






Недельный набор пищевых продуктов

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАКУПОК ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Семья из 3-х человек: мужчина 30-35 лет со средней физической активностью, женщина 30-35 лет с низкой физической активностью и ребенок 10-12 лет. У всех нормальная масса тела.

Наименование продуктов		Количество, кг
Бобовые (фасоль, горох, соя, чечевица)		0,5*
Мука пшеничная, 1-ого сорта		1,0*
Крупы (рис, пшено, гречневая, овсяная и др.)		~ 3,0

		
Хлеб пшеничный из муки 1-2 сорта		5-6 батонов – покупаем по мере необходимости
Хлеб ржаной		4-5 буханок – покупаем по мере необходимости
Макаронные изделия		1,0*
Картофель		5,0*

<p>ОВОЩИ (капуста огурцы и помидоры столовые корнеплоды, зелень и др.)</p>		<p>2 кочана</p>
		<p>По 300 г</p>
		<p>~ 1,0 кг каждого вида*</p>
		<p>лук репчатый* – 1, 0, чеснок* -0,2, пучок зелени</p>
<p>Фрукты свежие (яблоки, апельсины бананы и др.)</p>		<p>~ 4,5</p>

Сахар		~ 1,0*
Конфеты		~ 0,25
Печенье		~ 0,4
Говядина		~ 1,0
Свинина		~ 0,5

Птица		1 большую курицу ~ 1,5
Рыба (минтай, кета и др.)		1-2 шт.
Сельдь		1-2 шт.
Молоко, кефир, жира менее 2,5%		2-3 пакета по 1,0 л молока и кефира
Сметана, 10% жира		1 пачка, 200 г

Масло сливочное		1 пачка, 200 г
Творог		~ 1,5
Сыр		~ 0,25
Яйца (штук)		15 шт.
Масло растительное		1* бутылка – ~ 1,0

Соль		1,0*, йодированная
Специи		По 1* пакетику
Чай		1* пачка, 100 г
Майонез		1* упаковка, 250 г

* - продукты могут закупаться в запас