

# Содержание

## Перед началом эксплуатации

Краткое руководство .....	2-3
Установка и подключение .....	4-5
Меры безопасности .....	6
Важная информация .....	7
Посуда для приготовления и принадлежности .....	8
Режимы приготовления .....	9
Принципиальная схема устройства .....	10
Панель управления .....	11

## Основные операции

Установка часов .....	12
Блокировка от детей .....	12
Выбор мощности микроволн .....	13
Функция Турборазморозка .....	14
Размораживание с установкой времени .....	14
Режим Гриль .....	15
Комбинированный режим .....	16
Приготовление блюд в режиме Быстрый старт 30 сек. ....	17
Функция Добавить время .....	17
Программы Автоматического разогрева/приготовления .....	18-21
Режим Таймер (Кухонный таймер/Время выдержки/Отложенный старт) .....	22
Программирование 3-х этапного приготовления .....	23

Русский

## Уход и обслуживание

Перед обращением в сервисный центр .....	24
Уход и техническое обслуживание микроволновой печи .....	25
Технические характеристики .....	26







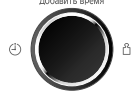
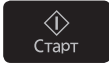
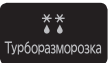








## Кулинарная книга

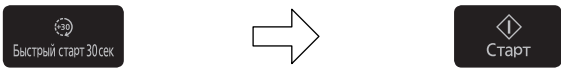
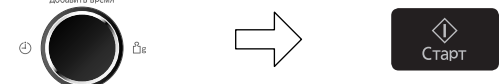



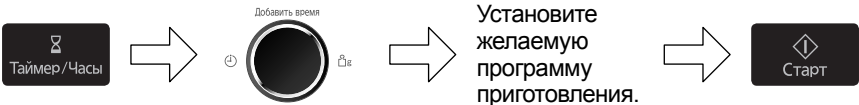
Введение .....	27
Технология приготовления пищи в режиме Микроволны .....	28-29
Размораживание/Режим Турборазморозка .....	30
Технология размораживания и полезные советы .....	31
Таблица разморозки .....	32
Таблица разогрева .....	33
Таблица приготовления .....	34
Руководство по использованию рецептов для микроволновой печи .....	35-36
Ответы на часто задаваемые вопросы .....	37
Блюда на каждый день .....	38
Рыба и морепродукты .....	39
Птица .....	40-41
Основные блюда из мяса .....	42-43
Блюда из овощей .....	44-46
Рис, макароны и каши .....	47-48
Десерты .....	49

# Краткое руководство

После включения в сеть на дисплее появляются цифры «8888». Это значит, что микроволновая печь готова к работе.

РУССКИЙ

Функция	Как пользоваться		
<b>Установка часов</b> (стр. 12)	 Нажмите 2 раза.	 Введите текущее время.	 Нажмите один раз.
<b>Установка/Снятие защиты от детей</b> (стр. 12)	<b>Установка:</b>  Нажмите 3 раза.		<b>Отмена:</b>  Нажмите 3 раза.
<b>Приготовление/Разогревание/Разморозка продуктов в режиме Микроволны с установкой времени</b> (стр. 13, 14)	 Выберите мощность.	 Установите время приготовления.	 Нажмите.
<b>Турборазморозка</b> (стр. 14)	 Нажмите.	 Введите вес продуктов.	 Нажмите.
<b>Приготовление блюд в режиме Гриль</b> (стр. 15)	 Выберите мощность.	 Установите время приготовления.	 Нажмите.
<b>Приготовление блюд в режиме Комбинация</b> (стр. 16)	 Выберите мощность.	 Установите время приготовления.	 Нажмите.

Функция	Как пользоваться
<p><b>Приготовление блюд в режиме Быстрый старт 30 сек.</b> (☞ стр. 17)</p>	 <p>Нажмите и выберите нужное время приготовления (шаг 30 сек.).</p> <p>Нажмите.</p>
<p><b>Функция Добавить время</b> (☞ стр. 17)</p>	 <p>Во время готовки поверните ручку, чтобы добавить время.</p> <p>Нажмите.</p>
<p><b>Использование Автоматических программ</b> (☞ стр. 18-21)</p>	<p>Пример:</p>  <p>Выберите программу. Введите порции/вес. Нажмите.</p>
<p><b>Использование в качестве таймера</b> (☞ стр. 22)</p>	 <p>Нажмите. Установите время. Нажмите.</p>
<p><b>Установка Времени выдержки</b> (☞ стр. 22)</p>	<p>Установите желаемую программу приготовления.</p>  <p>Нажмите. Установите время. Нажмите.</p>
<p><b>Установка Отложенного Старта</b> (☞ стр. 22)</p>	 <p>Нажмите. Установите время. Установите желаемую программу приготовления. Нажмите.</p>

# Установка и подключение

## Проверка микроволновой печи

Распакуйте микроволновую печь и удалите упаковочный материал. Проверьте печь на наличие таких повреждений и дефектов, как вмятины, неисправность запоров дверцы, трещины в дверце. При обнаружении каких-либо неисправностей сразу же обратитесь к Вашему дилеру. Не производите установку печи, имеющей неисправности или повреждения.

## Указания по заземлению

**ВНИМАНИЕ:** В ЦЕЛЯХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАЗЕМЛЕНА.

Если сетевая розетка не имеет заземления, покупатель должен заменить ее на розетку с системой заземления.

## Рабочее напряжение

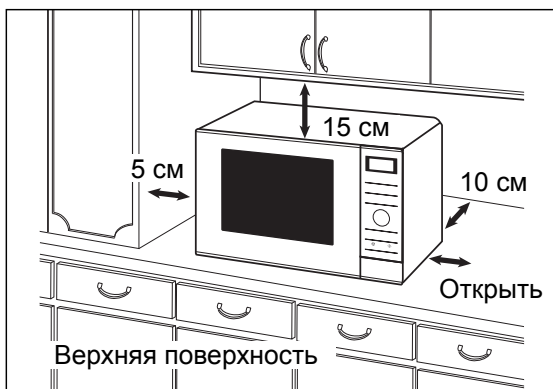
Напряжение в сети должно соответствовать значению, указанному на фирменной наклейке. При подключении к сети с напряжением выше указанного возможно возгорание или другие повреждения.

## Установка микроволновой печи

1. Установите микроволновую печь на ровную устойчивую поверхность.
2. Проследите, чтобы установленную печь было легко отключить от электросети путем отсоединения вилки шнура питания от розетки или активации прерывателя цепи.
3. Для нормальной работы прибора необходимо обеспечить достаточную циркуляцию воздуха.

### При установке на кухонном столе:

Оставьте 15 см свободного пространства над печью, 10 см за печью, 5 см с боковых сторон печи. Если одна сторона печи располагается вплотную к стене, другая сторона или верх не должны блокироваться.

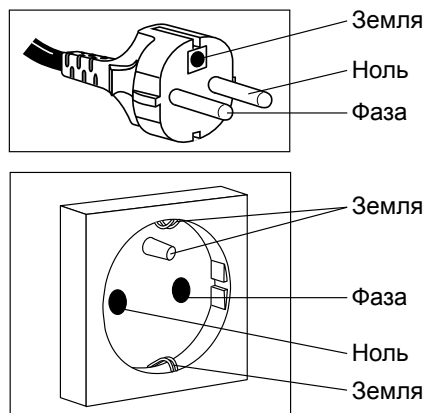


4. Не размещайте микроволновую печь вблизи электрической или газовой плиты.
5. Не допускается снятие ножек.
6. Эта микроволновая печь изготовлена только для домашнего использования.
7. Не рекомендуется пользоваться микроволновой печью при повышенной влажности воздуха.

8. Шнур питания не должен касаться внешней поверхности корпуса. Не допускайте его соприкосновения с горячей поверхностью. Шнур питания не должен свисать с края стола. Не опускайте саму печь, шнур питания или его вилку в воду.
9. Не загораживайте вентиляционные отверстия микроволновой печи. Если во время работы они окажутся закрытыми, это может привести к перегреву или повреждению устройства. Если Вы хотите положить какую-либо ткань на верхнюю поверхность корпуса, следите, чтобы она не загораживала вентиляционные отверстия печи.
10. Микроволновая печь не может быть встроена в шкаф.

## Внимание!

Данное устройство предназначено для подключения к сетевой розетке, имеющей заземление. Не пренебрегайте данной мерой безопасности, поскольку при отсутствии заземляющего провода в цепи устройство не будет отвечать требованиям защиты от поражения электрическим током. Вы должны обратиться к квалифицированному специалисту для установки розетки с заземлением, показанной на рисунке ниже.



## Предупреждение

1. **Уплотнители дверцы и места их прилегания** необходимо протирать влажной салфеткой. Прибор необходимо проверять на наличие повреждений уплотнителей дверцы и мест их прилегания. При обнаружении подобных повреждений не допускается эксплуатация прибора до выполнения ремонта специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у изготовителя.
2. **Не допускается эксплуатация прибора при повреждении сетевого шнура или штепсельной вилки**, а также если произошло падение или повреждение самого устройства или в его работе имеются неполадки. В случае повреждения сетевого шнура он должен быть заменен таким же шнуром, поставляемым производителем. Замена должна производиться квалифицированным специалистом.
3. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или производить регулировку или ремонт дверцы, стойки панели управления, предохранительных блокировочных выключателей или любой другой части печи. Не снимайте наружную панель печи, которая не пропускает микроволны за пределы устройства.  
**Проведение ремонта неквалифицированными лицами опасно, поэтому он должен производиться только специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у производителя.**
4. Замена **осветительной лампы печи** должна производиться только специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у производителя. Когда возникнет необходимость замены лампы, обратитесь к Вашему дилеру.
5. Жидкости и другие продукты не должны разогреваться в плотно запечатанных или закрытых контейнерах, так как они могут взорваться.
6. Дети могут пользоваться микроволновой печью только после того, как им будут даны понятные инструкции по эксплуатации печи и они смогут безопасно пользоваться ею, осознавая возможные опасности при ее неправильном использовании.
7. Этот прибор не предназначен для использования людьми (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами без соответствующих знаний и опыта. Использование прибора такими людьми допускается только под наблюдением лица, отвечающего за их безопасность.
8. Необходимо следить, чтобы дети не играли с прибором.
9. Поверхности могут нагреваться во время использования.
10. Приборы не предназначены для управления при помощи внешнего таймера или отдельной системы дистанционного управления.
11. Работа печи в загрязнённом виде может привести к повреждению её поверхности, что ускорит износ печи и может представлять опасность.
12. Печь запрещено чистить паром.
13. Вынимая из микроволновой печи посуду, следите, чтобы не сдвинуть стеклянный поворотный стол.

# Меры безопасности

## ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И ОСТАВЬТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

### Назначение микроволновой печи

1. **Не используйте печь ни для каких иных целей, кроме приготовления пищи.** Эта печь разработана специально для разогрева и приготовления пищи. Не используйте печь для разогрева каких-либо химических веществ или непищевых продуктов.
2. **Перед использованием емкостей/контейнеров убедитесь,** что они подходят для микроволновых печей.
3. Микроволновая печь предназначена для нагревания еды и напитков. Если сушить в ней пищевые продукты или предметы одежды, а также нагревать пледы, тапочки, мочалки и влажную ткань, это может привести к травмам, возгоранию или пожару.
4. Когда Вы не пользуетесь печью, не кладите внутрь посторонние предметы на тот случай, если она будет случайно включена.
5. Не допускается включение **микроволнового режима, если внутри печи нет продуктов.** Это может вызвать повреждение устройства.
6. Если Вы заметите дым, нажмите кнопку **Стоп/Сброс**, не открывая дверцу камеры. Отсоедините шнур питания от розетки или отключите питание на панели предохранителя или прерывателя цепи, чтобы заглушить возможное пламя.
7. В режиме микроволн нельзя использовать металлические емкости для еды и напитков.
8. Используйте только подходящую для микроволновой печи посуду.

В соответствие с параграфом. 2 ст. 5 Федерального закона РФ «О защите прав потребителей», производителем установлен минимальный срок службы для данного изделия, который составляет 7 лет с даты производства при условии, что эксплуатация изделия производится в строгом соответствии с настоящей инструкцией и предъявляемыми техническими требованиями.

Русский

### Работа вентилятора

После использования печи может включиться мотор вентилятора, чтобы охладить электрические компоненты устройства. Это совершенно нормально и вы можете в это время открыть печь и вынуть блюдо.

### Обслуживание микроволновой печи

1. **Ремонт и техобслуживание**  
ЕСЛИ ВАША ПЕЧЬ ТРЕБУЕТ РЕМОНТА, обратитесь в ближайший авторизованный сервисный центр Panasonic. Любые операции по ремонту и техобслуживанию микроволновой печи, требующие снятия крышки корпуса, должны выполняться только квалифицированным персоналом сервисного центра, так как при этом возникает опасность микроволнового облучения.
2. **Уплотнители дверцы**  
Не пытайтесь самостоятельно модернизировать, регулировать или ремонтировать дверцу, панель управления, предохранительную систему замка дверцы или любую другую деталь микроволновой печи. Не снимайте переднюю панель корпуса. Необходимо поддерживать чистоту уплотнителей дверцы и мест их прилегания. Периодически протирайте их влажной тканью. **Запомните:** Следует время от времени проверять целостность уплотнителей дверцы и прилегающих участков корпуса. Если они повреждены, устройством нельзя пользоваться до тех пор, пока все повреждения не будут устранены техническим специалистом, обученным производителем.
3. **Внутреннее освещение камеры**  
Лампа внутреннего освещения должна заменяться только техническим специалистом, обученным производителем. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ самостоятельно разбирать корпус устройства.

### Использование нагревательного элемента

1. **Внешние поверхности печи, в том числе вентиляционные отверстия корпуса и дверца камеры, сильно нагреваются в режимах ГРИЛЬ и КОМБИНАЦИЯ. Будьте осторожны при открывании и закрывании дверцы, а также при закладке и выемке продуктов и принадлежностей.**



#### Внимание! Горячие поверхности

2. В верхней части печи находятся два нагревательных элемента. Поэтому после работы в режимах ГРИЛЬ и КОМБИНАЦИЯ верхняя панель корпуса будет очень горячей.
3. Применяемые детали могут нагреваться при режимах ГРИЛЬ и КОМБИНАЦИЯ. Не позволяйте детям дотрагиваться до них.
4. Перед первым использованием функций ГРИЛЬ и КОМБИНАЦИЯ включите печь без еды и принадлежностей (в т. ч. стеклянного поворотного стола и роликового кольца) в режиме **Гриль 1** на 5 минут. Это требуется, чтобы сжечь масло, которым покрыты элементы печи для защиты от коррозии. Это единственный случай, когда допускается включать пустую печь.

**Внимание: все внутренние поверхности печи будут горячими.**

### Дополнительные принадлежности

В комплект поставки данной печи входит набор аксессуаров. Всегда следуйте указаниям по их использованию.

# Важная информация

## 1) Время приготовления

- Время приготовления блюд в сборнике рецептов указано приблизительно. Время приготовления зависит от состояния продуктов, их температуры, а также от типа используемой посуды.
- Во избежание переваривания пищи следует сначала устанавливать минимальное время приготовления. Если блюдо не совсем готово, можно установить дополнительное время приготовления.

**Внимание! При превышении рекомендуемого времени приготовления блюд пища портится, кроме того, возможно возгорание и повреждение внутренней поверхности печи.**

## 2) Небольшие порции продуктов

- При длительном приготовлении небольшие порции или блюда с низким содержанием влаги могут пересохнуть или даже сгореть. Если произошло возгорание продукта, необходимо отключить печь, не открывая дверцу, и отсоединить сетевой шнур от розетки.

## 3) Яйца

- В печи запрещается варить яйца и разогревать их в скорлупе, в т. ч. сваренные вкрутую. Яйца могут взорваться внутри печи даже после завершения микроволнового нагрева.

## 4) Прокалывание

- При приготовлении в МИКРОВОЛНОВОМ режиме, продукты с непористой кожурой, такие как картофель, яичный желток или сосиски, рекомендуется предварительно прокалывать, чтобы они не лопнули.

## 5) Термометр для мяса

- Для определения степени готовности мяса или птицы Вы можете использовать термометр для мяса. Для этого необходимо предварительно вынуть блюдо из печи. Не используйте обычный термометр для мяса внутри печи во время приготовления в МИКРОВОЛНОВОМ режиме, так как он может вызвать искрение.

## 6) Жидкости

- При разогревании жидкостей в микроволновой печи, например супа, соусов или напитков, их закипание может произойти без видимых пузырьков. В результате кипящая жидкость может выплеснуться из посуды. Во избежание этого соблюдайте следующие правила:
  - а) Не пользуйтесь ёмкостями с прямыми сторонами и узким горлышком.
  - б) Не допускайте перегрева жидкостей.
  - в) Перемешайте жидкость дважды: один раз перед тем, как поместить ёмкость с жидкостью в печь, и второй раз - по истечении половины срока, отведенного для приготовления.
  - г) После разогрева оставьте жидкость в печи на некоторое время, а затем помешайте и аккуратно выньте ёмкость из печи.

- д) При разогреве жидкостей в микроволновой печи может происходить их бурное кипение уже после воздействия волн, поэтому соблюдайте осторожность, когда вынимаете контейнер с жидкостью из печи.

## 7) Бумага/Пластик

- Не помещайте в печь изделия из вторично переработанной бумаги (например, бумажные кухонные полотенца), если только на них нет маркировки, разрешающей использование в микроволновых печах. Изделия из вторсырья могут содержать вкрапления, способные вызвать искры и/или огонь во время использования.
- Перед загрузкой продуктов в печь удалите все металлические проволочные скрепки, которые могут содержаться в упаковке.
- При нагревании пищевых продуктов в пластиковых или бумажных контейнерах, следить за печью, так как возможно возгорание.

## 8) Посуда/Фольга

- Не допускается разогрев продуктов в закрытых консервных банках или закупоренных бутылках, т.к. они могут взорваться.
- Нельзя пользоваться металлической посудой или посудой с металлическим ободком при использовании режима микроволн. Появится искрение.
- Если Вы используете алюминиевую фольгу, шампуры или металлическую посуду, обеспечьте расстояние не менее 2 см до стенок и дверцы печи во избежание искрения.

## 9) Бутылочки для кормления/ Консервы для детского питания

- Бутылочки для кормления и банки с детским питанием следует помещать в печь без крышек и сосок.
- Содержимое нужно помешивать или периодически встряхивать.
- Перед кормлением необходимо проверить температуру содержимого, чтобы не допустить ожогов.

## 10) Накрывание пищи

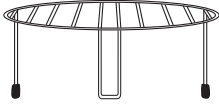
- Накрывайте пищу облегающей пленкой или самофиксирующейся крышкой при готовке в режиме микроволн. Как правило, нужно всегда накрывать влажную пищу, например, супы, запеканки, рыбу, овощи и порционные блюда. Не накрывайте пироги, соусы, картофель в мундире и выпечку.

## 11) Время выдержки блюда

- Время выдержки относится к периоду времени, в течение которого блюдо выстаивается по окончании приготовления, чтобы тепло продолжало проникать к центру продукта, устраняя непрогретые участки.

# Посуда для приготовления и принадлежности

Русский

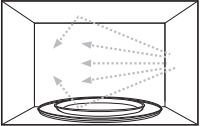
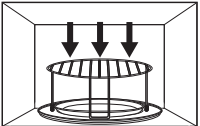
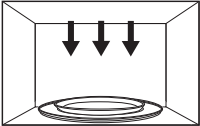
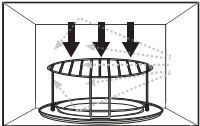
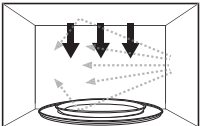
	Микроволны	Гриль	Комбинация
<b>Решетка</b> (аксессуары микроволновой печи) 	нет	да	да
<b>Алюминиевая фольга</b>	для экранирования микроволн	да	для экранирования микроволн
<b>Керамическая тарелка</b>	да	да	да
<b>Блюдо для подрумянивания</b>	да	нет	нет
<b>Коричневые бумажные пакеты</b>	нет	нет	нет
<b>Столовая посуда</b> предназначенная для микроволновой печи	да	да	да
не предназначенная для микроволновой печи	нет	нет	нет
<b>Одноразовая посуда</b> картонные контейнеры	да*	да*	да*
<b>Стеклопосуда</b> стеклянная и керамическая посуда для микроволновой печи	да	да	да
не жаропрочная	нет	нет	нет
<b>Металлическая посуда для приготовления</b>	нет	да	нет
<b>Металлические зажимы</b>	нет	да	нет
<b>Кулинарный мешок для микроволновой печи</b>	да	да*	да
<b>Бумажные полотенца и салфетки</b>	да	нет	нет
<b>Пластиковая подставка для разморозки продуктов</b>	да	нет	нет
<b>Пластиковые тарелки</b> предназначенные для микроволновой печи	да	нет	нет
не предназначенные для микроволновой печи	нет	нет	нет
<b>Пищевая пленка, предназначенная для микроволновой печи</b>	да	нет	нет
<b>Посуда из соломки, плетеная или деревянная посуда</b>	да	нет	нет
<b>Термометры</b> предназначенные для микроволновой печи	да	нет	нет
обычные	нет	нет	нет
<b>Вощеная бумага</b>	да	да	да
<b>Формы для выпечки с силиконовым покрытием</b>	да*	да*	да*

\* Проверьте рекомендации производителя относительно жаропрочности посуды или следуйте указаниям, имеющимся в рецепте.



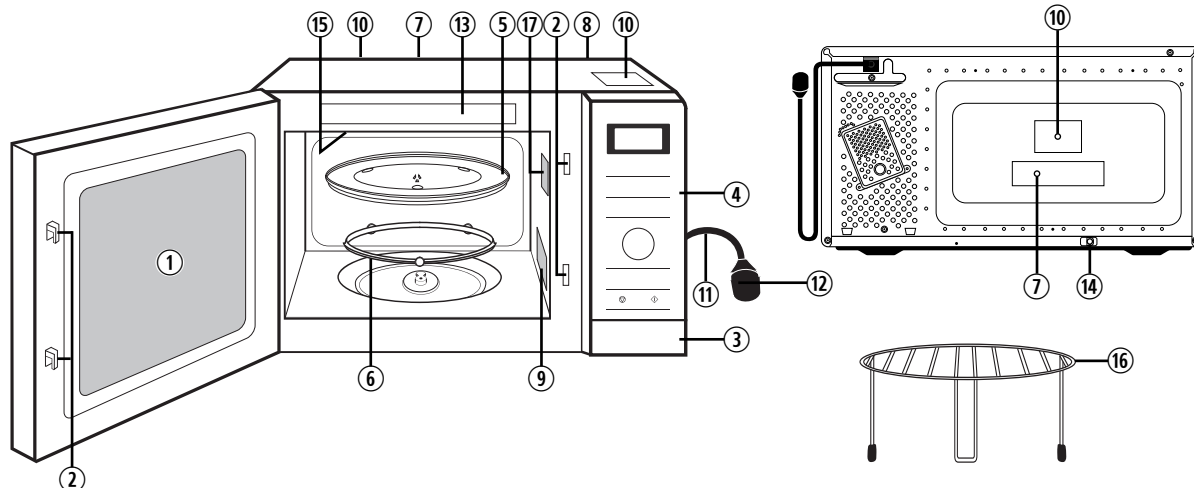
# Режимы приготовления

В этой таблице приведены примеры аксессуаров. Они могут различаться в зависимости от рецепта.

Режимы приготовления	Использование	Принадлежности	Контейнеры
<p><b>Микроволны</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разморозка</li> <li>Разогрев</li> <li>Растапливание: масла, шоколада, сыра.</li> <li>Приготовление рыбы, овощей, фруктов, яиц.</li> <li>Приготовление: компотов, варенья, соусов, заварного крема, кондитерских изделий, карамели, мяса, рыбы.</li> <li>Выпечка пирогов без красящего вещества.</li> </ul>	-	<p>Пригодные для микроволновых печей (например, тарелки, блюда или миски Purox®), помещаемые непосредственно на поворотный стол. Не используйте металлическую посуду.</p>
<p><b>Гриль</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жарка на гриле тонких ломтиков мяса или рыбы.</li> <li>Жарка на гриле тостов.</li> </ul>	Решетка	-
<p>или</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поджарка до румяной корочки блюд или пирогов с сухим яичным желтком.</li> </ul>	-	<p>Металлическая или жаростойкая посуда на поворотный стол.</p>
<p><b>Комбинация</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жарка стейков и кусков курицы.</li> </ul>	Решетка	<p>Не используйте металлическую посуду.</p>
<p>или</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приготовление лазаньи, мяса, картофеля или овощных блюд с румяной корочкой.</li> <li>Выпекание пирогов и пудингов с румяной корочкой.</li> </ul>	-	<p>Пригодные для микроволновых печей или жаростойкая посуда на поворотный стол. Металл не используйте.</p>

Русский

# Принципиальная схема устройства



Русский

- ① **Смотровое окно печи**
- ② **Система блокировки двери**
- ③ **Кнопка открывания двери**

Нажмите на клавишу, чтобы открыть дверь. Если открыть дверцу во время приготовления пищи, процесс приготовления временно остановится, но ранее сделанные установки не отменятся. Процесс приготовления возобновится, как только Вы закроете дверцу и нажмете кнопку **Старт**. Вы можете открыть дверцу в любой момент приготовления пищи - это совершенно безопасно в плане воздействия микроволн.
- ④ **Панель управления**
- ⑤ **Стекланный поворотный стол**
  - а. Не включайте печь, если внутри не установлено роликовое кольцо и поворотный стол.
  - б. Используйте только специально предназначенный для данной печи поворотный стол.
  - в. Прежде чем мыть или чистить поворотный стол, дайте ему остынуть.
  - г. Не помещайте продукты непосредственно на поворотный стол. Пища должна готовиться в специальной посуде, предназначенной для микроволновой печи, или на решетке, которая установлена на поворотный стол.
  - д. Если пища или посуда на поворотном столе касается стенок печи и препятствует вращению, поворотный стол будет автоматически вращаться в противоположном направлении. Это нормально.
  - е. Поворотный стол может поворачиваться в разных направлениях.
- ⑥ **Роликовое кольцо**
  - а. Роликовое кольцо нужно регулярно чистить во избежание дополнительных шумов во время работы.
  - б. Роликовое кольцо и поворотный стол используются только вместе.
- ⑦ **Наклейка с идентификационным номером модели**
- ⑧ **Вентиляционные отверстия**
- ⑨ **Крышка (не снимается)**
- ⑩ **Наклейка-предупреждение**
- ⑪ **Сетевой шнур**
- ⑫ **Сетевая вилка**
- ⑬ **Перечень автоматических программ**
- ⑭ **Стопор (несъемный)**

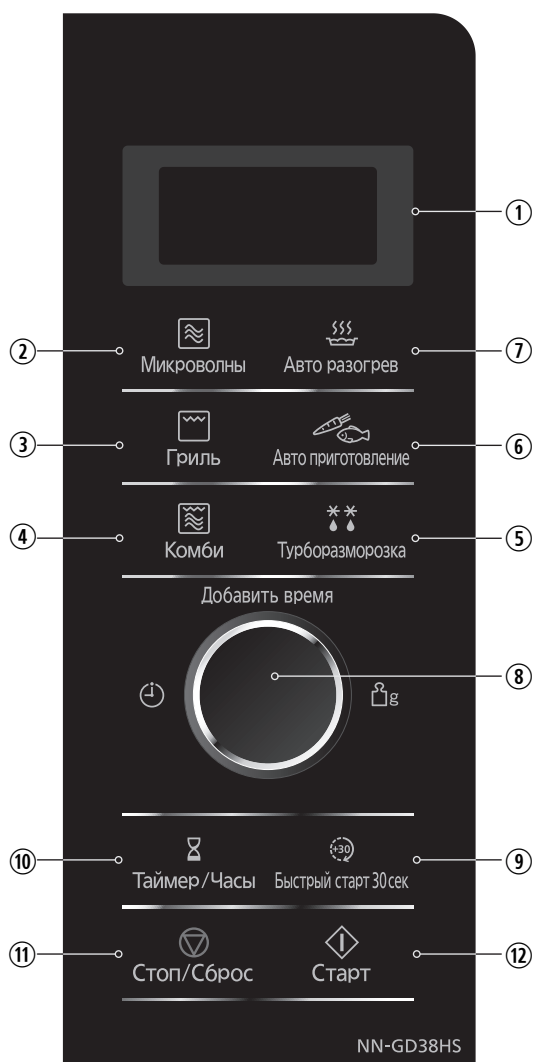
Стопор не позволяет установить печь вплотную к стене и обеспечивает требуемый для вентиляции зазор между задней стенкой печи и стеной.
- ⑮ **Компоненты гриля**
- ⑯ **Решетка**
  - а. В комплект входит решетка, благодаря которой на поверхности небольших по объему порционных блюд быстрее образуется румяная корочка.
  - б. Решетку необходимо регулярно чистить.
  - в. При использовании решетки в режиме Гриль с ручным управлением или в комбинированном режиме Комбинация выбирайте только жаропрочные контейнеры для пищи. Контейнеры, выполненные из пластмассы или бумаги, могут расплавиться или загореться под воздействием тепла, излучаемого нагревательным элементом.
  - г. При эксплуатации печи в режиме Комбинация не ставьте алюминиевые или металлические контейнеры непосредственно на решетку - между ними всегда должно находиться стеклянное блюдо. Это предотвратит искрение, способное повредить печь.
  - д. Не используйте решётку при приготовлении пищи в режиме Микроволны.
- ⑰ **Внутреннее освещение камеры**

Лампа освещения камеры включится и будет гореть, пока дверца будет открыта.

## Примечание

- 1. Эти иллюстрации служат лишь для справки.
- 2. К данной микроволновой печи прилагаются стеклянный поворотный стол и решётка для гриля. Вся прочая упоминаемая посуда должна приобретаться отдельно.

# Панель управления



Конструкция и слова на панели управления такие же, и только номер модели отличается.

- 1 Окошко дисплея
- 2 Кнопка Микроволны (стр. 13, 14)
- 3 Кнопка Гриль (стр. 15)
- 4 Кнопка Комбинация (стр. 16)
- 5 Кнопка Турборазморозка (стр. 14)
- 6 Кнопка Авто приготовление (стр. 18-21)
- 7 Кнопка Авто разогрев (стр. 18-19)
- 8 Поворотный переключатель  
Используется для ввода веса продуктов или времени (функция Добавить время, стр.17)
- 9 Кнопка Быстрый старт 30 сек. (стр. 17)
- 10 Кнопка Таймер/Часы (стр. 22, 12)
- 11 Кнопка Стоп/Сброс программы  
**Перед приготовлением:** Одно нажатие сбрасывает предыдущие команды.  
**Во время приготовления:** Одно нажатие останавливает процесс приготовления. Второе нажатие сбрасывает все команды, и на дисплее появляется знак двоеточия.
- 12 Кнопка включения Старт  
Одно нажатие кнопки запускает введенную программу приготовления. Если дверца открыта, или во время работы печи нажата кнопка **Стоп/Сброс**, для возобновления процесса приготовления нужно нажать кнопку **Старт** ещё раз.

РУССКИЙ



## Примечание

Если операция запрограммирована, но кнопка **Старт** не нажата, через 6 минут печь автоматически отменит операцию. Дисплей вернется к отображению часов или рабочей индикации.



## Звуковой сигнал

При нажатии кнопок раздается звуковой сигнал. Если сигнал отсутствует, значит установка произведена неправильно. При переходе от одного этапа программы к другой раздается двойной сигнал. По окончании процесса приготовления прозвучит 5 звуковых сигналов.

# Установка часов

Печь можно использовать и без настройки часов.



- 1. Нажмите 2 раза.**  
В окне дисплея начнёт мигать двоеточие.
- 2. Введите время.**  
На дисплее будет отображаться установленное время, и мигать двоеточие.
- 3. Нажмите один раз.**  
Двоеточие перестает мигать; время дня введено и сохранено на экране дисплея.

Русский

## Примечание

- Для повторной установки времени суток снова выполните операции 1-3.
- Время будет отображаться на дисплее, пока печь подключена к сети.
- Часы имеют 24-часовую индикацию времени.
- Печь не работает, пока мигает двоеточие.

# Блокировка от детей

Эта функция позволяет Вам защитить печь от использования маленькими детьми, однако дверца при этом может быть открыта.

**Функция блокировки от детей может быть установлена, только если на дисплее отображается двоеточие или время.**

## Установка:



**Нажмите Старт 3 раза.**  
Двоеточие и время пропадут с дисплея.  
Настройки времени при этом сброшены не будут.  
На дисплее высветилась надпись  
«  ».

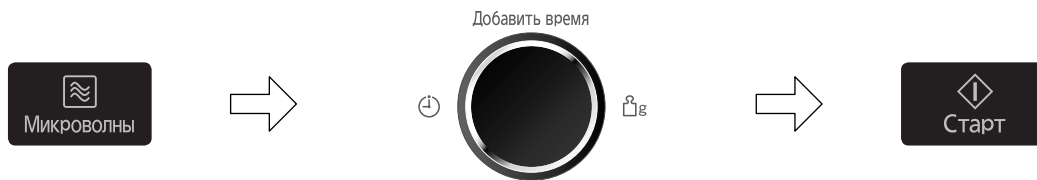
## Отмена:



**Нажмите Стоп/Сброс 3 раза.**  
На дисплее отобразится двоеточие или время суток.

Для установки или отмены Блокировки от детей, нужно коснуться кнопки **Старт** или **Стоп/Сброс** 3 раза в течение 10 секунд.

# Выбор мощности микроволн



- 1. Нажмите** для установки мощности микроволн (см. таблицу ниже)
- 2. Задайте время приготовления,** используя поворотный переключатель (при 1000 Вт — до 30 минут; при прочих мощностях — до 1,5 часов)
- 3. Нажмите Старт.** На дисплее начнётся обратный отсчёт времени.

Нажмите	Уровень мощности	Примеры использования
Один раз	1000 Вт (ВЫСОКАЯ)	Кипячение воды, разогрев пищи, готовка овощей, риса, пасты и лапши.
2 раза	800 Вт (СРЕДНЕ-ВЫСОКАЯ)	Приготовление птицы, мяса, выпечки, десертов. Подогрев молока.
3 раза	600 Вт (СРЕДНЯЯ)	Приготовление говядины, баранины, рыбы и морепродуктов, плавление масла.
4 раза	440 Вт (СРЕДНЕ - НИЗКАЯ)	Медленная варка супов и жаркого (с кусками большего размера).
5 раз	300 Вт (РАЗМОРОЗКА)	Оттаивание замороженных продуктов.
6 раз	100 Вт (НИЗКАЯ)	Сохранение температуры горячих блюд, приготовление на медленном огне.

Русский

## Примечание

- Одна программа приготовления может включать до трёх этапов. При приготовлении пищи в два или три этапа, перед нажатием кнопки Старт повторите указанные выше этапы 1 и 2. Окончание каждого этапа сигнализируется двумя звуковыми сигналами. (см. стр. 23).
- При необходимости Вы можете изменить время приготовления блюда в процессе готовки. Поверните переключатель, чтобы увеличить или уменьшить время приготовления. Время приготовления можно увеличивать/уменьшать по 1 минуте, всего до 10 минут. Поворот переключателя на ноль приведет к окончанию процесса.
- Не используйте металлическую посуду при выборе режима Микроволны.
- Время выдержки может быть запрограммировано после установки мощности микроволн и времени. Установите таймер, как указано на стр. 22.
- Если время приготовления превышает 60 мин, оно будет отображаться в часах и минутах.

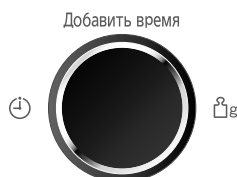
# Функция Турборазморозка

Эта функция позволяет Вам автоматически размораживать мясо, рыбу, птицу и морепродукты, запрограммировав вес продукта.

В печь можно поместить продукты массой от 0,1 до 2,0 кг.

Продукт	Максимальный вес
Рубленое мясо, порционные кусочки курицы, котлеты	2 кг
Вырезка говядины, баранины, целая курица	2 кг
Целая рыба, эскалопы, креветки, рыбное филе	1 кг

Русский



1. Нажмите один раз.

2. Выберите вес, используя поворотный переключатель.

3. Нажмите **Старт**.  
На дисплее появится время размораживания, и начнется обратный отсчет времени.

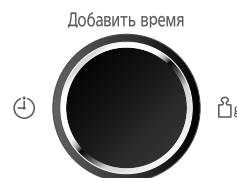


## Примечание

1. Функция Турборазморозка может применяться для разморозки по весу нескольких кусков мяса, птицы или рыбы. Для использования этой функции установите режим Турборазморозка и задайте вес продуктов в килограммах (1,0) и десятых долях килограмма (0,1). Печь сама определит продолжительность и мощность разморозки. После задания веса на экране появится продолжительность разморозки. Рекомендуется размораживать пищу весом не менее 0,2 кг.
2. При жарке мяса с костью (например, говяжьих рёбрышек) вес собственно мяса меньше, чем при жарке куска того же веса, но без кости. Таким образом, при жарке мяса с костью весом более 2 кг вводите вес на 0,5 кг меньше фактического, а при жарке мяса с костью массой менее 2 кг — на 0,25 кг меньше фактического.
3. После звукового сигнала переверните, выньте или накройте продукты.

# Размораживание с установкой времени

Для самостоятельной установки времени разморозки нажмите на эту кнопку и действуйте, как указано ниже.



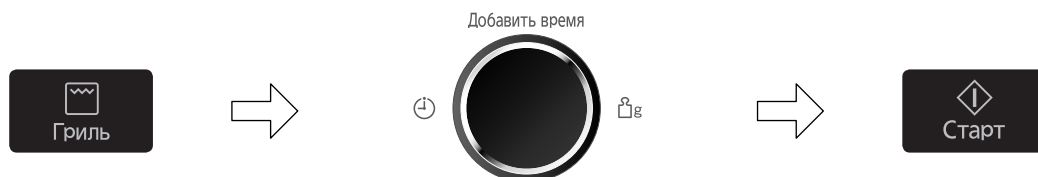
1. Нажмите **5 раз**.  
Для установки мощности разморозки

2. Установите время разморозки, используя поворотный переключатель (до 1,5 часов)

3. Нажмите **Старт**.  
На дисплее начинается обратный отсчёт заданного времени разморозки.

# Режим Гриль

Предусмотрено два уровня мощности гриля. При жарке на гриле тепло выделяется из двух нагревателей. Во избежание распространения запаха и потерь тепла при жарке дверцу печи следует держать закрытой. Этот режим особо подходит для жарки тонких ломтиков мяса, морепродуктов, а также хлеба и других блюд. Выберите режим Гриль, задайте время и нажмите Старт. Обычно, при приготовлении в режиме Гриль продукты в середине приготовления следует перевернуть. После открытия дверцы печи жарка прекращается. Переверните пищу, поместите её обратно в печь, закройте дверцу и снова нажмите Старт. Во время жарки на гриле дверцу печи можно открыть в любой момент, чтобы проверить готовность пищи.



1. **Нажмите, чтобы выбрать режим Гриль.**  
(см. таблицу ниже)
2. **Установите время,** используя поворотный переключатель (до 1,5 часов)
3. **Нажмите Старт.**  
На дисплее начнется обратный отсчет времени.

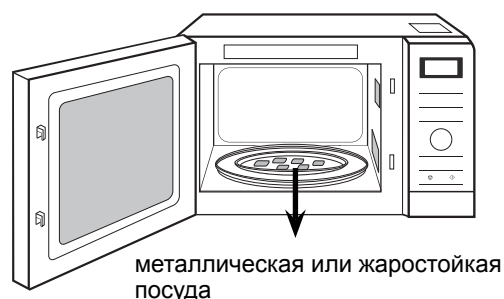
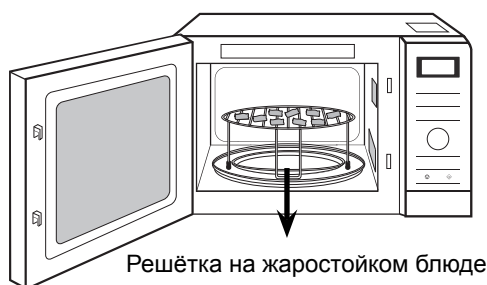
Нажмите	Уровень мощности	Примеры использования
Один раз	Гриль 1 (ВЫСОКАЯ)	Хлебные тосты
2 раза	Гриль 2 (СРЕДНЯЯ)	Тонкие морепродукты, кусок птицы или мяса

## Рекомендации

1. Используйте прилагаемую к печи решётку для гриля.
2. Не подогревайте решётку перед помещением пищи.
3. Большинство мясных продуктов, например сосиски, котлеты могут быть приготовлены на самом горячем режиме **Гриль 1**. Этот режим также подходит для хлебных тостов, оладьей и булочек к чаю.
4. Режим **Гриль 2** предназначен для жарки продуктов, требующих более длительного приготовления, — например, рыбы или курицы.
5. Никогда не накрывайте продукты в режиме **Гриль**.
6. Вынимайте пищу из печи и снимайте её с решётки только в кухонных рукавицах. Решётка сильно нагревается.
7. После приготовления пищи в режиме Гриль выньте из печи решётку и промойте её перед повторным использованием; также очистите стенки и дно печи от жира тряпкой, смоченной в горячей мыльной воде.
8. При необходимости Вы можете изменить время приготовления блюда в процессе готовки. Поверните переключатель, чтобы увеличить или уменьшить время приготовления. Время приготовления можно увеличивать/уменьшать по 1 минуте, всего до 10 минут. Поворот переключателя на ноль приведет к окончанию приготовления.

## Используемые принадлежности

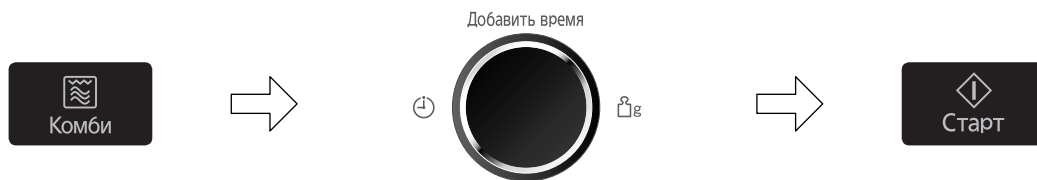
Приготавливаемую на гриле пищу можно помещать на решётку, установленную на жаростойкое блюдо, либо же на металлическую или жаростойкую посуду, установленную на стеклянный поворотный стол.



# Комбинированный режим

Для этого режима предусмотрено три уровня мощности. Этот режим хорош для жарки продуктов при помощи эффективной комбинации микроволнового режима и гриля.

Подходит для поджаривания птицы, мяса и морепродуктов. Эта функция позволяет готовить блюда с получением румяной корочки. По истечении примерно половины установленного времени, откройте дверцу и переверните продукты, а затем продолжите приготовление.



1. **Нажмите, чтобы выбрать режим Комбинация.**  
(см. таблицу ниже)

2. **Установите время,** используя поворотный переключатель (до 1,5 часов)

3. **Нажмите Старт.**  
На дисплее начнется обратный отсчет времени.

Русский

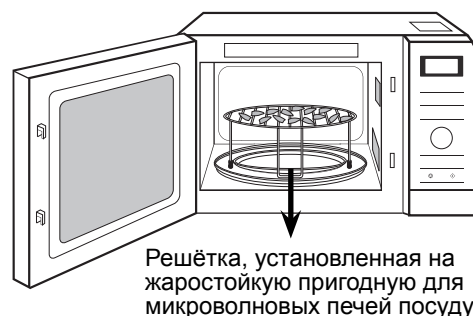
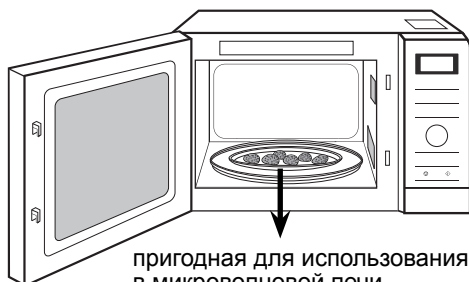
Нажмите	Уровень мощности	Примеры использования
Один раз	Комбинация 1 (ВЫСОКАЯ)	Печеный картофель, целая курица
2 раза	Комбинация 2 (СРЕДНЯЯ)	Говядина, баранина
3 раза	Комбинация 3 (НИЗКАЯ)	Морепродукты, пудинги

## Рекомендации

1. Никогда не накрывайте приготавливаемую еду.
2. Вынимайте блюда из печи всегда в кухонных рукавицах.
3. Не используйте печь в ручном режиме для приготовления пищи весом менее 200 г. Не используйте режим Комбинация для приготовления малых порций пищи. Такие порции рекомендуется готовить в режиме Гриль.
4. В режиме Комбинация не используйте предварительный разогрев.
5. При необходимости Вы можете изменить время приготовления блюда в процессе готовки. Поверните переключатель, чтобы увеличить или уменьшить время приготовления. Время приготовления можно увеличивать/уменьшать по 1 минуте, всего до 10 минут. Поворот переключателя на ноль приведет к окончанию приготовления.

## Используемые принадлежности

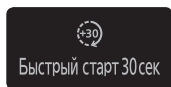
Приготавливаемую пищу можно помещать в печь в пригодной для использования в микроволновых печах жаростойкой посуде, на решётку, установленную на жаростойкую посуду.





# Приготовление блюд в режиме Быстрый старт 30 сек.

Эта кнопка позволяет быстро задать время приготовления, добавляя по 30 секунд каждым нажатием кнопки.



- 1. Нажмите Быстрый старт 30 сек.**  
столько раз, сколько требуется, чтобы задать нужное время (до 5 мин.). Каждое нажатие кнопки прибавляет по 30 сек. Заданное время отображается на дисплее. Мощность микроволн - 1000 Вт.
- 2. Нажмите Старт.**  
На дисплее начнется обратный отсчет времени. По окончании работы печь издаёт пять звуковых сигналов.



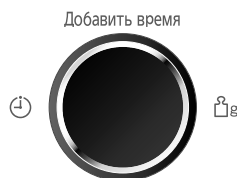
## Примечание

- Эта функция позволяет готовить пищу только в режиме Микроволны. До нажатия кнопки **Быстрый старт 30 сек.** выберите требуемую мощность микроволн.
- После задания времени кнопкой **Быстрый старт 30 сек.** регулировать время поворотным переключателем нельзя.
- Функция недоступна в течение 1 мин. после завершения работы печи в ручном режиме.

Русский

# Функция Добавить время

Данная функция позволяет добавить время готовки до окончания работы печи.



- 1. После окончания готовки поверните переключатель для выбора функции Добавить время.**  
Максимальное время приготовления: в микроволновом режиме: при 1000 Вт — до 30 минут, при прочих мощностях — до 1,5 часов; в режимах Гриль и Комбинация: до 1,5 часов.
- 2. Нажмите Старт.**  
Заданное время будет добавлено, на дисплее начнётся обратный отсчёт времени.



## Примечание

- Данная функция может использоваться только в режимах **Микроволны, Гриль и Комбинация**, не может использоваться в режимах **Турборазморозка, Авторазогрев и Автоприготовление**.
- Функция **Добавить время** не может использоваться по истечении 1 мин. после завершения приготовления.
- Функция **Добавить время** может использоваться по завершении приготовления пищи в три этапа.
- Уровень мощности при этом остаётся тот же, что на последнем этапе. Функция не может использоваться, если последним этапом является Выдержка.

# Программы Автоматического разогрева/приготовления



Авто разогрев

или



Авто приготовление



Добавить время



## 1. Выберите номер меню.

Нажимайте нужную кнопку, пока на дисплее не покажется требуемый номер меню.

## 2. Выберите вес/порции,

используя поворотный переключатель (см. таблицу ниже)

## 3. Нажмите Старт.

На дисплее начнется обратный отсчет времени.

РУССКИЙ

Нажмите :

Меню №	Категория продукта	Порции/Вес				Рекомендуемая посуда или принадлежности
		200 г	400 г	600 г	800 г	
1	Разогрев готового блюда	200 г	400 г	600 г	800 г	пригодная для СВЧ печи посуда под пищевой плёнкой
2	Разогрев хлеба	50 г	100 г	150 г	200 г	пригодная для СВЧ печи посуда
3	Разогрев супа	1 чаша	2 чаши	3 чаши	4 чаши	пригодная для СВЧ печи посуда

Нажмите :

Меню №	Категория продукта	Порции/Вес				Рекомендуемая посуда или принадлежности
		100 г	150 г	200 г	—	
4	Каша	100 г	150 г	200 г	—	посуда для СВЧ печи с крышкой
5	Омлет	1 порция	2 порции	3 порции	4 порции	посуда для СВЧ печи
6	Фруктовый пирог	4 порции	8 порций	—	—	форма для выпечки в СВЧ
7	Овощи	120 г	180 г	250 г	370 г	посуда для СВЧ печи с крышкой
8	Спагетти	150 г	250 г	375 г	—	посуда для СВЧ печи с крышкой
9	Суп	2 порции	4 порции	6 порций	—	кастрюля для СВЧ с крышкой
10	Рыба	100 г	200 г	300 г	400 г	посуда для СВЧ печи под плёнкой
11	Пельмени	2 порции	4 порции	—	—	посуда для СВЧ печи с крышкой
12	Рагу	2 порции	4 порции	—	—	посуда для СВЧ печи с крышкой
13	Котлеты	200 г	400 г	600 г	—	решётка, тарелка для СВЧ
14	Кусочки курицы	200 г	400 г	600 г	—	решётка, тарелка для СВЧ
15	Замороженная пицца	250 г	350 г	450 г	—	Решетка



## Примечание

1. При выборе автоматической программы загораются индикаторы автоматического режима и приготовления, а на дисплее отображается номер меню.
2. Готовьте только продукты в указанном диапазоне весов.
3. Всегда взвешивайте продукты, не доверяйте информации на упаковке.
4. Многим продуктам идет на пользу выдержка после завершения автоматической программы приготовления, во время которой тепло продолжает проникать к центру продукта.

## 1. Разогрев готового блюда

Готовые блюда можно разогреть, установив количество порций. Вам не нужно устанавливать мощность или время разогрева. Продукты должны иметь комнатную температуру или температуру холодильной камеры. Используйте посуду подходящего размера под пищевой плёнкой или крышкой. После звукового сигнала помешайте.

## 2. Разогрев хлеба

Эта программа позволяет разогревать хлеб, хранившийся в холодильнике при температуре 5-7 °С. Используйте посуду соответствующего размера, накрыв блюдо крышкой или пленкой, пригодной для использования в микроволновой печи.

**Примечание:** 50 г = 1 стандартный кусок хлеба (булочка).

## 3. Разогрев супа

Эта программа предназначена для разогрева супов, хранящихся в холодильнике при температуре 5-7 °С. Используйте посуду пригодную для использования в микроволновой печи. При разогреве не пользуйтесь пленкой или крышкой. Помешайте и подавайте на стол.

**Примечание:** 1 чаша = 180 мл

## 4. Каша

Программа подходит для приготовления каш из таких круп как: гречка, рис, пшено, и др. Используйте посуду подходящего размера. Кашу можно готовить с добавлением воды или молока. Воспользуйтесь приведенным ниже рецептом.

Гречка/Рис	100 г	150 г	200 г
Вода	200 мл	300 мл	400 мл
Соль	по вкусу		

Пшено*	100 г	150 г	200 г
Молоко	150 мл	220 мл	300 мл
Горячая вода	200 мл	300 мл	400 мл
Масло	10 г	15 г	20 г
Соль, сахар	по вкусу		

Поставьте кастрюлю в печь и выберите программу «Каша». После звукового сигнала перемешайте и снимите крышку.

\* Пшено залейте горячей водой и выдержите в течение 1 часа перед приготовлением.

## 5. Омлет

Программа предназначена для приготовления омлета из яиц. Для приготовления используйте посуду с широким дном и бортиками. Вы можете готовить омлет по своему рецепту или воспользоваться следующими рекомендациями:

Продукты	1 порция	2 порции	3 порции	4 порции
Яйцо	2 шт.	4 шт.	6 шт.	8 шт.
Молоко или сливки	125 мл	250 мл	375 мл	500 мл
Соль, перец	по вкусу			
Сл. масло	для смазки формы			

Взбейте миксером смесь из яиц и молока в течение 3-5 минут до лёгкой пены, посолите, поперчите по вкусу. Перелейте смесь в смазанную форму для приготовления и поставьте в печь на поворотный стол (хороший результат получается при накрытии формы пищевой пленкой с отверстиями). Выберите «Омлет» и готовьте до окончания программы. По окончании приготовления, накройте и дайте постоять еще 3 минуты. При подаче - полейте омлет растопленным сливочным маслом, или соусом, или тёртым сыром.

## 6. Фруктовый пирог

Подходит для приготовления пирогов с ягодами или кусочками фруктов. Воспользуйтесь рецептом приведенным ниже:

Продукты	На 4 порции Форма 20 см	На 8 порций Форма 28 см
Слив.масло	100 г (½ пачки)	200 г (1 пачка)
Сахар	75 г (¼ стакана)	150 г (½ стакана)
Яйца	1 шт.	2 шт.
Мука пшеничная	100 г (⅔ стакана)	200 г (1⅓ стакана)
Ванилин	2 г (⅓ ч.л.)	4 г (½ ч.л.)
Разрыхлитель	3 г (½ ч.л.)	5 г (1 ч.л.)
Ягоды замороженные (вишня, малина, черника и др.)	100 г	150 г

- Сливочное масло взбейте с сахаром и яйцами в течение 5 минут миксером. Муку смешайте с разрыхлителем и ванилином. Всыпьте в яично-масленную смесь и быстро замесите вязкое тесто.
- Ягоды можно добавить в тесто или насыпать на дно формы, в которой будете готовить пирог. Выложите тесто в форму и разровняйте.
- Поставьте в печь и выберите программу «Фруктовый пирог». Готовьте до конца программы. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

## 7. Овощи

Программа предназначена для приготовления свежих нарезанных овощей, таких как: картофель, морковь, лук, свекла, капуста, цветная капуста, тыква, кабачки, грибы и их смесей. Овощи должны быть почищены, подготовлены и нарезаны на кусочки одинакового размера. Корнеплоды мелкими кубиками, остальные овощи - крупно. Если овощи слегка подвяли или Вы хотите получить более мягкую консистенцию, добавьте 2-4 ст.л. - ¼ стакана воды. Положите овощи в подходящую миску или кастрюлю и накройте ее пластиковой крышкой или пленкой. Перемешайте по звуковому сигналу. По желанию можно добавить сливочное масло, зелень или специи, но до завершения готовки соль добавлять не рекомендуется.

## 8. Спагетти

Эта программа подходит для приготовления разнообразных типов пасты, спагетти, фетучини, тальятелли, макарон, пенне и др. Поместите пасту в посуду соответствующего размера, пригодную для использования в микроволновой печи.

Спагетти	Кипяток	Размер посуды
150 г	900 мл	3 литра
250 г	1200 мл	3,5 литра
375 г	1400 мл	4 литра

При желании добавьте 1 столовую ложку растительного масла, чтобы макароны не слипались между собой. Накройте пластиковой крышкой или пленкой. После первого звукового сигнала снимите крышку и помешайте, затем продолжите готовить без крышки. После второго звукового сигнала снова помешайте. По окончании приготовления слейте воду и дайте блюду постоять 5-10 минут.

## 9. Суп

Программа предназначена для приготовления традиционных заправочных супов, таких как солянка, щи, рассольник. Супы можно готовить на бульоне или воде. Важно, чтобы бульон или вода были горячими. Воспользуйтесь приведенным ниже рецептом:

Продукты	Солянка	Щи	Рассольник
На 4 порции (1,5 литра)			
Копчености ветчина, сосиски, сервелат	200 г	-	-
Огурцы маринов	60 г	-	60 г
Лук	200 г	20 г	20 г
Перец сладкий	-	50 г	-
Томатный соус	1 ст.л.	1 ст.л.	1 ст.л.
Картофель	160 г	160 г	160 г
Капуста свежая	-	120 г	-
Морковь	-	60 г	60 г
Масло растит	2 ст.л.	2 ст.л.	2 ст.л.
Добавить после звукового сигнала и нажмите «Суп»			
Бульон с мясом или вода (горячая)	1000 мл	1000 мл	1000 мл
Оливки	8-10 шт.	-	-
Лимон	½ шт.	-	½ шт.
Зелень, соль, перец	по вкусу		

Используйте овощи среднего размера. Овощи для супа должны быть очищены. Все продукты должны быть нарезаны на одинаковые по размеру и форме кусочки. Готовьте в посуде достаточно большого размера, например для 1,5 л. супа нужно взять 2,5 л. кастрюлю. Положите все продукты из верхней части рецепта в кастрюлю, хорошо перемешайте их, закройте крышкой или пленкой и готовьте в режиме «Овощи».

Количество порций	На 2 порции	На 4 порции	На 6 порций
Программа приготовления	Овощи 180 г	Овощи 250 г	Овощи 370 г

Добавьте продукты из нижней части рецепта, хорошо перемешайте, и продолжайте готовить под крышкой в режиме «Суп» до звукового сигнала, затем перемешайте, приоткройте крышку и продолжите приготовление. Перед подачей оставьте на 10 минут в выключенной печи. Подавайте со сметаной.

## 10. Рыба

Подходит для приготовления как целой рыбы, так и кусочков рыбного филе. Выберите рыбу (толщина рыбы не должна быть более 3 см) и выложите её одним слоем на дно мелкого жаропрочного блюда, кожей вниз. Добавьте масло, специи, травы или лимонный сок. Подверните тонкие края филе, чтобы не пересушить их. Если вы хотите приготовить целую фаршированную рыбу, возможно, понадобится увеличить время её приготовления. Головную и хвостовую части целой рыбы следует обернуть небольшим количеством алюминиевой фольги, чтобы предотвратить их пересушивание. Добавьте 1-4 столовых ложки воды или бульона по вкусу. Накройте посуду плотно прилегающей крышкой или пищевой пленкой. Если вы готовите большое количество рыбы, дайте готовому блюду постоять 3-5 мин перед подачей на стол.

# Программы Автоматического разогрева/приготовления *(продолжение)*

## 11. Пельмени

Положите замороженные пельмени в глубокую кастрюлю, залейте кипятком (см. в таблице):

Пельмени	Кипяток
2 порции	800 мл
4 порции	1200 мл

Добавьте 1 столовую ложку подсолнечного масла, чтобы пельмени не слиплись, соль, чёрный перец, лавровый лист и перемешайте. Накройте крышкой или пищевой плёнкой. После звукового сигнала ещё раз перемешайте.

## 12. Пагу

Программа предназначена для приготовления традиционных тушеных блюд из мяса: гуляш, азу, мясо с грибами, ребрышки в соусе, мясо с черносливом и т.д. Для тушения подходит говядина, свинина, баранина. Можно готовить мясо на косточках (грудинка, ребрышки, лопатка, мякоть шеи). Мясо должно быть нарезано на одинаковые кусочки среднего размера. Воспользуйтесь приведенным ниже рецептом:

Название блюда	Гуляш	Азу	Мясо с грибами
Продукты	2 порции		
Говядина	500 г	500 г	500 г
Лук*	150 г	100 г	100 г
Томатный соус	150 г	100 г	100 г
Растительное масло	30 г	30 г	30 г
Мясной бульон или вода	150 г	150 г	250 г
Соевый соус	20 г	20 г	–
Маринованные огурцы*	–	100 г	–
Чеснок	–	10 г	–
Грибы (сухие)**	–	–	20 г
Соль	по вкусу		
Перец черный молотый			

- \* Овощи нарежьте мелкими кусочками.
- \*\* Сушеные грибы замочите в большом количестве воды за 30 минут до приготовления.

Положите все ингредиенты в глубокую посуду, хорошо перемешайте, закройте крышкой и выберите соответствующий номер программы. В процессе приготовления прозвучит сигнал, напоминающий о необходимости перемешать блюдо.

## 13. Котлеты +



Программа подходит для приготовления домашних котлет или размороженных полуфабрикатов. Не вплотную уложите котлеты в пригодную для микроволновой печи посуду, поставьте посуду на решётку и выберите требуемую программу. Для выбора веса, придерживайтесь следующей таблицы:

Вес	200 г	400 г	600 г
Домашние котлеты	2 шт. по 100 г	4 шт. по 100 г	6 шт. по 100 г
Размороженные полуфабрикаты	3 шт. по 67 г	4 шт. по 100 г	6 шт. по 100 г

После звукового сигнала переверните котлеты для поджаривания их с двух сторон.

## 14. Кусочки курицы +



Подходит для приготовления кусочков курицы, таких как крылышки, окорочка, половинки грудок и т. д. Кусочки курицы должны полностью оттаять перед приготовлением. Чтобы улучшить вкус, цвет и аромат курицы, предварительно замаринуйте ее кусочки со специями. Разложите курицу на решетке, подставив под нее пустую мелкую тарелку, чтобы собирать вытекающий сок. В середине процесса приготовления прозвучит звуковой сигнал, напоминающий о необходимости перевернуть кусочки.

## 15. Замороженная пицца +



Программа подходит для приготовления разнообразных видов замороженной пиццы. Пиццы могут быть разных диаметров и толщины. Замороженную пиццу положите на решетку и поставьте на поворотный стол. Выберите вес, ближайший к указанному на упаковке. Перед подачей нарежьте на порции.



## Примечание

Символы «», «», «» на стр. 19-21 указывают на функции, используемые во время приготовления пищи. «» на дисплее не отображается.

: Комбинация

: Гриль

: Микроволны

# Режим Таймер (Кухонный таймер/Время выдержки/Отложенный старт)

## Установка Кухонного Таймера

Нажмите один раз.

Введите необходимое количество времени.  
(до 1,5 часов)

Нажмите **Старт**.  
Время будет производить обратный отсчет без работы печи.

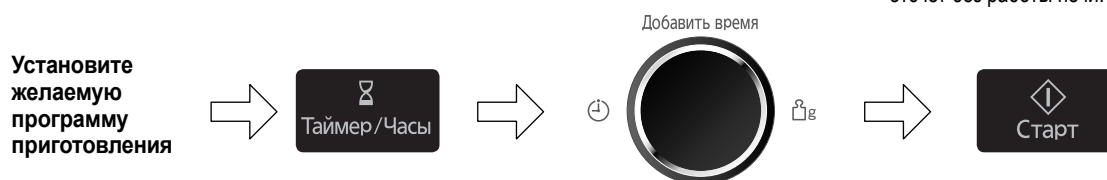


## Установка Времени выдержки

Нажмите один раз.

Введите необходимое время выдержки.  
(до 1,5 часов)

Нажмите **Старт**.  
Начнется процесс приготовления. После завершения приготовления время выдержки будет производить обратный отсчет без работы печи.

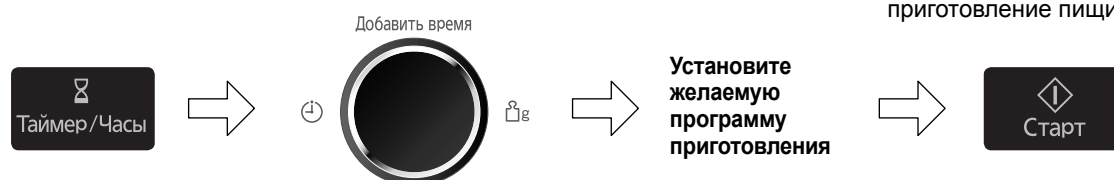


## Установка Отложенного Старта

Нажмите один раз.

Введите необходимое время задержки  
(до 1,5 часов)

Нажмите **Старт**.  
Начнется обратный отсчет времени задержки. По его истечении начнется приготовление пищи.



## Примечание

1. При открытии дверцы во время обратного отсчета времени задержки, выдержки или таймера обратный отсчет не прекращается.
2. Функции **Отложенный старт** и **Выдержка** не используются вместе с функциями Турборазморозка, Авто разогрев и Авто приготовление. Это сделано в связи с тем, что до начала разморозки или приготовления температура выдерживаемой в печи пищи может повыситься, что, в свою очередь, может привести к неправильному приготовлению пищи.
3. При использовании времени выдержки или отложенного старта должно быть не более двух этапов приготовления.

# Программирование 3-х этапного приготовления

Например: Последовательно запрограммировать [600 Вт] на 2 минуты, [Комбинация 1] на 3 минуты и [Гриль 2] на 2 минут.



Русский

## Пример использования

	Рыбного филе 300 г	Целая курица 1 кг
1-этап	600 Вт 3'00"	Комбинация 1 9'00"
2-этап	440 Вт 2'00"	Комбинация 3 13'00"
3-этап	–	Гриль 2 2'00"



## Примечание

1. Окончание каждого этапа сигнализируется двумя звуковыми сигналами.
2. Данная функция не может использоваться в режимах Турборазморозка, Авто разогрев и Авто приготовление.



# Перед обращением в сервисный центр

## НОРМАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ:

При включении микроволновой печи возникают помехи в работе телевизора.	При работе микроволновой печи могут возникать помехи в работе радио и телевизоров, Wi-Fi, беспроводных телефонов, радио няни, bluetooth или другого беспроводного оборудования. Подобные помехи возникают при работе небольших электроприборов, таких как миксеры, пылесосы, фены и т.п. Это не означает, что с микроволновой печью что-то не в порядке.
На дверце печи конденсируется пар, из вентиляционных отверстий идет горячий воздух.	Во время приготовления от пищи идет пар и горячий воздух. Большая часть пара и горячего воздуха отводится через вентиляционные отверстия благодаря циркуляции воздуха внутри камеры печи. Однако, некоторое количество пара оседает на менее горячих поверхностях, например на дверце. Это нормально и не представляет опасности. После остывания печи пар исчезнет.
Я случайно включил печь, не загрузив в нее продукты.	Включение пустой печи на короткое время не должно вызвать ее повреждение. Однако делать это не рекомендуется.
При работе печи в режиме Комбинация слышны постукивания и щелчки.	Такие шумы возникают при автоматическом переключении печи в режим Гриль. Это нормально.
При использовании режимов Комбинация и Гриль возможен запах и небольшой дымок.	Обязательно надо вымыть печь после готовки в режимах Комбинация или Гриль. Любые капли жира, накапливающиеся на стенках и потолке камеры, будут чадить, если их не смыть вовремя.
При первом запуске режимов Комбинация или Гриль из камеры духовки может идти дым.	Причиной этому может быть избыточное количество масла в духовке и испарение смазки, предназначенной для защиты от коррозии.

Русский

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	УСТРАНЕНИЕ
Печь не включается.	Печь не подсоединена надежно к сетевой розетке.	Выньте сетевой кабель из розетки и подождите 10 секунд, после чего снова подсоедините.
	Сработал внешний автоматический прерыватель цепи или перегорел плавкий предохранитель.	Пожалуйста обратитесь в авторизованный сервисный центр.
	Не в порядке сетевая розетка.	Для проверки включите в розетку другой прибор.
Не начинается процесс готовки.	Не закрыта полностью дверца.	Закройте дверцу как следует.
	После программирования не была нажата кнопка <b>Старт</b> .	Нажмите кнопка <b>Старт</b> .
	Ранее уже была задана другая программа.	Нажмите кнопка <b>Стоп/Сброс</b> , чтобы отменить предыдущую программу и ввести новую.
	Программа введена некорректно.	Повторите программирование, воспользовавшись указаниями инструкции по эксплуатации.
Случайно была нажата кнопка <b>Стоп/Сброс</b> .	Заново запрограммируйте печь.	
При включении печи слышны посторонние шумы от вращения стеклянного подноса.	Роликовое кольцо и дно печи загрязнились.	Почистите печь в соответствии с правилами ухода (см. следующую страницу).
На дисплее появляется надпись «  ».	Включилась функция блокировки от детей в результате 3-кратного нажатия кнопка <b>Старт</b> .	Отключите функцию блокировки от детей, нажав кнопка <b>Стоп/Сброс</b> 3 раза.
На дисплее высветилась надпись «H00», «H97» или «H98».	Проблемы с магнетроном.	Пожалуйста, обратитесь в авторизованный сервисный центр.

Если Вы полагаете, что в работе устройства возникли неполадки, обратитесь в авторизованный сервисный центр Panasonic.



# Уход и техническое обслуживание микроволновой печи

1. Перед чисткой печи выключите ее и отсоедините кабель питания от сетевой розетки.
2. Внутренние поверхности микроволновой печи должны быть чистыми. Если частицы пищи или брызги от жидкостей пристали к стенкам печи, протрите их мягкой салфеткой. При сильном загрязнении можно использовать мягкие чистящие средства. Не рекомендуется использовать сильные моющие средства или абразивные препараты.
3. Внутренние поверхности печи следует протирать мягкой тканью. Во избежание повреждения внутренних деталей устройства не допускается попадание жидкости внутрь вентиляционных отверстий.
4. Не допускайте попадания жидкостей на панель управления. При чистке панели управления используйте мягкую салфетку, не применяйте сильные моющие средства, абразивные материалы или чистящие аэрозоли. При чистке панели управления оставьте дверцу печи открытой во избежание случайного включения печи. После завершения чистки нажмите кнопку «Стоп/Сброс», чтобы вернуть печь в исходное положение.
5. Если на внутренней поверхности или вокруг наружных краев дверцы конденсируется влага, вытрите ее мягкой салфеткой. Это может происходить при эксплуатации микроволновой печи в условиях повышенной влажности и не является признаком неисправности.
6. Поворотный стол нужно периодически чистить. Мойте его в теплой мыльной воде или в посудомоечной машине.
7. Роликовое кольцо и днище печи нужно периодически очищать для обеспечения бесшумной работы печи. Просто протирайте нижнюю поверхность, используя мягкое моющее средство, например, жидкое мыло для посуды. Испарения скапливаются внутри печи при ее долгой работе, но это ни в коем случае не влияет на состояние днища и колесиков роликового кольца. Следите за правильной установкой роликового кольца на днище микроволновой печи.
8. Во время приготовления блюд в режимах Гриль и Комбинация на стенках печной камеры неизбежно остается жир. Если печь не чистить, может появиться неприятный запах и дым во время ее работы. Кроме того, брызги жира будет труднее отчистить по прошествии некоторого времени.
9. После использования режимов Гриль и Комбинация потолок и стенки печной камеры необходимо протереть мягкой тканью, смоченной в мыльной воде и тщательно отжатой. Особенно важно поддерживать чистоту смотрового окна печи после работы печи в вышеуказанных режимах. Для удаления стойких загрязнений можно воспользоваться небольшим количеством специального аэрозольного чистящего средства для микроволновых печей, распыленного на мягкую влажную ткань. Нанесите средство на проблемный участок, оставьте на рекомендуемое время и затем тщательно вытрите. Не чистите этим средством дверцу печи и область вокруг воздухозаборника, находящегося на правой боковой панели корпуса.  
**НЕ РАСПЫЛЯЙТЕ ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО НЕПОСРЕДСТВЕННО ВНУТРЬ КАМЕРЫ!**  
Для очистки нельзя использовать пароочиститель.
10. При необходимости замены лампочки обратитесь к Вашему дилеру.
11. Необходимо постоянно чистить данную микроволновую печь и убирать остатки пищи.
12. Все поставляемые с печью принадлежности могут очищаться в посудомоечной машине.

# Технические характеристики

Источник питания:		220 В 50 Гц
Потребляемая мощность:	Микроволновой режим	5,3 А 1150 Вт
	Гриль	4,7 А 1050 Вт
	Комбинация	8,0 А 1750 Вт
Выходная мощность:	Микроволновой режим*	1000 Вт
	Гриль	1000 Вт
Внешние габаритные размеры (Ш x В x Г):		488 мм (Ш) × 279 мм (В) × 395 мм (Г)
Внутренние размеры (Ш x В x Г):		315 мм (Ш) × 178 мм (В) × 353 мм (Г)
Внутренний объем:		23 л
Диаметр стеклянного поворотного стола:		Ø285 мм
Рабочая частота:		2450 МГц
Вес без тары:		Приблизительный 10 кг

Русский

\* Тест IEC

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

Вся информация о рабочем напряжении, дате и месте изготовления, серийном номере представлена на заводской табличке на корпусе микроволновой печи.

< Предупреждение >

- 1 Правила и условия хранения: хранить в сухом, закрытом помещении.
- 2 Транспортировать в горизонтальном положении.
- 3 Правила и условия реализации и утилизации не установлены изготовителем и должны соответствовать национальному и/или местному законодательству страны реализации товара.

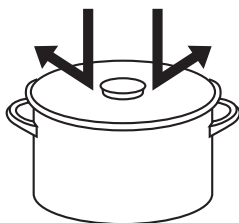
# Введение

## Приготовление пищи с использованием микроволн

Микроволны (СВЧ) - одна из форм высокочастотных электромагнитных колебаний (с длиной волны приблизительно 12 см), сходная с радиоволнами. Электрическая энергия преобразуется в микроволновую с помощью трубки магнетрона. Микроволны перемещаются от магнетрона к стенкам камеры, от которых они отражаются, передаются дальше или поглощаются.

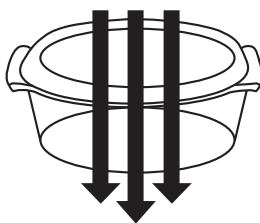
### Отражение

Микроволны отражаются металлическими поверхностями подобно тому, как мячик отскакивает от стены. Комбинация неподвижных (внутренние стенки камеры) и вращающихся частей (поворотный стол или лопасти вентилятора) обеспечивает распространение и распределение волн внутри камеры и за счет этого - равномерный процесс приготовления пищи.



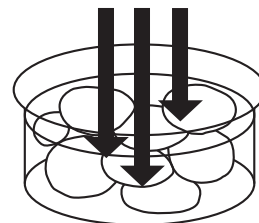
### Проникновение

Микроволны проходят через такие материалы, как бумага, стекло, пластик подобно тому, как солнечные лучи проходят через оконные стекла. Поскольку эти материалы не поглощают или не отражают энергию микроволн, они идеально подходят для использования в качестве посуды в микроволновой печи.



### Поглощение

Микроволны поглощаются пищевыми продуктами: они проникают на глубину от 2 до 4 см. Микроволновая энергия приводит в движение молекулы в пище (особенно молекулы воды, жира и сахара) и заставляет их вибрировать с очень большой частотой. Вибрация вызывает трение, что приводит к нагреву. В больших кусках пищи, вызываемое трением тепло доходит до середины до полного приготовления.



### Гриль

Приготовление пищи на гриле требует высокой температуры. Благодаря этому поверхность мяса подрумянивается и приобретает аппетитный вид. Используйте для приготовления в гриле только мясо высокого качества с прожилками жира, иначе оно может получиться пересушенным.

### Комбинированный режим

При Комбинированном режиме приготовление пищи происходит автоматически, путем чередования режимов Гриль и Микроволны. Преимущество Комбинированного режима приготовления пищи заключается в том, что еда, приготовленная на гриле, имеет более поджаренный вид, а также зачастую сокращается обычное время приготовления пищи.

# Технология приготовления пищи в режиме Микроволны

РУССКИЙ



## Размер посуды

Размер посуды влияет на время приготовления пищи. Поэтому следует использовать посуду такого размера, который указан в рецепте. Пища, свободно размещенная в большой емкости, приготовится быстрее, чем то же количество, плотно уложенное в меньшую емкость.

## Время выдержки перед подачей (Устойка)

Пища с более плотной структурой, например, мясо, картофель в мундире, выпечка требуют времени УСТОЙКИ после приготовления (внутри или вне печи) для того, чтобы завершился процесс прогревания в середине продукта или блюда.

## Порционные куски мяса

Выдерживаются 15 мин, завернутые в алюминиевую фольгу.

## Картофель в мундире

Выдерживается 10 мин, завернутый в алюминиевую фольгу.

## Легкая выпечка

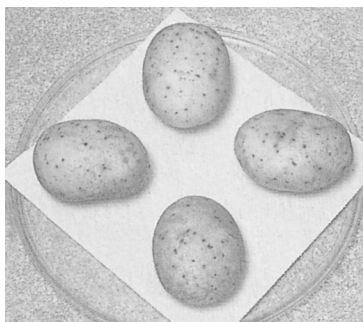
Выдерживается в течение 5 мин на противне.

## Плотная выпечка из сдобного теста

Выдерживается 15-20 мин.

## Пищевая пленка

Пищевая пленка способствует удерживанию влаги в пище, за счет чего сокращается время приготовления. Однако перед готовкой следует пленку наколоть в нескольких местах, чтобы обеспечить выход излишнего пара. Во избежание ожогов соблюдайте осторожность, когда снимаете пленку с готового блюда. При покупке обратите внимание на надпись на упаковке, где должно быть указано, что «пленка пригодна для использования в микроволновой печи». Используйте пленку только в качестве верхней крышки. Не выкладывайте пищу на пленку.



## Количество

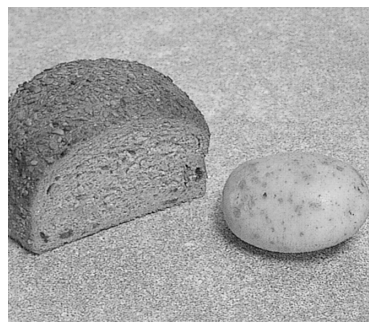
Небольшие порции еды приготовятся быстрее, чем блюда большого объема. То же относится и к разогреву.



Если по прошествии времени устойчивости блюдо не дошло до полной готовности, поместите его в печь и установите дополнительное время готовки.

## Содержание влаги

Содержание влаги во многих свежих продуктах, таких как овощи и фрукты, может существенно изменяться в течение сезона. Хороший пример тому - картофель в кожуре. Поэтому время готовки может изменяться и регулироваться в зависимости от времени года. Сыпучие продукты (рис, макароны и т.п.) могут тоже изменить влажность во время хранения, и тогда время готовки для них будет отличаться от времени приготовления только что купленных продуктов.



## Плотность

Пористые, рыхлые продукты разогреваются быстрее, чем плотные продукты.

## Рыба

Выдерживается 2-5 мин.

## Блюда из яиц

Выдерживаются 2-3 мин.

## Готовые к употреблению блюда

Выдерживаются 5 мин.

## Продукты в специальной упаковке (например, на поддонах)

Выдерживаются 2-5 мин.

## Овощи

Вареный картофель лучше выдержать 1-2 мин, остальные овощи лучше подавать сразу.

## Прокалывание

Кожура или кожица на отдельных продуктах приводит во время готовки к скоплению внутри пара. Такие продукты рекомендуется наколоть в нескольких местах или снять полоски кожицы, чтобы пар беспрепятственно выходил. Это относится к таким продуктам, как яйца, картофель, яблоки, сосиски и т.п. НЕ ВАРИТЕ ЯЙЦА В СКОРЛУПЕ, НЕ РАЗОГРЕВАЙТЕ СВАРЕННЫЕ ЦЕЛЫЕ ЯЙЦА ДАЖЕ БЕЗ СКОРЛУПЫ.

# Технология приготовления пищи в режиме Микроволны (продолжение)



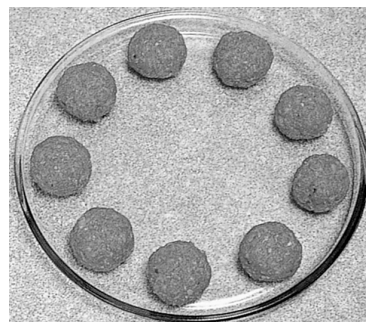
## Покрытие

Пища должна быть накрыта пластиковой крышкой или пищевой пленкой, пригодной для использования в микроволновой печи. Следует накрывать рыбу, овощи, запеканки, супы. Не требуют крышки соусы, выпечка, картофель в мундире, кондитерские изделия.



## Исходная температура

Чем ниже исходная температура продукта, тем больше времени требуется для его нагрева. Пища из холодильника требует больше времени для разогрева, чем продукты комнатной температуры.



## Свободное пространство

Пища готовится быстрее и более равномерно, если есть свободное пространство между отдельными кусочками. НИКОГДА не кладите один кусок поверх другого.

Русский



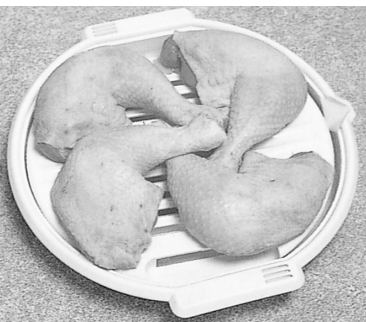
## Переворачивание и помешивание

Некоторые продукты во время готовки следует перемешивать. Мясо и птицу в середине готовки нужно перевернуть на другую сторону. Все жидкие блюда нужно хорошо перемешать до и во время приготовления. В особенности это относится к воде, чтобы предотвратить её внезапное вскипание после нагрева.



## Форма

Продукты, имеющие ровную форму, готовятся более равномерно. В микроволновой печи пища готовится лучше в посуде округлой формы, нежели в посуде квадратной или с выступающими углами.



## Размещение

Отдельные части продуктов, такие, как куски курицы или отбивные, должны быть размещены в посуде таким образом, чтобы их более толстые части располагались дальше от центра.

## Проверка готовности еды

Готовность приготавливаемого продукта необходимо проверять как во время приготовления, так и по истечении рекомендованного времени, даже если используется программа автоматического приготовления (также как Вы проверяете готовность продукта в духовом шкафу). Если потребуются, поставьте пищу обратно в печь для дальнейшего приготовления, если это необходимо.

# Размораживание/Режим Турборазморозка

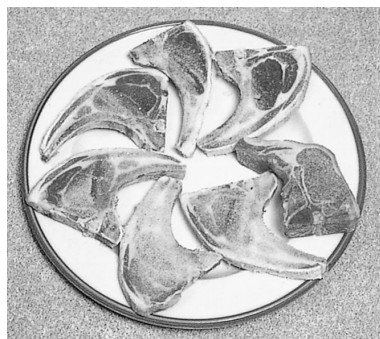
Благодаря этой функции можно размораживать продукты, просто предварительно введя их вес. Микроволновая печь сама выберет необходимое время разморозки основных продуктов.

Однако не рекомендуется использовать этот режим для пористых продуктов, например, хлеба, выпечки и др.

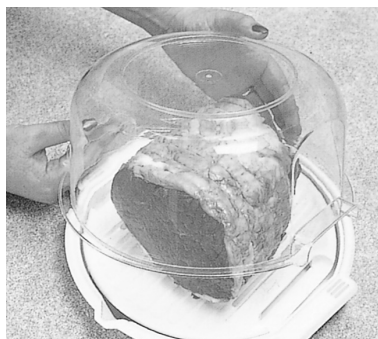
Во время процесса размораживания будет раздаваться звуковой сигнал, чтобы напомнить Вам о необходимости проверить продукт: перевернуть, закрыть фольгой или разделить на более мелкие части, как показано на рисунке внизу.

## Полезные советы при размораживании

Русский



По возможности разделите продукт на отдельные куски.



Большие куски мяса требуют большего времени для разморозки, особенно в центре.



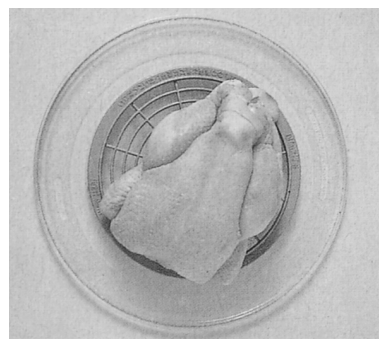
В середине процесса размораживания разделите пищу на более мелкие составляющие (эскалопы, отдельные кусочки рубленого мяса).



Снимите с мяса оболочку или обертку. Поместите на решетку для микроволновой печи или перевернутый поддон.



Защитите края, выступающие и тонкие части мяса и рыбы небольшими кусочками мягкой фольги для предотвращения их пересушивания.



Во время размораживания переворачивайте плотные продукты и мясо 2-3 раза.

# Технология размораживания и полезные советы

## Подготовка к замораживанию продуктов

Качество приготовленных блюд зависит от качества продукта до замораживания, способа замораживания, а также времени и условий размораживания. Поэтому важно приобретать свежие высококачественные продукты. И немедленно их замораживать. Продукты, упакованные перед хранением в полиэтиленовую пленку, пакеты, специальную герметичную упаковку для замораживания, могут храниться в морозильнике в течение некоторого времени.

**Примечание:** Если продукт был упакован в алюминиевую фольгу, то во избежание искрения во время размораживания, снимите алюминиевую фольгу с продукта.

Продукты, которые подлежат разморозке, должны были храниться при температуре ниже  $-18^{\circ}\text{C}$  не менее 24 часов.

1. При заморозке мяса, птицы, рыбы или морепродуктов, кусочки продуктов величиной 2,5-5 см желательно равномерно расположить и завернуть, придав свертку округлую форму.
2. Целого цыпленка надо выпотрошить перед заморозкой. (Внутренности можно заморозить отдельно.) Промойте цыпленка и обсушите. Закрепите ножки и бедра.
3. Удалите весь воздух и добейтесь герметичности упаковки. Пометьте упаковку, указав вид продукта, дату и вес.

## Турборазморозка

Функция Турбо разморозка работает на основе веса пищевых продуктов. Большинство порционных продуктов, таких как кусочки цыпленка, мяса и рыбы могут быть легко разморожены в этом режиме. Используйте переключатель для установки реального веса продуктов, а микроволновая печь автоматически установит мощность и продолжительность разморозки. После установки параметров, время размораживания отобразится на дисплее. В этом режиме лучше всего размораживаются продукты, приведенные в таблице ниже. Для получения наилучшего результата минимальный вес составляет 0,2 кг, а максимальный вес 2 кг.

Продукты	Максимальный вес продукта
Рубленое мясо, порционные кусочки курицы, котлеты	2 кг
Вырезка говядины, баранины, целая курица	2 кг
Целая рыба, эскалопы, креветки, рыбное филе	1 кг

### Советы по Турборазморозке

Мясо на кости. Например, мясо на кости содержит меньше мышечной ткани, чем бескостная часть того же веса. Следовательно, можно вычесть 0,5 кг от общего веса 2 кг мяса на кости для лучшей разморозки и вычесть 0,25 кг для мяса на кости, которое меньше чем 2 кг.

### Два звуковых сигнала

По сигналу нужно перевернуть мясо, курицу, рыбу и морепродукты. Вытащить уже размороженные кусочки мяса, курицы или мясного фарша. Вынуть котлету из гамбургера. Накрыть пленкой края крыльев курицы, тонкие части ростбифа, жир или кости.

### Правила размораживания

При каждом размораживании переворачивайте или меняйте местами продукты в процессе разморозки.



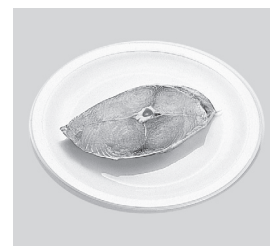
Снимите упаковку с сырого мяса и положите его на тарелку.



Оберните кость куриного окорочка алюминиевой фольгой.



Оберните голову и хвост целой рыбы алюминиевой фольгой.



Снимите упаковку с рыбного филе и положите его на тарелку.

# Таблица разморозки

Значения ниже приведены только для справки. Всегда проверяйте степень готовности пищи, открывая дверцу печи и перезапуская печь. При приготовлении больших количеств пищи соответственно измените время. Не накрывайте размораживаемую пищу.

РУССКИЙ

Продукты	Вес/количество	Время и режим	Способ приготовления
Говядина, баранина (в т.ч. филе) (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 30 мин.
Стейки (1)(3)	2 шт. 250 г	300 Вт 3-4 мин.	выдержка 3 мин.
Говяжий фарш (1)(3)	450 г	300 Вт 6-7 мин.	выдержка 5 мин.
Мясо для тушения (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 10 мин.
Целая курица (1)(3)	450 г	300 Вт 5-7 мин.	выдержка 10 мин.
Куски курятины (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 5 мин.
Целая рыба (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 5 мин.
Филе рыбы (2)(3)	450 г	300 Вт 5-7 мин.	выдержка 5 мин.
Креветки (2)(3)	450 г	300 Вт 4-6 мин.	выдержка 5 мин.
Мягкие фрукты (1)	250 г	300 Вт 2-3 мин.	выдержка 2 мин.
Маргарин (3)	250 г	300 Вт 1-2 мин.	выдержка 2 мин.
Сыр (3)	450 г	300 Вт 2-4 мин.	выдержка 2 мин.
Домашнее блюдо на тарелке, для взрослого (2)	350 г	300 Вт 5-6 мин.	выдержка 3-5 мин.
Варёное мясо (2)	520 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 3-5 мин.
Жаркое (1)	750 г	1000 Вт 6-7 мин.	выдержка 5 мин.
Хлебный рулет (1)	1 шт. 85 г	1000 Вт 20-30 сек.	выдержка 5 мин.
Сдоба, большая (1) (3) (4)	1 шт. 400 г	Комбинация 2; 3 мин. 30 сек.	выдержка 5 мин.
Круассан (1) (4)	2 шт. 100 г	Комбинация 2; 1 мин.-1 мин. 30 сек.	добавить 1 мин. в режиме Гриль 1
Пресное слоёное тесто (1) (3)	1 рулет 375 г	300 Вт 2 мин.-2 мин. 30 сек.	выдержать 20 мин. в холодильнике
Тесто для песочной выпечки (1) (3)	1 рулет 500 г	300 Вт 4-5 мин.	выдержать 20 мин. в холодильнике
Тесто для пиццы (1) (3)	1 рулет 240 г	300 Вт 2 мин.-2 мин. 30 сек.	выдержка 10 мин.
Пончики (1) (4)	2 шт. 100 г	Комбинация 2; 1 мин.-1 мин. 30 сек.	выдержать 3 мин. в печи
Вафли (1) (4)	2 шт. 40 г	Комбинация 2; 1 мин.-1 мин. 30 сек.	добавить 1 мин. в режиме Гриль 1
Фруктовый торт (3)	470 г	300 Вт 4-5 мин.	выдержка 5 мин.
Пирог с мясом (3)	500 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 5 мин.
Пирог с сыром, чизкейк (3)	600 г	300 Вт 2-3 мин.	выдержка 5 мин.

- (1) Перевернуть или перемешать по истечении половины времени.
- (2) Разделить и повернуть несколько раз.
- (3) Снять упаковку и поместить в жаростойкую посуду.
- (4) Поместить на решётку, если необходимо — в жаростойкой посуде.



# Таблица разогрева

Значения времени ниже приведены только для справки. Время следует выбирать с учётом исходной температуры пищи, размера посуды и иных факторов.

Продукты	Вес/ Количество	Время и режим	Способ приготовления
<b>Напитки — кофе и молоко</b>			
Кофе	1 чашка 235 мл	1000 Вт 1 мин. 30 сек.	Помешать до разогрева и после.
Кофе	2 чашки 470 мл	1000 Вт 2 мин. 30 сек.- 3 мин.	
Молоко	1 чашка 235 мл	1000 Вт 1 мин. 20 сек.- 1 мин. 30 сек.	
<b>Выпечка</b>			
Круассаны	1 шт. 50 г	1000 Вт 10-20 сек. или Гриль 1; 3 мин.-3 мин. 30 сек.	Поместить в подходящую для СВЧ печи посуду, поставить на поворотный стол. Не накрывать крышкой. При разогреве в режиме Гриль поместить на решётку или в жаропрочную посуду. Перевернуть по истечении половины времени.
	2 шт. 100 г	1000 Вт 30-40 сек. или Гриль 1; 4 мин.	
Рулеты	1 шт.	1000 Вт 10-20 сек. или Гриль 1; 3 мин.-3 мин. 30 сек.	
	4 шт.	1000 Вт 30-40 сек. или Гриль 1; 4-5 мин.	
Лепёшки наан	225 г	1000 Вт 30-40 сек.	Не накрывать крышкой.
Лепёшки пита	2 шт.	1000 Вт 20-30 сек.	Перевернуть по истечении половины времени.
<b>Домашние блюда</b>			
Варёные овощи	300 г	1000 Вт 2 мин.	Накрыть крышкой. Помешать по истечении половины времени.
	700 г	1000 Вт 5 мин.-5 мин. 30 сек.	
Рыба в соусе	400 г	600 Вт 4-6 мин.	
Рис, киноа, кускус	300 г	1000 Вт 2 мин.-2 мин. 20 сек.	
Детское питание	120 г	600 Вт 30-40 сек.	
<b>Консервы</b>			
Печёная фасоль	225 г	1000 Вт 1 мин. 30 сек.-2 мин.	Поместить в подходящую для СВЧ печи посуду, поставить на поворотный стол. Накрыть крышкой. Помешать по истечении половины времени.
Спагетти в томатном соусе	200 г	1000 Вт 1 мин. 30 сек.	
Суп-пюре, томатный суп	400 г	1000 Вт 2 мин. 30 сек.	
Куриный суп	425 г	1000 Вт 3 мин. 30 сек.	
<b>Выпечка</b>			
Запеканки	400 г	1000 Вт 2-3 мин. или Комбинация 2; 4-6 мин.	Поместить в подходящую для СВЧ печи посуду, поставить на поворотный стол. Не накрывать крышкой. При разогреве в режиме Комбинация поместить в жаропрочную посуду.
Самса, спринг-роллы	4 шт. 240 г	1000 Вт 1-1 мин. 30 сек. или Комбинация 2; 5-6 мин.	
<b>Полуфабрикаты</b>			
Пирог с мясом и картофелем (охлаждённый)	450 г	1000 Вт 5-6 мин. или Комбинация 2; 12-15 мин.	Поместить в подходящую для микроволновой печи посуду, поставить на стеклянный поворотный стол. Не накрывать крышкой. При разогреве в режиме Комбинация поместить в жаропрочную посуду.
Лазанья (охлаждённая)	400 г	1000 Вт 7-8 мин. или Комбинация 2; 10-12 мин.	
Мясная запеканка (замороженная)	450 г	1000 Вт 3-4 мин., затем Комбинация 2; 22-25 мин.	

# Таблица приготовления

Русский

Продукты	Вес/количество	Время и режим	Способ приготовления
<b>Бобы и фасоль готовить вымоченными (кроме чечевицы)</b>			
Нут	225 г	1000 Вт 8 мин., затем 440 Вт 35-40 мин.	Налить 600 мл кипящей воды в большую миску. Накрыть крышкой. Помешать по истечении половины времени.
Чечевица	225 г	440 Вт 15-20 мин.	
Красная фасоль	225 г	1000 Вт 15 мин., затем 440 Вт 35-40 мин.	
<b>Фрукты — снять шкурку, нарезать на равные ломтики. Поместить в жаропрочную посуду</b>			
Яблоки, ревень тушёные	450 г	1000 Вт 7-8 мин.	Добавить 30 мл (2 ст.л.) воды. Под крышкой. Помешать.
Слива тушёная	450 г	1000 Вт 8-10 мин.	
<b>Сырая баранина, говядина. Внимание: горячий жир! Вынимайте посуду с осторожностью.</b>			
Нарезка, отбивные	450 г	Комбинация 2; 10 мин.	Поместить на решётку, установленную на жаростойкую тарелку. Перевернуть.
Филе	450 г	600 Вт 10-13 мин., затем Комбинация 1; 6-10 мин.	Поместить на перевернутое блюдце, установленное в жаропрочной посуде, или на решётку на поворотном столе. По истечении половины времени накрыть крышкой и перевернуть. В режиме Комбинация снять покрытие.
<b>Паста — поместить в подходящую для микроволновой печи кастрюлю объёмом 3 л.</b>			
Макароны	225 г	1000 Вт 13-15 мин.	Добавить литр кипятка. Накрыть крышкой. Помешать.
Спагетти, лапша	225 г	1000 Вт 11-12 мин.	
<b>Пицца, свежее охлаждённая, — снять всю упаковку. Снизу пицца должна быть мягкой.</b>			
Тонкая, хрустящая	300 г	1000 Вт 2-3 мин. или Комбинация 2; 10-12 мин.	Поместить в жаропрочную посуду, поставить посуду на поворотный стол. Не накрывать крышкой. В режимах Комбинация поместить на решётку.
Толстая	400 г	1000 Вт 4-6 мин. или Комбинация 2; 10-12 мин.	
<b>Рыба, моллюски и ракообразные</b>			
Целая рыба	350 г	600 Вт 7-8 мин.	Поместить в жаропрочную посуду. Помешать или перевернуть по истечении половины времени.
Морские гребешки	450 г	600 Вт 8-10 мин.	
Зелёные креветки	250 г	600 Вт 4-5 мин.	
<b>Сырые сосиски. Внимание: горячий жир! Вынимайте посуду с осторожностью.</b>			
Толстые	4 шт. 240 г	1000 Вт 2-3 мин. или Комбинация 2; 8-10 мин.	Поместить в жаропрочную посуду, поставить на поворотный стол. Накрыть крышкой. При приготовлении в режимах Комбинация/Гриль поместить на решётку. Не накрывать крышкой. Перевернуть.
Тонкие	4 шт. 120 г	1000 Вт 1 мин. 30 сек.- 2 мин. 30 сек. или Гриль 1; 7-8 мин.	



## Примечание

После окончания работы печи проверить, достаточно ли разогрета пицца. Если не уверены, подогрейте ещё. Может потребоваться выдержать пищу в печи некоторое время, особенно если пищу нельзя мешать. Чем гуще пицца, тем дольше её требуется выдерживать.

## Как адаптировать Ваши любимые рецепты к микроволновой печи

Чтобы адаптировать обычные рецепты для приготовления в микроволновой печи, сократите обычное время приготовления на четверть или треть. Например, если для приготовления курицы в умеренно горячей духовке требуется 1 час, то для ее приготовления в микроволновой печи требуется 15-20 минут при 600 Вт.

Используйте похожие рецепты для микроволновой печи, чтобы легче адаптироваться. Помните, что лучше недоготовить блюдо и установить дополнительное время для завершения процесса, чем переготовить.

Некоторые рекомендации, которые могут Вам помочь:

- Сократите количество жидкости в обычном рецепте на половину или одну треть, например, если в рецепте указан 1 стакан жидкости (250 мл), то нужно взять  $\frac{1}{2}$  стакана (125 мл).
- Добавьте больше загустителя, например, пшеничной или кукурузной муки в соусы или подливы, если Вы не уменьшили количество жидкости.
- Несколько уменьшите количество приправ, если в рецепте не предполагается варка на медленном огне.
- Не солите мясо, птицу или овощи до готовки, иначе они могут стать жесткими или пересохнуть.
- Если для приготовления отдельных ингредиентов требуется большее время, например, для лука, сельдерея или картофеля, приготовьте сначала их.
- Если мясо или овощи предварительно не обжариваются, не включайте в рецепт то количество жира или масла, которое требуется для жарки.
- Сократите количество разрыхлителя для выпечки и увеличьте количество жидкости на четверть.
- Для бисквитов нужно готовить крутое тесто. Для этого увеличьте количество муки примерно на 20 процентов. Замените белый сахар коричневым и используйте те рецепты для выпечки, в которых требуются специи темного цвета или заморозка. Из-за того что время приготовления сокращается, бисквит не становится темным. Перед выпечкой тесто следует охладить в течение получаса. Тогда бисквит получается хрустящим. Выпекайте печенье на стеклянной тарелке, выложенной пергаментной бумагой.
- Так как микроволны проникают в продукт со всех сторон - сверху, снизу и с боков, смесь в посуде овальной или круглой формы готовится более равномерно. На края приходится большее количество энергии, и в этих местах продукт может переготовиться.
- Блюда, которые готовятся в большом количестве воды, такие как рис или макароны, требуют примерно такого же времени приготовления, как в обычном рецепте (см. раздел о приготовлении риса и макарон).

Выбирайте рецепты, которые легко адаптируются к микроволновой печи, например, запеканки, тушеные блюда, запеченная курица или рыба и блюда из овощей. Результат приготовления таких блюд, как жареное на гриле мясо, суфле, пирог с хрустящей корочкой, не удовлетворит Вас. Не пытайтесь готовить в микроволновой печи блюда, где требуется обжаривание.

## Планирование меню для приготовления в микроволновой печи

### Как сохранить все блюда горячими одновременно

Планируйте приготовление и прием пищи таким образом, чтобы не было необходимости готовить все в последнюю минуту и одновременно. Особенности технологии приготовления пищи в микроволновой печи позволяют подавать все блюда на стол, что называется, с пылу с жару. Можно прервать процесс приготовления некоторых блюд, начиная готовить другие, не ухудшая вкус, аромат и пищевую ценность тех и других продуктов.

Продукты, которые предполагается выдерживать, можно приготовить вначале, а во время выдержки готовить другие. Заранее приготовленные блюда можно быстро разогреть перед подачей на стол. Чтобы с уверенностью готовить в микроволновой печи, требуется некоторый опыт и время. Микроволны работают быстро, так что нужно экспериментировать. Может быть, для Вас будет удобнее готовить, например, жаркое в микроволновой печи, и одновременно с этим тушить или варить овощи и соус на обычной плите или в любых других сочетаниях. Готовьте еду следующим образом.

1. Во-первых, начните с самых густых, плотных блюд (жаркое или запеканка). Слейте и оставьте мясной сок. Накройте фольгой.
2. Приготовьте картофель, рис или макароны.
3. Накройте фольгой для выдерживания.
4. Готовьте зеленные и другие овощи.
5. Накройте фольгой для выдерживания.
6. Приготовьте соус, используя мясной сок, бульон и загуститель.
7. Нарезьте мясо и подайте на стол овощи и соус.

Пока Вы не научитесь планировать последовательность приготовления, Вы, может быть, будете чуть-чуть опаздывать. Не волнуйтесь. Перед подачей на стол обед можно легко разогреть на 1000 Вт из расчета по 1,5-2 мин. на порцию. Если Вы не хотите использовать фольгу, можете накрыть пищу крышкой от кастрюли. Металлическая крышка сохранит тепло по крайней мере на 15 минут.

Кстати, как можно приготовить все овощи одновременно? Просто положите картофель и тыкву на одно блюдо и менее плотные овощи, такие как брокколи, капуста, цветная капуста, фасоль, горошек, на другое. Сбрызните овощи и зелень водой и накройте крышкой или пищевой пленкой.

Готовьте на 1000 Вт примерно 6-8 минут (4 порции). Помните, если Вы увеличиваете количество овощей, соответственно увеличивается время приготовления. Свежие и замороженные овощи можно перемешать на большом плоском блюде, но следует иметь в виду, что последние не такие плотные, как свежие, поскольку перед заморозкой овощи бланшируются. Если овощи нарезаны на равные кусочки, их можно готовить в небольших отдельных формочках одновременно.

## Как увеличить/уменьшить количество порций в рецепте

### Увеличение

- Чтобы увеличить количество порций с 4 до 6, увеличьте количество каждого ингредиента в полтора раза.
- Чтобы увеличить количество порций с 4 до 8, увеличьте количество каждого ингредиента вдвое.
- Для большего количества порций требуется посуда большего размера. Посуда должна быть достаточно глубокой, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Не забудьте накрыть, помешивать пищу, как указано в рецепте, и всегда проверяйте степень готовности.
- Увеличьте время устойки из расчета 5 минут на каждые 500 г.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Увеличьте время готовки на  $\frac{1}{3}$  от указанного, если количество порций увеличивается до 6, и на  $\frac{1}{2}$  - до 8.

### Уменьшение

- Чтобы уменьшить количество порций с 4 до 2, уменьшите количество каждого ингредиента в два раза.
- Для меньшего количества порций требуется посуда меньшего размера. Посуда должна быть достаточно глубокой, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Уменьшите время готовки на  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{2}{3}$  от указанного.

## Расчет рецепта на одного человека

- Чтобы уменьшить количество порций с 4 до 1, уменьшите количество каждого ингредиента в 4 раза.
- Для одной порции требуется посуда меньшего размера, однако она должна быть достаточного размера, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Уменьшите время готовки в 4 раза от указанного, затем при необходимости установите дополнительное время.
- Не забудьте накрыть, помешивать пищу, как указано в рецепте, и всегда проверяйте степень готовности.

## Как адаптировать рецепты из других источников для микроволновой печи

Если в рецепте указана другая мощность, чем та, что имеется в печи, отрегулируйте время приготовления из расчета примерно 10% на каждые 100 Вт, т. е. 6 мин требуют поправки в 36 секунд. Если мощность Вашей печи выше, чем указанная в рецепте, (1) сократите количество времени или (2) выберите более низкий уровень мощности. Если мощность печи ниже, чем указано в рецепте, (1) увеличьте время приготовления или (2) выберите более высокий уровень мощности (если это возможно).

# Ответы на часто задаваемые вопросы

Проблема	Причина	Решение
Пицца быстро остывает после разогрева в микроволновом режиме.	Пицца не приготовилась.	Поставьте еду снова в печь для дополнительного разогрева. Помните, что продукты из холодильной камеры требуют большего времени для приготовления, чем продукты, имеющие комнатную температуру.
Суп выкипает из кастрюли при приготовлении в микроволновом или комбинированном режимах.	Слишком мала емкость кастрюли.	Для приготовления жидких продуктов используйте кастрюлю, емкость которой вдвое больше объема, занимаемого продуктом.
Пицца слишком долго готовится в микроволновом режиме.	Печи не хватает мощности.	Печь должна быть подключена к отдельной 13-амперной цепи.
	Температура продуктов из холодильника значительно ниже комнатной температуры.	Для более холодных продуктов требуется установить дополнительное время приготовления.
Мясо становится жестким при приготовлении в микроволновом режиме.	Установлен слишком высокий уровень мощности.	Для приготовления мяса используйте менее мощные режимы.
	Мясо было посолено перед готовкой.	Не солите пищу перед приготовлением. Солить нужно после приготовления.
Мясо становится жестким при приготовлении в комбинированном режиме.	Неправильно выбрано мясо/некорректное программирование печи.	Всегда выбирайте тот сорт мяса, который подходит для жарки.
Пирожки остаются непропеченными в центре при выпекании в микроволновом режиме.	Установлено слишком короткое время приготовления и/или устойки.	Установите дополнительное время готовки/устойки.
Яичница или омлет становятся жесткими, «резиновыми» при приготовлении в микроволновом режиме.	Установлено слишком большое время приготовления.	При приготовлении небольших порций блюд из яиц нужно следить за процессом приготовления. Испорченный продукт невозможно исправить.
Пирог с заварным кремом/сладкий яичный крем становятся жесткими, «резиновыми» при приготовлении в микроволновом режиме.	Выбран слишком высокий уровень мощности.	Для приготовления этих блюд используйте менее мощные режимы.
Пирог с заварным кремом/сладкий яичный крем становятся жесткими, «резиновыми» при приготовлении в комбинированном режиме.	Установлено слишком длительное время приготовления. Размер блюда больше, чем указано в рецепте.	Всегда проверяйте, как идет приготовление блюда.
Сырный соус становится тягучим, клейким при приготовлении в микроволновом режиме.	Соус готовился вместе с сыром.	Добавьте сыр в соус в конце варки. В горячем соусе сыр расплавится.
Овощи пересушены при приготовлении в микроволновом режиме.	Приготовление осуществлялось в открытой посуде. Низкое содержание влаги в овощах, например, прошлогодних корнеплодах. Перед приготовлением добавлена соль.	Накройте крышкой или пленкой. Добавьте еще 2-4 ст. ложки воды. Встряхните после приготовления. Не солите пищу перед приготовлением.
На дверце печи конденсируется влага.	Это нормальное явление, оно означает, что пицца готовится быстрее, чем отводится пар из печи.	Протрите дверцу мягкой салфеткой.
Стекланный поворотный стол вращается в обоих направлениях.		Это нормально.