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
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

alfapdf.ru · Бесплатные шаблоны и инструменты для PDF