

Удобный чек-лист, который можно распечатать или сохранить на телефон от женского журнала www.Colady.ru

Можно отправить мужу – он купит.

Список необходимых продуктов на месяц для семьи из 3-4 человек

Молочные продукты:

- Молоко — 5-7 л (впрок брать только длительного хранения)
- Сыр — 1 кг
- Творог — 2 кг
- Йогурт — 8 шт.

Яйца и мясо:

- Яйца — 60 шт
- Курица — 6 кг
- Говядина/свинина — 3 кг
- Рыба — 2 кг

Овощи:

- Картофель — 20 кг
- Лук — 3 кг
- Морковь — 3 кг
- Капуста — 5 кг

Фрукты:

- Яблоки, бананы и др. — 10 кг

Крупы и макароны:

- Макароны — 4 кг
- Рис — 3 кг
- Гречка — 3 кг
- Овсянка — 2 кг

Хлеб и выпечка:

- Хлеб — 20 шт. (Впрок не закупать, быстро портится. Брать раз в 3-4 дня в магазине у дома по необходимости)

Прочее:

- Масло растительное — 2 л
- Сахар — 3 кг
- Чай/кофе — 1-2 уп.

Советы:

- Покупайте крупы, макароны, сахар и масло оптом — это выгоднее.
- Следите за акциями и скидками в магазинах.
- Планируйте меню заранее, чтобы не покупать лишнего.