

План заготовок на неделю

День готовки: _____

Сколько есть времени: _____

Человек и порций: _____

Готовим на неделю				
Блюдо	Порций	Контейнеров	На сколько дней	Как греть и морозить

Порядок готовки — что первым в духовку и на плиту

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Список покупок		
Овощи и фрукты	Мясо, молочное, яйца	Крупы, заморозка, прочее
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐