

КАК СОЗДАТЬ

ПЛАНИРОВЩИК ПИТАНИЯ



ДИАНА ВАСИЛЬЕВА

Диана Васильева

Как создать планировщик питания

<https://litres.ru/74258167>

SelfPub; 2026

Аннотация

Питание не должно превращаться в ежедневный вопрос «что приготовить сегодня?». В этой книге вы создадите собственный планировщик питания: анкета с предпочтениями и ограничениями, редактируемые категории блюд, меню без повторов, календарь приёмов пищи и карточки рецептов с ингредиентами, порциями и статусами приготовления. Всё объяснено пошагово и простым языком: готовые запросы для нейросети-помощника, критерии готовности, ручные тесты и команды для исправления ошибок. Вы проверите разнообразие рациона, баланс блюд, удобство мобильного экрана, формирование списка покупок и сохранение данных. Подойдёт тем, кто хочет упростить домашнее питание, планировать меню для семьи или создать полезный цифровой продукт.

Содержание

Как работать с этой книгой	5
Что именно мы создаём	6
Подготовка аккаунта и проекта	7
Техническое задание на человеческом языке	8
Запрос 1. Создаём каркас	10
Запрос 2. Добавляем: база проверенных домашних блюд	11
Запрос 3. Добавляем: недельное меню по приёмам пищи	13
Запрос 4. Добавляем: масштабирование ингредиентов по порциям	15
Запрос 5. Добавляем: учёт аллергий и исключений	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Диана Васильева

Как создать

планировщик питания

Как создать планировщик питания

Создаём в [Chatium](#) меню на неделю, список покупок, запас блюд и контроль бытовой нагрузки

Диана Васильева

Практическое руководство для новичков · 2026

Результат книги: вы создадите веб-приложение, которое помогает собрать реалистичное меню из любимых блюд, учесть ограничения и автоматически подготовить объединённый список покупок.

Как работать с этой книгой

Эта книга устроена как мастерская. Не нужно сначала читать её целиком. Откройте [Chatium](#), держите книгу рядом и выполняйте шаги по порядку.

В каждом шаге есть пять элементов: действие, готовый запрос, ожидаемый результат, проверка и команда для исправления. Если интерфейс платформы обновился и название кнопки изменилось, ориентируйтесь на смысл действия.

Не пытайтесь получить идеальное приложение одним длинным запросом. Вайбкодинг работает лучше, когда вы создаёте небольшой рабочий слой, проверяете его и только потом добавляете следующий.

Сохраните отдельную копию проекта перед крупными изменениями. Никогда не вставляйте в запросы пароли, данные банковских карт, документы клиентов и другие чувствительные сведения.

Что именно мы создаём

Итоговый продукт — веб-приложение, которое помогает собрать реалистичное меню из любимых блюд, учесть ограничения и автоматически подготовить объединённый список покупок. Он будет особенно полезен семьям, занятым людям и всем, кто хочет реже решать вопрос «что приготовить» и покупать меньше лишнего.

У решения будет простой первый экран, понятный сценарий пользователя, проверка введённых данных и сообщение о результате. Мы не будем добавлять функции только ради впечатления.

Ключевой принцип: Количество для покупки = сумма ингредиента по выбранным блюдам с учётом порций – подтверждённый остаток дома; отрицательный результат заменяется нулём.

Сначала соберём минимальную рабочую версию. Затем улучшим оформление, сохранение данных, мобильный вид, безопасность и способы использования.

Подготовка аккаунта и проекта

Перейдите в [Chatium](#) по ссылке из книги. Создайте аккаунт или войдите в существующий. Один аккаунт платформы можно воспринимать как отдельное пространство: у него собственный адрес, код, таблицы и пользователи.

Создайте отдельный проект для этой книги. Назовите его коротко и понятно, латинскими буквами, без пробелов. Не используйте рабочий проект клиента для экспериментов.

Откройте встроенную среду разработки и помощника. В зависимости от версии интерфейса это может быть веб-редактор, раздел разработки или окно ИИ-помощника.

Перед первым запросом опишите, что вы новичок и хотите получать изменения небольшими шагами. Это снизит риск, что помощник сразу создаст слишком сложную архитектуру.

Техническое задание на человеческом языке

Хорошее техническое задание не обязано быть длинным. Оно должно отвечать на вопросы: кто пользуется инструментом, что вводит, что получает, какие ошибки нельзя допустить и где хранятся данные.

Поля первой версии: Блюдо — название и категория; Ингредиенты — продукт, количество и единица; Порции — положительное число; Время приготовления — минуты; Ограничения — аллергии и исключения; День и приём пищи — ячейка недельного меню; Есть дома — остаток продукта.

Мы отделяем обязательные поля от необязательных. Для каждого числа задаём допустимый диапазон, для списка — варианты, для даты — ограничения.

Скопируйте запрос ниже в помощник [Chatium](#). Не сокращайте его до одной строки: контекст помогает получить более управляемый результат.

Помоги уточнить техническое задание для инструмента «планировщик питания». Кому он будет полезен: семьям, занятым людям и всем, кто хочет реже решать вопрос «что приготовить» и покупать меньше лишнего. Результат: веб-приложение, которое помогает собрать реалистичное меню из любимых блюд, учесть ограничения и автоматически под-

готовить объединённый список покупок. Поля: Блюдо — название и категория; Ингредиенты — продукт, количество и единица; Порции — положительное число; Время приготовления — минуты; Ограничения — аллергии и исключения; День и приём пищи — ячейка недельного меню; Есть дома — остаток продукта. Формула или правило: Количество для покупки = сумма ингредиента по выбранным блюдам с учётом порций – подтверждённый остаток дома; отрицательный результат заменяется нулём. Задай мне не больше семи вопросов. Не предлагай код, пока я не отвечу.

Запрос 1. Создаём каркас

На этом шаге нужен не красивый продукт, а работающий маршрут и экран без ошибок. Просим помощника объяснить структуру файлов и не подключать лишние зависимости.

После выполнения откройте адрес проекта в новой вкладке. Если экран загружается, название видно и кнопка реагирует — каркас готов.

Если вместо приложения появляется ошибка, не просите «исправить всё». Передайте помощнику точный текст ошибки и попросите изменить только необходимый файл.

Я новичок. Создай в [Chatium](#) минимальную рабочую версию инструмента «планировщик питания». Пользователь должен получить следующий результат: веб-приложение, которое помогает собрать реалистичное меню из любимых блюд, учесть ограничения и автоматически подготовить объединённый список покупок. Сначала перечисли файлы и кратко объясни архитектуру. Затем создай главный маршрут и один экран. Не подключай внешние сервисы и не добавляй функции, которых я не просила. Критерий готовности: страница открывается по ссылке, виден заголовок и основная кнопка.

Проверка: откройте ссылку в отдельной вкладке и убедитесь, что главный экран загружается без технического текста.

Запрос 2. Добавляем: база проверенных домашних блюд

Теперь добавим функцию «база проверенных домашних блюд». Она должна решать одну понятную задачу и не ломать уже работающие части.

Сначала попросите помощника перечислить файлы, которые он собирается изменить, и кратко объяснить логику. Затем разрешите выполнить изменение.

После обновления проверьте счастливый сценарий, пустые значения и одно заведомо неправильное значение. Не переходите дальше, пока результат не объясним.

Если помощник меняет дизайн, названия полей или формулу без запроса, верните предыдущую рабочую версию и повторите задачу с жёстким ограничением: «не менять существующую логику».

В текущем проекте [Chatium](#) добавь функцию «база проверенных домашних блюд». Не меняй существующие названия полей, формулу и рабочие маршруты. До изменения перечисли затрагиваемые файлы. После изменения опиши три ручных теста. Если требуется новое поле данных, сначала объясни его название, тип и обязательность.

Критерий готовности: функция «база проверенных домашних блюд» работает в основном и ошибочном сценарии,

а предыдущие функции не изменились.

Запрос 3. Добавляем: недельное меню по приёмам пищи

Теперь добавим функцию «недельное меню по приёмам пищи». Она должна решать одну понятную задачу и не ломать уже работающие части.

Сначала попросите помощника перечислить файлы, которые он собирается изменить, и кратко объяснить логику. Затем разрешите выполнить изменение.

После обновления проверьте счастливый сценарий, пустые значения и одно заведомо неправильное значение. Не переходите дальше, пока результат не объясним.

Если помощник меняет дизайн, названия полей или формулу без запроса, верните предыдущую рабочую версию и повторите задачу с жёстким ограничением: «не менять существующую логику».

В текущем проекте [Chatium](#) добавь функцию «недельное меню по приёмам пищи». Не меняй существующие названия полей, формулу и рабочие маршруты. До изменения перечисли затрагиваемые файлы. После изменения опиши три ручных теста. Если требуется новое поле данных, сначала объясни его название, тип и обязательность.

Критерий готовности: функция «недельное меню по приёмам пищи» работает в основном и ошибочном сценарии.

рии, а предыдущие функции не изменились.

Запрос 4. Добавляем: масштабирование ингредиентов по порциям

Теперь добавим функцию «масштабирование ингредиентов по порциям». Она должна решать одну понятную задачу и не ломать уже работающие части.

Сначала попросите помощника перечислить файлы, которые он собирается изменить, и кратко объяснить логику. Затем разрешите выполнить изменение.

После обновления проверьте счастливый сценарий, пустые значения и одно заведомо неправильное значение. Не переходите дальше, пока результат не объясним.

Если помощник меняет дизайн, названия полей или формулу без запроса, верните предыдущую рабочую версию и повторите задачу с жёстким ограничением: «не менять существующую логику».

В текущем проекте [Chatium](#) добавь функцию «масштабирование ингредиентов по порциям». Не меняй существующие названия полей, формулу и рабочие маршруты. До изменения перечисли затрагиваемые файлы. После изменения опиши три ручных теста. Если требуется новое поле данных, сначала объясни его название, тип и обязательность.

Критерий готовности: функция «масштабирование ин-

гредиентов по порциям» работает в основном и ошибочном сценарии, а предыдущие функции не изменились.

Запрос 5. Добавляем: учёт аллергий и исключений

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.