

## Правила составления списка покупок и меню на неделю

Составление меню на неделю имеет множество плюсов – это позволяет не стоять ежедневно перед открытым холодильником и не ломать голову, что же такое приготовить? Питание становится разнообразным и полезным, экономятся время, деньги, нервы. Каждый день кушаем здоровую, домашнюю пищу, а не покупные полуфабрикаты.

### 1. Шаг: «Список любимых блюд»

Первым делом составьте список блюд, которые вы умеете и любите готовить, подразделяя их на категории (завтраки, первые, вторые блюда, гарниры, десерты, салаты).

Да, на это потребуется время. Возможно, вы не сразу вспомните все блюда, которые умеете готовить. Не беда. Постепенно, по мере того, как будете вспоминать новые блюда, дополняйте списки. Подойдите серьезно к этому пункту, ведь в дальнейшем этот список облегчит вам процесс составления меню на неделю для своей семьи, сэкономив много времени. (см. Таблицу №1)

### 2. Шаг: «Список ингредиентов к блюдам»

Напротив каждого блюда из списка напишите ингредиенты, которые необходимы для приготовления каждого блюда (это поможет вам в дальнейшем, когда будете составлять меню на неделю, сориентироваться в ингредиентах, входящих в то или иное блюдо и при составлении списков недостающих продуктов).

### 3. Шаг: «Составляем недельное меню»

Можно составить таблицу, состоящую из 3 столбцов (завтрак, обед, ужин) и 7 строк (соответственно, перечислить дни недели) и в каждую клетку записывать блюда, которые вы будете готовить в тот или иной день. (Таблица №2)

Кто то например ежедневно готовит завтраки и ужины (ужины иногда остаются и на следующий день, но это большая редкость). Кому-то Супов обычно хватает на 2 дня. Поэтому составляйте меню из ваших индивидуальных особенностей. Завтраков и ужинов должно быть 7, а первых блюд — 4. Также в меню вписывайте салаты, десерты, которые планируете приготовить. В скобках,

### 4. Шаг «Ревизия в Холодильнике»

Во время ревизии холодильника необходимо записать на листик все, что в нем есть. К примеру, куриное филе, замороженный нарезанный баклажан, пол пачки замороженной малины, пара груш, пол пачки кефира и т.д. Далее напротив каждого продукта, найденного в холодильнике/морозилке напишите блюдо, которое можете из этого продукта приготовить и включайте его в меню. (Таблица №3)

Например:

куриное филе – картошка с курицей и овощами  
замороженные баклажаны – овощное рагу  
малина – пирог с малиной и т.д.

### 5. Шаг: «Составляем список покупок»

Запишите в список ингредиенты, которые необходимы для приготовления блюд, но их нет в холодильнике. Отправляйтесь в магазин за покупками.