

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт из коровьего молока безлактозный | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |
| Паштет из кролика | 50 | 95 | 7 | 8 | 1 |
| Икра овощная | 50 | 45 | 3 | 2 | 5 |
| Тост льняной | 100 | 180 | 3 | 8 | 31 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат Греческий | 180 | 170 | 13 | 7 | 6,5 |
| Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона | 225 | 180 | 5 | 27 | 9 |
| Мини картофель запеченный | 100 | 60 | 1 | 3 | 12 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат со свеклой и козьим сыром | 140 | 250 | 19 | 11 | 8 |
| Филе сибаса с зелёной спаржей, пюре из сельдерея соусом верж | 250 | 190 | 7 | 22 | 10 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| ИТОГО: | 1295 | 1290 | 60 | 95 | 92 |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

2 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Икра овощная | 50 | 45 | 2,5 | 1,5 | 4,5 |
| Ветчина из индейки | 50 | 50 | 0 | 12 | 1 |
| Тост мультизлаковый | 100 | 210 | 4,5 | 9 | 32 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат микс с авокадо | 100 | 200 | 18 | 2 | 6 |
| Филе форели с овощными спагетти и вяленными томатами | 230 | 180 | 6 | 26 | 7 |
| Киноа отварное с зеленью | 80 | 104 | 2 | 4 | 18 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат с креветками и лососем | 180 | 260 | 16 | 19 | 12 |
| Куриная грудка с вешенками и топинамбуром | 250 | 290 | 13 | 25 | 18 |

ИТОГО:

1040

1339

62

99

98



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

3 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком | 90 | 60 | 1,5 | 11 | 1,5 |
| Хумус классический | 50 | 120 | 7 | 5 | 9 |
| Тост кукурузный | 50 | 110 | 1 | 2,5 | 23 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Боул с креветками | 140 | 210 | 17 | 9,5 | 4 |
| Террин из утки с артишоком и тыквенными драниками | 215 | 270 | 15 | 17 | 17 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром коровьим | 160 | 280 | 21 | 13 | 10 |
| Рулет из кролика с овощным рататуем | 230 | 270 | 15 | 25 | 8 |

| | | | | | |
|---------------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| ИТОГО: | 935 | 1320 | 77 | 83 | 72 |
|---------------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

4 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Творожная запеканка | 100 | 240 | 15 | 19 | 6 |
| Спред из авокадо | 50 | 95 | 10 | 1 | 3 |
| Тост гречневый | 50 | 100 | 2 | 4 | 17 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Боул с кальмаром, огурцами и авокадо | 140 | 170 | 17 | 1,5 | 4 |
| Цыпленок корнишон с овощами гриль и перечным карри | 290 | 330 | 17 | 31 | 12 |
| Зеленая гречка отварная с вешенками | 80 | 128 | 4 | 4 | 18 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат печеный сельдерей с топинамбуром | 140 | 65 | 2 | 3 | 9 |
| Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком | 250 | 220 | 10 | 27 | 7 |

ИТОГО:

1100

1348

76

90

76



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

5 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша кукурузная на коровьем безлактозном молоке | 200 | 270 | 6 | 8 | 47 |
| Сыр рикотта | 50 | 85 | 6,5 | 5,5 | 1,5 |
| Гравлакс (лосось слабого посола) | 50 | 80 | 3,5 | 11 | 1 |
| Тост полбовый | 50 | 109 | 1 | 4 | 20 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Томатный суп с овощами | 250 | 65 | 3 | 3 | 8 |
| Ножка кролика с топинамбуром и спагетти из цукини | 250 | 260 | 10 | 29 | 14 |
| Мини картофель запеченный | 100 | 60 | 1 | 3 | 12 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеных цукини и баклажанов | 130 | 90 | 7 | 2 | 6 |
| Биточки из трески и лосося с пюре из печенной цветной капусты и салатом бок-чой | 240 | 280 | 17 | 24 | 9 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| ИТОГО: | 1320 | 1299 | 54 | 89 | 117 |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

6 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша киноа на безлактозном коровьем молоке | 200 | 290 | 8 | 12 | 43 |
| Творог коровий | 50 | 120 | 9 | 9 | 2 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат с томатами черри и огурцом | 145 | 110 | 10 | 1 | 4 |
| Говяжий ростбиф с томленой репой, фрикасе из вешенок и сморчков | 220 | 170 | 9 | 15 | 8 |
| Дикий рис с зеленью | 80 | 40 | 1 | 2 | 9 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром коровьим | 160 | 280 | 21 | 13 | 10 |
| Палтус с цветной капустой и базиликом | 235 | 300 | 18 | 28 | 7 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| ИТОГО: | 1090 | 1310 | 75 | 80 | 82 |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

7 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком | 90 | 60 | 1,5 | 11 | 1,5 |
| Йогурт из коровьего молока безлактозный | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |
| Икра грибная | 50 | 40 | 3 | 1,5 | 2 |
| Тост кукурузный | 50 | 110 | 1 | 2,5 | 23 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Боул с кальмаром, огурцами и авокадо | 140 | 210 | 17 | 8 | 6 |
| Томленая утиная ножка с запеченным бататом и клюквенным карри | 260 | 390 | 18 | 30 | 29 |
| Пюре из запеченного картофеля | 100 | 100 | 2 | 3 | 19 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеных овощей с авокадо | 165 | 150 | 10 | 3 | 11 |
| Грудка индейки с овощным террином и тыквенным кремом | 235 | 150 | 1 | 28 | 9 |

ИТОГО:
1290
1330
58
95
111


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

8 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Спред из авокадо | 50 | 95 | 10 | 1 | 3 |
| Сыр шевр козий | 50 | 130 | 10 | 9,5 | 0,3 |
| Паштет из утки | 50 | 95 | 6,5 | 7 | 1,5 |
| Тост полбовый | 100 | 220 | 2,6 | 9 | 40 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат микс с авокадо | 100 | 200 | 18 | 2 | 6 |
| Филе муксуна с соусом из авокадо и зеленой спаржей | 245 | 120 | 2 | 22 | 5 |
| Киноа отварное с зеленью | 80 | 104 | 2 | 4 | 18 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеных цукини и баклажанов | 130 | 90 | 6,5 | 2 | 5,5 |
| Куриная грудка с запеченным топинамбуром, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи | 250 | 260 | 6 | 36 | 16 |

ИТОГО:

1055

1314

63

93

95



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

9 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт из коровьего молока безлактозный | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |
| Творожная запеканка | 100 | 240 | 15 | 19 | 5,5 |
| Хумус из семян конопли | 50 | 120 | 7,5 | 5,5 | 6 |
| Тост мультизлаковый | 50 | 105 | 2,5 | 4,5 | 16 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Борщ постный | 250 | 70 | 1 | 3 | 14 |
| Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным сое | 240 | 240 | 10 | 29 | 10 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Мангал салат из баклажанов, томатов и перцев | 150 | 210 | 17 | 4 | 10 |
| Филе палтуса с овощами | 240 | 230 | 15 | 16 | 8 |

ИТОГО:

1280

1335

72

89

80



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

АНКЕТА-ЗАКАЗ на Программу _____ (Тип меню _____) Оформлено (дата) _____

К Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № _____

от « _____ » _____ 20 _____ года (далее - Договор) и Приложению № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года.

ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК) (Ф.И.О.) _____

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ГОСТЯ (ЗАКАЗЧИКА):

домашний _____ сотовый _____ рабочий _____

СРОКИ ДОСТАВКИ: Всего дней _____ Начало _____ 20 _____ г. Окончание _____ 20 _____ г.
число месяц число месяц

ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ДОСТАВКУ В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ? (ДА/НЕТ) _____

ВРЕМЯ В рабочие дни: с _____ до _____ В выходные и праздничные дни: с _____ до _____

Указать любой 60-минутный интервал в период с 6.00 ч. до 11.00 ч. Московского времени

АДРЕС ДОСТАВКИ В РАБОЧИЕ ДНИ:

_____ станция метро _____ улица _____ дом _____ корпус/стр. _____ квартира _____ этаж _____ домофон _____

АДРЕС ДОСТАВКИ В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ

_____ станция метро _____ улица _____ дом _____ корпус/стр. _____ квартира _____ этаж _____ домофон _____

Ф.И.О. И ТЕЛЕФОН ПОЛУЧАТЕЛЯ ЗАКАЗА (ПРОДУКЦИИ): _____

При изменении указанных в настоящей Анкете-заказе данных, Гость(Заказчик) незамедлительно обязаны информировать Исполнителя (Компанию).

ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК): _____ **Ф.И.О.** _____
Подпись

ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГАХ ПО ДОСТАВКЕ ПРОДУКЦИИ

1. Продукция –блюда и изделия (продукты питания) под брендом Verba Mayr. Рацион питания - набор изготавливаемых Компанией блюд и изделий (продуктов питания) под брендом Verba Mayr (далее – Продукция), скомплектованных по дням недели и видам приема пищи в течение суток соответствии с рекомендациями врача-терапевта, специалистом по Майер-терапии согласно выбранному типу (виду) меню.
2. Изготовителем Продукции под брендом Verba Mayr является Компания - ООО «Верба», ИНН/КПП 5038113549/ 503801001, адрес: 141200, Московская область, Пушкинский района, г. Пушкино, ул. Зеленая роща, владение 17, стр. 1, телефон: +7 (499) 112-25-22; электронная почта: info@verbamayr.ru; сайт: www.verbamayr.ru
Информация о Продукции Компании, информацией об её основных потребительских свойствах доступна на сайте Компании в сети «Интернет» по адресу: www.verbamayr.ru.
3. Виды и количество подлежащей доставке Гостю (Заказчику) Продукции определяется в соответствии с составом Рациона питания, скомплектованного по дням недели и видам приема пищи в течение суток (завтрак, обед, ужин), который определяется Гостем (Заказчиком) в соответствии с выбранным типом (видом) меню и указывается в настоящей Анкете-заказе в разделе «Состав Рациона питания».
Окончательное согласование Анкеты-заказа происходит только после обработки заполненной Гостем (Заказчиком) Анкеты-заказа и подтверждения Компанией возможности исполнения условий, указанных Гостем (Заказчиком) в Анкете-заказе.
В случае отсутствия заказанной в Анкете-заказе Продукции у Компании, Компания вправе самостоятельно заменить отсутствующую Продукцию из Анкеты-заказа на другую Продукцию, уведомив об этом Гостя (Заказчика) путем направления соответствующего электронного сообщения по адресу электронной почты либо звонком по номеру телефона.
4. Порядок и условия доставки: доставка Продукции осуществляется в соответствии с указанными Гостем (Заказчиком) в настоящей Анкете-заказе данными: составу скомплектованного Гостем (Заказчиком) по видам приема пищи в течение суток (завтрак, обед, ужин) Рациона питания (виды, количество Продукции), месту доставки, времени доставки и др.
Территория доставки Продукции ограничена пределами Москвы и Московской области не далее 35 км от МКАД.
Доставку Продукции осуществляет привлечённая для оказания услуг по доставке Продукции компания перевозчик - ООО «Джастфоу», ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубнинская ул., д.4, корп.1.
Задержки в доставке возможны ввиду непредвиденных обстоятельств, произошедших не по вине лица, осуществляющего доставку Продукции.
5. Стоимость услуг по доставке Продукции за пределы МКАД (Московской кольцевой автомобильной дороги) не входит в размер абонентской платы за Программу и оплачивается Гостем (Заказчиком) дополнительно согласно следующим тарифам:
Доставка за МКАД, 10 км – 400 рублей;
Доставка за МКАД, 20 км – 800 рублей;
Доставка за МКАД, 90 км – 1200 рублей.

Гость (Заказчик), подписывая Анкету-заказ, подтверждает, что получил полную информацию о Продукции, условиях реализации, доставки, потребления, в том числе опубликованных на сайте в сети «Интернет» по адресу: www.verbamayr.ru.
Гость (Заказчик), являясь субъектом персональных данных, сообщая Исполнителям путём заполнения Анкеты-заказа/сообщения в рамках согласования Анкеты-заказа по телефону представителю Исполнителя свои персональные данные: ФИО, адрес электронной почты, номер телефона, адрес доставки и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо - ФИО Получателя заказа (Продукции), его номер, адрес и др.), дает согласие на обработку его персональных данных Исполнителями, а также третьими лицами, привлекаемыми Исполнителями для целей выполнения обязательств перед Гостем (Заказчиком), в том числе в целях обеспечения функционирования обратного звонка, выполнения Исполнителями обязательств перед Гостем (Заказчиком) в рамках Договора, организации доставки Продукции, продвижения Исполнителями Продукции и услуг, осуществления рассылки рекламного и информационного характера, содержащих информацию о скидках, предстоящих и действующих акциях и других мероприятиях Исполнителя, проведения электронных и sms опросов, контроля результатов маркетинговых акций, клиентской поддержки, проведение розыгрышей призов среди клиентов (Гостей), контроля удовлетворенности Гостей (Заказчиков), а также качества услуг, оказываемых Исполнителями. Гость (Заказчик) даёт согласие на передачу его персональных данных (ФИО, адрес доставки, номер телефона и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо - ФИО. Получателя заказа (Продукции) и др.) в ООО «Джастфоу» (ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубнинская ул., д.4, корп.1) в целях получения от ООО «Джастфоу» сервиса (услуги) по доставке Продукции, информированию о ходе доставки заказа (Продукции), формированию информационного сообщения в адрес Гостя (Заказчика) о ходе и времени доставки заказа (Продукции).
Под обработкой персональных данных понимается любое действие (операция) или совокупность действий (операций), совершаемых с использованием средств автоматизации или без использования таких средств с персональными данными, включая сбор, запись, копирование, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение) извлечение, использование, передачу (в том числе передачу третьим лицам, не исключая трансграничную передачу, если необходимость в ней возникла в ходе исполнения обязательств), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных.
Срок обработки персональных данных составляет период существования ООО «Верба»/ООО «ВербаМед». До истечения срока обработки персональных данных ООО «Верба»/ООО «ВербаМед» вправе произвести автоматическое обезличивание персональных данных субъекта персональных данных, а именно действия, в результате которых невозможно определить принадлежность персональных данных конкретному субъекту персональных данных. При этом данные сохраняются для поддержания бизнес-процессов ООО «Верба»/ООО «ВербаМед», в том числе для анализа и статистики деятельности. К таким данным относятся, включая, но, не ограничиваясь: данные о времени и количестве, оплате услуг, продукции. Перечисленные данные хранятся в информационной системе ООО «Верба»/ООО «ВербаМед» до момента прекращения деятельности ООО «Верба»/ООО «ВербаМед», при этом могут быть уничтожены ООО «Верба»/ООО «ВербаМед» в любой момент времени без уведомления Субъекта персональных данных. В порядке, предусмотренном действующим законодательством РФ, согласие может быть отозвано субъектом персональных данных путем письменного обращения к оператору, получающему согласие субъекта персональных данных. Гость (Заказчик) согласен с тем, что по его письменному требованию уведомление об уничтожении персональных данных будет вручаться ему (его представителю) по месту нахождения ООО «Верба».

ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК): _____ **Ф.И.О.** _____
Подпись

подтверждаю своё согласие с условиями Анкеты-заказа: