Список продуктов на неделю

Неделя: _____

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

ОВОЩИ · ФРУКТЫ · ЗЕЛЕНЬ

- [ ] Картофель
- [ ] Лук
- [ ] Морковь
- [ ] Капуста
- [ ] Свёкла
- [ ] Помидоры
- [ ] Огурцы
- [ ] Зелень
- [ ] Чеснок
- [ ] Яблоки
- [ ] Бананы
- [ ] Лимон

МЯСО · ПТИЦА · РЫБА

- [ ] Курица
- [ ] Фарш
- [ ] Мясо для супа
- [ ] Рыба
- [ ]

МОЛОЧНОЕ · ЯЙЦА

- [ ] Молоко
- [ ] Кефир
- [ ] Сметана
- [ ] Творог
- [ ] Сыр
- [ ] Сливочное масло
- [ ] Яйца
- [ ]

ХЛЕБ

- [ ] Хлеб
- [ ] Батон
- [ ] Лаваш
- [ ]

КРУПЫ · МАКАРОНЫ · МУКА

- [ ] Гречка
- [ ] Рис
- [ ] Овсяные хлопья
- [ ] Пшено
- [ ] Макароны
- [ ] Мука
- [ ] Сахар

КОНСЕРВЫ · СОУСЫ

- [ ] Томатная паста
- [ ] Горошек · кукуруза
- [ ] Фасоль
- [ ]

МАСЛО · СПЕЦИИ

- [ ] Растительное масло
- [ ] Соль
- [ ] Перец · лавровый лист
- [ ]

ЧАЙ · КОФЕ · СЛАДКОЕ

- [ ] Чай
- [ ] Кофе
- [ ]

ЗАМОРОЗКА

- [ ] Овощная смесь
- [ ] Пельмени · вареники
- [ ]

ДЛЯ ДОМА

- [ ] Средство для посуды
- [ ] Губки
- [ ] Бумажные полотенца
- [ ] Мешки для мусора

Сначала загляните в холодильник: что есть — вычеркните.