Меню на неделю для семьи из 4 человек: рецепты на всю неделю и со списком продуктов

продукт	вид	количество
вино белое	вино	4 ст.л.
грибы белые сушенные	грибы	70 г
шампиньоны	грибы	500 г
базилик	зелень	1 пучок
кинза	зелень	1 пучок
лук зеленый	зелень	3 пучка
мята	зелень	1 пучок
петрушка	зелень	1 пучок
рукола	зелень	150 г
укроп	зелень	3 пучка
грудинка	колбасы	200 г
горошек	консервы	350 г
капуста квашенная	консервы	200 г
огурец соленый	консервы	7 шт
рассол огуречный	консервы	250 г
фасоль консервированная белая	консервы	200 г
горох	крупа	250 г
гречка	крупа	500 г
манка	крупа	250 г
перловая крупа	крупа	250 г
пшеная крупа	крупа	420 г
пшеничная крупа	крупа	250 г
рис	крупа	940 г
вермишель	макароны	100 г
масло арахисовое	масло	2 ст.л.
масло кунжутное	масло	2 ст.л.
масло оливковое	масло	1 бутылка
масло растительное	масло	1 бутылка
масло сливочное	масло	500 г
мед	мед	270 г
йогурт	молочное	120 г
кефир	молочное	200 мл
молоко	молочное	2 литра
сливки 30%	молочное	200 мл
сметана	молочное	350 г
сыр чеддер	молочное	150 г
творог	молочное	1200 г
фета	молочное	200 г
мука	мука	900 г
мука кукурузная	мука	100 г
говядина	мясо	1200 г
желудки куриные	мясо	400 г
куриное филе	мясо	350 г

куриные бедра (или ножки)	мясо	8 шт
печень куриная	мясо	400 г
фарш из индейки	мясо	400 г
цыпленок	мясо	1000 г
баклажан	овощи	2 шт
горошек свежемороженные	овощи	400 г
кабачок	овощи	4 шт
капуста белокочанная	овощи	300 г
капуста пекинская	овощи	100 г
картофель	овощи	5 кг
лук	овощи	2 кг
морковь	овощи	3,5 кг
пастернак корень	овощи	1 шт
перец болгарский	овощи	3 шт
Перец чили	овощи	11 шт
помидор	овощи	700 г
редька	овощи	150 г
свекла	овощи	3 шт
сельдей стебель	овощи	1 шт
сельдерей корень	овощи	2 шт
чеснок	овощи	6 зубчиков
грецкий орех	орехи	60 г
миндаль	орехи	1 горсть
семечки тыквенные	орехи	2 ст.л.
бульон	приправа	1 стакан
бульон овощной	приправа	3 стакана
горошец душистый	приправа	7 шт
зира	приправа	3 ч.л.
имбирь	приправа	5 см
какао-порошок	приправа	1 ст.л.
кинза	приправа	1 ч.л.
кориандр	приправа	1 ч.л.
корица	приправа	1 ч.л.
крахмал кукурузный	приправа	2 ст.л.
лавровый лист	приправа	2 шт.
паприка	приправа	1 ч.л.
перец горошком черный	приправа	3 шт.
прованские травы сушенные	приправа	1 ч.л.
разрыхлитель	приправа	2 ч.л.
розмарин	приправа	1 ч.л.
сахар	приправа	700 г
сода	приправа	1 ч.л.
тимьян	приправа	1 ч.л.
чили хлопья	приправа	0,5 ч.л.
камбала (4 куска)	рыба	600 г
лосось копченый	рыба	300 г
рыба белая	рыба	900 г

горчица дижонская	соус	2 ч.л.
майонез	соус	100 г
соевый соус	соус	1 ч.л.
уксус бальзамический	соус	2 ст.л.
уксус винный	соус	100 г
уксус яблочнй	соус	200 г
изюм	сухофрукты	250 г
курага	сухофрукты	100 г
финики	сухофрукты	100 г
банан	фрукты	2 шт
груша	фрукты	1 шт
лимон	фрукты	3 шт
яблоко	фрукты	2 шт
багет ржаное	хлеб	1 шт
лаваш	хлеб	1 шт
яйцо	яйцо	7 шт