ПРАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

Семейное меню на 4 недели

Готовые недели, рецепты и покупки с пересчётом порций

Откройте готовую неделю, выберите нужное число порций или коэффициенты рецептов и получите список продуктов. Сверьте его с запасами, внесите свои цены и подготовьте закупку.

Можно пользоваться в своём темпе и возвращаться к шаблонам снова.

Начните здесь

1

Скачайте архив по ссылке после оплаты или из письма и распакуйте его. Подробные действия для Windows и Mac — на следующих страницах.

2

Откройте файл 2 в бесплатных Google Таблицах или установленном Excel. Сохраните свою рабочую копию. Ниже объяснено каждое нажатие.

3

Пройдите раздел «Первый результат по шагам». Названия листов, адреса полей и примеры заполнения приведены прямо в инструкции.

Как устроен комплект

Этот PDF содержит инструкцию, четыре недели меню, списки продуктов и все рецепты. В XLSX можно менять блюда, выбирать число порций или коэффициенты, записывать свой выход рецепта, учитывать домашние запасы и считать закупку. Персиковые поля предназначены для вашего ввода.

Персиковые поля предназначены для вашего ввода. Голубые итоги и подсказки обновляются автоматически. Храните личную рабочую копию в своём закрытом пространстве.

1. Настройте неделю под свою семью

В комплекте четыре недели завтраков, обедов и ужинов. Блюда можно повторять и менять местами. Переносите в собственный план только подходящие семье рецепты. Состав каждого блюда приведён полностью, чтобы вы могли заранее проверить продукты.

1. Выберите неделю и посмотрите все блюда до закупки.

2. Проверьте состав с учётом предпочтений, аллергий и рекомендаций, которые действуют для вашей семьи.

3. Согласуйте дни, когда вы едите дома, и исключите ненужные приготовления коэффициентом 0.

4. Проверьте домашние запасы и возможности хранения.

Пример

В среду семья ужинает в гостях. У строки ужина поставьте коэффициент 0: ингредиенты этой закладки исключатся из потребности недели.

Какие дни и блюда я изменю в первой неделе?