

Дарья Черненко

Меню недели

Тайм-менеджмент на кухне



Издательство АСТ
Москва

УДК 641
ББК 36.996
Ч-49

Все права защищены.
Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

Черненко, Дарья Юрьевна.

Ч-49 Меню недели. Тайм-менеджмент на кухне. / Дарья Черненко. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2020. — 288 с: ил. — (Книга-помощник).

ISBN 978-5-17-132761-3

Вы не горите желанием каждый день часами стоять у плиты, но хотите, чтобы семья питалась вкусно, полезно и разнообразно? Вы любите готовить по настроению, а не после тяжелого трудового дня? Или у вас есть маленькие дети, которые всегда дома, и вы уже видеть не можете свою кухню? Тогда вам точно стоит прочитать эту книгу!

Благодаря авторской системе тайм-менеджмента, разработанной Дарьей Черненко, известным блогером Instagram (@menunedeli), вы станете идеальной хозяйкой, но при этом: — будете тратить в 3–4 раза меньше времени и сил на приготовление еды, однако у вас всегда будет чем накормить семью; — сократите расходы на питание благодаря грамотному планированию закупки продуктов; — сможете накопить-то освободить время для себя и семьи.

УДК 641
ББК 36.996

12+

Издание для досуга

Черненко Дарья Юрьевна МЕНЮ НЕДЕЛИ. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ НА КУХНЕ

Серия «Книга-помощник»

Руководитель проекта *Е. Слуцкая*. Выпускающий редактор *М. Шебаршова*

Корректор *А. Семенова*. Технический редактор *Н. Чернышева*

Компьютерная верстка *А. Грених*. Дизайнер обложки *М. Губанова*

Подписано в печать 26.01.2021. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 16,74.

Печать офсетная. Гарнитура NewBaskervilleITC. Бумага офсетная.

Тираж 2500 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 — книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2021 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. I, 7 этаж

www.ast.ru, e-mail: kladez@ast.ru

instagram.com/ast_nonfiction, facebook.com/astnonfiction, vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-кабат

Біздің электрондық мекенжайымыз : www.ast.ru. E-mail: kladez@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz. Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы. Казахстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері, офіс 1. Тел.: 8 (727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz. Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2021. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

ISBN 978-5-17-132761-3

© Дарья Черненко, текст и фото, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Чем отличается эта книга от всех остальных кулинарных книг	6
Для кого эта книга.	8
Кто я и почему решила написать эту книгу	10
Как эта книга поможет навести вам порядок в жизни	16
Как это работает	18
Как читать эту книгу	21
ГЛАВА 1. Почему нам кажется, что мы готовим быстро, но при этом проводим на кухне половину жизни	24
Что на самом деле скрывается за 10-минутным салатом	26
Не тратьте время на изучение рецептов — тратьте время на построение системы	35
Что делать, если есть время готовить, но нет желания и сил?	39
Какие инструменты вам понадобятся?	43
Глава 2. Как сделать так, чтобы голова не болела от вопроса «Что опять приготовить на завтрак/обед/ужин?»	50
Зачем планировать меню на неделю. Плюсы планирования	52
Минусы планирования меню на неделю	62
Первый шаг к планированию: список блюд, которые вы умеете готовить	66
Форма для составления меню, которая будет вас радовать	71
ГЛАВА 3. Как планировать меню на неделю в реальной жизни.	83
Как учесть в меню ваши привычки и образ жизни?	83
Важные нюансы и не мелкие мелочи планирования	90
ГЛАВА 4. Как экономить время, силы и деньги на покупке продуктов	114
Как организовать покупку продуктов один раз в неделю	114
Зачем вам составлять список продуктов на неделю?	116
Как составить список продуктов на неделю?	117
Где покупать: онлайн-магазины, сервисы доставки, гипермаркеты, рынки, магазины у дома	120
Какая стратегия подойдет вам?	123
Для тех, кто выбрал стратегию №1 — максимальную экономию денег: 100 способов экономить на покупке продуктов, не экономя на качестве	125
Планирование: стратегия и тактика	125
На территории противника: покупки в магазине	126
Холодная голова, горячее сердце и калькулятор в руках	128
Решающий бой возле кассы	129
Акции и скидки: ловушка или шанс?	130
Победа куется в тылу: готовим дома	131
Кодекс крохобора	133
Мастер замены и подмены	136
Что можно сделать дома	137

Для тех, кто выбрал стратегию №2 — максимальную экономию времени	138
Как продлить сроки хранения продуктов дома, правила хранения . . .	138
Для тех, кто выбрал стратегию №3 — максимальное качество продуктов	145
ГЛАВА 5. Как тратить на кухне минимум времени и сил с помощью заготовок и домашних полуфабрикатов: заморозка и вакуумация	150
Что лучше: свежее или замороженное?	156
Продукты из заморозки — это не вкусно?	157
Что понадобится для заморозки?	160
6 правил заморозки продуктов и готовых блюд	164
Какие продукты можно, а какие нельзя замораживать?	171
Продукты, которые можно заморозить	172
Полуфабрикаты, которые можно замораживать	173
Примеры домашних полуфабрикатов, которые можно заморозить	175
Как правильно хранить заморозку	177
Пример, как это может быть организовано	179
Вакуумация продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд	185
Что понадобится для вакуумации?	187
Что можно вакуумировать?	192
ГЛАВА 6. Как перестать спешить и начать все успевать	197
Как разгрузить голову от лишней информации, но всегда иметь ее под рукой	201
Пример базового списка продуктов, который всегда должен быть дома	204
Как составить список продуктов, которые всегда должны быть дома?	208
Шпаргалки хорошей хозяйки: рецепты	209
Повторяющиеся проверенные меню	213
Сценарии параллельного приготовления блюд	216
Оладьи из курицы и кабачков	223
Шпаргалки-справочники	226
ГЛАВА 7. Шеф, все пропало! Или что делать, если все пошло не по плану	231
Стратегия хомяка: во всех непонятных ситуациях делай запасы	232
Что делать, если планы изменились?	242
Как правильно рассчитывать количество порций?	244
Что делать, если пришли гости?	251
Как планировать праздник дома	253
Что должно быть на кухне, чтобы готовить легко и быстро: бытовая техника и кухонный инвентарь	257
Какой должна быть кухня, чтобы ее было легко убирать и поддерживать порядок	261
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	269
ШПАРГАЛКА для составления списка блюд, которые вы умеете готовить	278

Введение

Некоторые рецепты должны начинаться с фразы: «Возьмите выходной и половину зарплаты».

— Книга для тех, кто не любит готовить? Звучит так же парадоксально, как «пчелы против меда», — удивился мой муж.

— Именно так. Я собираюсь написать книгу для женщин, которые хотят проводить на кухне как можно меньше времени и тратить на приготовление еды минимум сил, — объяснила я.

— Так пусть совсем не готовят, в чем проблема? Зачем заниматься тем, что не нравится?

— Замечательный совет! — съехидничала я. — Непременно им воспользуюсь и с этого дня больше не буду готовить завтрак, обед и ужин тебе и детям. Действительно, зачем делать каждый день то, что не нравится? Решено! С этого момента приготовление еды — только в удовольствие, по выходным и праздникам. Пусть борщ готовит младшая дочка, когда вернется из садика.

— Подожди, я не это имел в виду, — испугался муж. — Готовить еду семье нужно. Я на работе, дети еще маленькие. Повара у нас нет. Кто-то же должен готовить, правильно? А так как ты женщина, то логично, что это будешь делать ты.

— В каком смысле «логично»? — спросила я, стараюсь, чтобы в голосе не звучала феминистская угроза.

— Потому что женщины любят и умеют готовить. А мужчины — нет, — уверенно заявил муж. Но, увидев

выражение моего лица, добавил: — Почти все женщины и почти все мужчины.

— Милый, я тебе открою страшную правду. Далеко не все женщины любят готовить и убирать. Поверь, и у меня, и у большинства женщин, которых я знаю, есть куда более интересные занятия, чем плита и тряпка. Единственная причина, почему мы это делаем каждый день, — это потому, что мы вас любим. И хотим, чтобы мы, наши мужья и дети питались полезной домашней едой.

— Подожди, ты хочешь сказать, что если бы у тебя не было семьи, то ты бы не готовила? — с неподдельным изумлением спросил муж.

— Именно так. Как, ты думаешь, я готовила лазанью себе до того, как мы поженились? Йогурт, яблоко и мюсли — вот каким был мой ужин. И остался бы таким, если бы не семья.

— Но это же не еда, этим не наешься!

— Вот именно поэтому я готовлю для тебя лазанью, — вздохнула я.

Чем отличается эта книга от всех остальных кулинарных книг

Я знаю, что есть женщины, которые с удовольствием готовят. Они покупают кулинарные книги, смотрят специальные кулинарные телеканалы и подписаны на фуд-блогеров во всех соцсетях. Для них провести на кухне половину дня — это удовольствие, творческий процесс. Они различают 33 оттенка фейхоа и знают, чем заменить Грюйер в соусе Морне.

Если вы стоите сейчас в книжном магазине и держите в руках эту книгу, то поднимите глаза на полку с кулинарными книгами. Чего там только нет! Сто рецептов тортов. Тысяча рецептов салатов. Милли-

он рецептов из мяса. Выпечка по ГОСТу, без ГОСТа, французская, бельгийская, для детей, для худеющих, для котов и зеленых человечков с Альфа Центавры. Рецепты для мультиварки, электрогриля, вафельницы, тостера, шариковой ручки. Целые энциклопедии стейков и вин.

Все эти книги написаны для них, любителей готовить.

Книга, которую вы держите в руках, — не для них. Она особенная.

Я написала ее для женщин, которые готовят каждый день для себя и своей семьи. Которые хотят, чтобы их близкие и они сами питались полезной, вкусной домашней едой. **Но которые при этом не хотят тратить на кухне слишком много времени, сил и денег.**

Возможно, эти женщины даже любят и умеют готовить. Иногда. Например, раз в месяц приготовить «сложнозачесанный» торт. Или на праздник запечь утку под замысловатым медовым соусом. Если не делать это каждый день, то приготовление еды может приносить настоящее удовольствие.

Проблема в том, что готовить приходится каждый день. А в их жизни так много всего, что нужно успеть помимо готовки! Дети, работа, семейные обязанности, занятия спортом, домашние дела, покупки, увлечения — все это тоже требует внимания и времени. Жизнь таких женщин слишком насыщена разными событиями и наполнена интересами — кони все скачут и скачут, избы все горят и горят, — чтобы тратить слишком много времени на приготовление еды.

Несмотря на то что эта книга кулинарная, она не про рецепты. Даже не про быстрые рецепты в стиле «Ужин за 10 минут». Потому что сами по себе быстрые рецепты проблему не решают. Даже если вы знаете тысячу быстрых рецептов, без системы их применения они не сократят время, которое вы тратите на приготовление еды, покупку продуктов, уборку на кухне, мытье посуды после ужина.

▲ Эта книга про СИСТЕМУ. Про то, как организовать свою жизнь и сформировать привычки, которые позволят тратить на кухне МИНИМУМ времени, сил и денег.

И если вы согласны с высказыванием, что кухня и плита — это важно, но далеко не первостепенно в вашей жизни, эта книга для вас.

Для кого эта книга

Если вы каждый день готовите для себя и своей семьи — вам точно стоит прочесть эту книгу. Даже если вы не женщина, а мужчина. Или еще не определились.

Главное, что вы делаете это регулярно, без особого восторга от процесса и хотите сэкономить свое время, силы и деньги.

Но особенно эта книга будет полезна, если вы прямо сейчас переживаете один из трех кризисов хозяйки.

Что это за кризисы?



Первый случается в жизни девушки, когда она выходит замуж или начинает жить с мужчиной своей мечты.

Оказывается, что не так сложно завоевать мужчину, как каждый день кормить его в плену. Более того, пленные требуют мяса каждый день!

Конфетно-цветочный период плавно перетекает в котлетно-сосисочный... Но что ни сделаешь ради любви. Тем более что на кухне в этот период часто готовят двое. Или готовит девушка, а мужчина смотрит на нее влюбленными глазами. Но все равно кажется, что вместе.



Второй кризис на кухне происходит, когда рождается первый ребенок.

Непуганые опытом девушки представляют этот период, как в рекламе детского питания: мама с идеальной укладкой с улыбкой кормит малыша пюре из брокколи. Малыш радостно смеется, демонстрируя два блестящих зуба и белоснежную манишку.

Пуганые опытом мамы уже не пугают туризм и эмиграцию и живут по принципу «день простоять и ночь продержаться». К ужину и отбивным прибавляется еще 4–5 кормлений ребенка.

Сходить в магазин, помыть, почистить, нарезать, сварить, перетереть, охладить, накормить, отмыть кухню, отмыть ребенка, отмыть себя, помыть посуду, выбросить мусор и... снова по кругу до вечера.

Вечером приходит уставший после работы муж, ждет свою законную отбивную и улыбающуюся жену. А как же иначе — она же весь день дома сидела, отдыхала.

И мамы, от души отдохнув в декретном отпуске, мечтают о выходе на работу. Потому что там взрослые люди, с которыми можно поговорить! Им не надо вытирать сопли и успокаивать истерики. Более того. Ты для них не еда, а человек.

Наконец это происходит! Ребенок в садике. Специально обученные люди с большим опытом уже сами готовят ему 4 раза в день, убирают, моют, гуляют. Красота?



Нет, третий кризис! Теперь с работы приходит уставший не только папа, но и мама.

С папой может быть по-разному, а у мамы, как только она переступает порог собственного дома, начинается вторая рабочая смена: приготовить ужин, убрать, постирать, помыть, искупать и другие радости, которые не показывают в рекламе майонеза про счастливые семьи.

«От работы дохнут кони. Ну, а я — бессмертный пони!» — становится ее девизом по жизни.

Она надевает костюм Бэтмена и становится супер-женщиной, которая может все: свести годовой отчет, помочь старшему ребенку сдать ЕГЭ, младшему — сделать поделку из каштанов, приготовить борщ, постричь собаку, постирать белое белье с цветным, сварить варенье и поменять колесо.

И даже если муж нечаянно разольет кофе на бело-снежный ковер, она не растеряется и будет знать, чем отмыть пятна крови.

Ах да, забыла вам рассказать об еще одной особенности этой книги. Как вы, наверное, уже заметили, у меня специфическое чувство юмора. В этой книге я буду рассказывать об очень серьезных вещах (система, планирование, дисциплина, формирование привычек) очень несерьезным языком. Во-первых, чтобы мне самой не заснуть за ее написанием. Во-вторых, чтобы поднять вам настроение. А в-третьих, самое главное — чтобы сложные вещи стали для вас легкими в понимании и внедрении.

Потому что мало прочитывать и узнавать, как надо делать. Мне бы очень хотелось, чтобы вы воспользовались советами этой книги и сделали свою жизнь лучше, организованнее и... легче.

И раз уж я начала писать о себе, давайте познакомимся.

Кто я и почему решила написать эту книгу

В книгах американских авторов в этот момент обычно идут драматические страницы. О том, как автор в детстве попал в аварию, но благодаря разработанной им системе смог выжить, восстановиться, победить на Олимпиаде и спасти от голода население нескольких планет Солнечной системы.

Или, например, автор был близок к самоубийству, страдал от смертельной болезни. Но встретил на своем пути Учителя, который открыл ему третий глаз, помог отрастить Дзен до Луны — и теперь он готов поделиться своей мудростью с благодарным читателем.

Ничего подобного в моей жизни не случилось. Самым драматическим моментом в моей жизни было падение на коньках в семилетнем возрасте, когда я сломала руку. А самым просветленным Учителем была учительница математики Тамара Макаровна, которая стучала указкой по столу, выбивая ритм «не будешь знать таблицу умножения — пойдешь работать дворником».

Эта история началась, когда мне было 25 лет. Нет, подождите, загляните на обложку книги сзади, чтобы мы познакомились и вы знали, как я выгляжу.

Посмотрели? Будем считать, что знакомы!

А теперь сама история!

Я была великолепной хозяйкой и все успевала. Но наивной. «Что тут такого сложного, — думала я. — Просто открываешь Интернет, находишь рецепт — и готовишь!»

Мой звездный час: я достаю из духовки лазанью, покрытую самой правильной коричнево-золотистой корочкой, а муж почти падает в обморок от обожания и готов еще раз на мне жениться.

О да, в этот момент я чувствовала себя звездой.

Кто придумал словосочетание «кухонное рабство»? Наверное, курицы-домохозяйки. Я-то в свои 25 люблю и умею готовить и с удовольствием делаю это пару раз в неделю. А в остальное время, как и у всех молодых и счастливых, — кафе, мороженое, пицца и бесконечное самомнение.

Мне 28. У меня родилась первая дочка.

Я думаю, что у всех дети как дети, а у меня — особенная!

Только она одна все время висит на груди, просыпается ночью каждые 40 минут, спит спокойно только в коляске на улице. Я 8 часов в день нарезаю круги

с коляской по парку, чтобы она поспала, а я согнала набранные за беременность лишние 8 кг.

Какая лазанья, вы что, с ума сошли? Тут поспать не успеваешь, не то что поесть!

Муж переходит на покупные сосиски и пельмени, и вопрос «Женился бы он на мне второй раз?» я предпочитаю не задавать...

Я не хорошая хозяйка. Я вообще не хозяйка и не готовлю, я сама — еда. Кто проходил грудное вскармливание, меня поймет.

Мне 29. Встреча с прикормом.

Дочка все еще на груди, но уже начинает ходить, просыпается всего 4–6 раз в сутки, появились первые зубки. И я начинаю видеть свет в конце тоннеля, в котором вдруг раздается голос участкового педиатра: «Ребенок в возрасте до 3-х лет должен кушать, кроме маминой груди, 5–6 раз в сутки. И все только свежее, конечно».

Вы что, серьезно?!

Вся отечественная медицина и опытные соседки по песочнице в один голос твердят: «Ты теперь не только еда, но и фея».

Крутись как хочешь, но 5–6 раз в сутки должно быть свеженькое пюре из брокколи, кашка, супчик, яблочко, картошечка, творожок.

И да, гулять на улице с ребенком не менее 4-х часов! В любую погоду. Причесанная, при макияже, похудевшая на 8 кг. И мужу лазанью не забудь!

И тут я взвывла не по-фейски: «Доколе?!»

И решила, что надо что-то в своей жизни менять. Начала штудировать книги по тайм-менеджменту. Мне казалось, мои проблемы решатся, если я начну больше успевать.

Но книги, написанные для мужчин и об эффективности в бизнесе, мне мало помогли. Кому я могу делегировать производственные задачи (читай — сварить

кашку), если у меня нет ни няни, ни помощницы, а ближайшая бабушка за сотни километров?

2012 год. Создание системы «Меню-недели»

Следующий год ушел на то, чтобы создать систему планирования, которая бы подошла именно мне, маме с ребенком.

Тогда я искала ответ в системах домоводства для женщин. Вы знаете систему флай-леди? Вот, с нее я и начала.

Раковина у меня, конечно, засияла. И хлама в доме стало меньше. Но, увы, система флай-леди не приспособлена для приготовления еды.

Создательница системы Марла Сирли сама дома не готовила. И у нее не было маленьких детей.

Приготовление обеда в ее понимании — это заранее разморозить и вовремя приготовить магазинный полуфабрикат. В общем, не мой вариант.

Поэтому я искала свой путь, который бы помог именно мне — молодой женщине с ребенком — решить главную задачу: как сделать так, чтобы в доме всегда была полезная и вкусная домашняя еда, и при этом тратить на это минимум времени и сил.

2013 год. Мне 31 год

Я начала планировать меню, покупку продуктов, заготовки. Жизнь стала проще и приятнее: появилось свободное время для себя и своих увлечений. Я начала вести свой сайт и блог, делиться с другими женщинами своей системой планирования.

Читатели просят поделиться моей системой, и я начинаю проводить тренинги по составлению меню.

Но задача усложняется: у меня рождается вторая дочка! И опять все сначала.

Первая дочь встретила сестру кризисом «Не хочу! Не буду!». Это касалось не только еды, но и всего на свете. Ни одному фокуснику не снились эксперименты молодой мамы на тему «Как спрятать полезное во вкусном?».

Кто плавал среди супчика с брокколи и прочих паровых фрикаделек, тот поймет.

Я каждый день выплясываю на кухне с бубном, чтобы накормить дочку чем-нибудь, кроме солнечного света. Заодно учусь готовить блюда для детей.

2014 год. Мне 32 года

Жизнь налаживается, и мое самомнение растет: я умею вкусно готовить, в моем доме всегда есть вкусная и полезная еда. Мои дети не ходят в садик (!), потому что я сама успеваю с ними заниматься, а еще и работать. Продолжаю вести сайт, блог, тренинги по тайм-менеджменту и кулинарии.

Растет мой опыт и уверенность в себе как тренера: уже сотни девушек, прошедших мой тренинг, испытали на себе мою систему и упростили жизнь на кухне!

Растет количество положительных отзывов и благодарностей.

— А, справляешься? Вот и умница. Вот и молодец! — подумала судьба и подарила мне еще одну дочь.

Привет, мама, ты снова фея! Маши крылышками быстрее.

Как совместить мужа, трех маленьких детей (которые не ходят в садик), домашний быт, работу из дома и при этом не сойти с ума?

Нужны были новые фокусы, да помощнее.

2015 год. Мне 33 года

К моей системе планирования добавляется важнейший элемент — заморозка продуктов и готовой еды. Внимание, семья! Пока мама кормит младшую грудью или работает у старшей дочери водителем и развозчиком по кружкам, папа достает из морозилки готовую домашнюю еду и разогревает. А иначе, простите, фея сдохнет.

Семья согласилась (как будто у нее был выбор), и к планированию меню добавились планирование заморозок, заготовка домашних полуфабрикатов, метод готовки «1 раз на 2 недели».

В этот же год из Беларуси мы всей семьей переезжаем в Санкт-Петербург, и я снова иду учиться!

Добавляю к своему высшему образованию среднеспециальное – повара-кулинара. Долго училась, проходила незабываемую практику в кафе и узнала много полезного об организации процесса на пищевых производствах.

2016 год. Мне 34 года

У меня никто не родился. ☺

Воспользовавшись передышкой, я собираю все знания, накопленные за 4 года ведения кулинарного блога и кулинарных тренингов, и открываю «Кулинарную школу хорошей хозяйки».

Объединяю в одну программу все свои знания по кулинарии, быстрым рецептам, тайм-менеджменту, планированию меню, заготовкам, заморозке продуктов, полуфабрикатов и готовой еды.

Так рождается система, следуя которой женщины тратят на приготовление еды и все, что с этим связано, не больше часа в день. Активно снимаюсь в телевизионных передачах, веду блог, сайт, тренинги.

Сейчас мне уже намного больше лет

Уже не девочка. Уже есть понимание того, что в жизни самое важное.

Точно не плита и тряпка! Самые важные роли в жизни женщины – это роли жены, матери и хозяйки. В работе нас могут заменить. В общественной жизни тоже найдутся другие добровольцы.

Но нельзя нас заменить в семье! Ничто не заменит счастливую, отдохнувшую и полную радости маму и жену!

Есть те, кто может позволить себе нанять домработницу и личного повара. Но большинство женщин с детьми делают все сами: убирают, готовят, занимаются детьми и даже успевают работать. Суперженщины!