

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал

День 1

Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша гречневая на миндальном молоке с семенами чиа	200	9	10	48	290
Тост мультизлаковый	100	5	9	32	210
Спред из авокадо	50	10	1	3	95
Тофу с оливками	50	3	2	2	40

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Минестроне	250	3	3	10	75
Салат из печеных овощей с авокадо	165	10	3	11	150
Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210	12	5	16	190

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеного сельдерея и пастернака	140	2	3	9	65
Тост льняной	50	1	4	16	90
Карри из запеченного латука и томатов черри	240	26	6	12	310

ИТОГО	1455	79	44	159	1515
--------------	------	----	----	-----	-------------

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал

День 2

Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Икра овощная	50	3	2	5	55
Хумус из семян конопли	50	11	6	6	150
Тост льняной	100	3	8	31	180

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп с грибами и соевым молоком	250	5	5	9	95
Пенне из кукурузы с вешенками и грибным соусом	270	10	7	62	360

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат микс с авокадо	100	20	2	6	210
Ризотто из ядер конопли с печёными баклажанами	220	38	14	16	470

ИТОГО	1040	89	42	135	1520
--------------	------	----	----	-----	-------------

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал
День 3
 Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша кукурузная на соевом молоке	200	3	8	49	250
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Спред из авокадо	50	10	1	3	95
Хумус	50	17	5	8	200
Тост мультизлаковый	50	2	5	16	105

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп из зеленых овощей	250	3	4	10	75
Тост гречневый	50	2	4	17	100
Салат с томатами черри и огурцом	145	10	1	4	110
Овощной террин с киноа и томатным соусом	240	5	8	30	190

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	155	6	3	10	100
Голубец из свекольного листа с печеными баклажанами	220	15	5	14	210

ИТОГО	1420	82	42	160	1525
--------------	------	----	----	-----	-------------

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал

День 4

Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Спред из авокадо	50	10	1	3	95
Хумус	50	17	5	8	200
Тост полбовый	100	3	9	40	220

ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеного сельдерея и пастернака	140	2	3	9	65
Крем-суп из запеченного пастернака	250	5	3	14	110
Ризотто из полбы со шпинатом и домашней фетой	240	29	16	26	430

УЖИН 18:00-19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеных овощей с авокадо	165	10	3	11	150
Ризотто из конопли с карри из латука и спаржи	240	14	17	19	270

ИТОГО	1235	89	56	130	1540
--------------	------	----	----	-----	-------------

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал

День 5

Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша гречневая на рисовом молоке	200	3	8	54	270
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Икра грибная	50	4	3	4	55
Тост кукурузный	50	1	3	23	110

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Томатный суп с овощами	250	4	4	11	95
Салат микс с авокадо	100	20	2	6	210
Полента запеченная с овощами и тыквенным кремом	250	7	11	58	340

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	2	3	7	50
Овощная лазанья	200	2	3	13	85
Тост полбовый	50	1	4	20	109
Соус песто К ТОСТУ	30	12	2	2	126

ИТОГО	1320	64	41	197	1540
--------------	------	----	----	-----	-------------

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал

День 6

Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша киноа на рисовом молоке	200	4	8	52	270
Хумус	50	17	5	8	200
Тост полбовый	50	1	4	20	109

ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп из моркови с имбирем	250	2	3	23	120
Салат с томатами черри и огурцом	145	10	1	4	110
Драники из батата с брокколи и овощным соусом	240	21	7	46	400

УЖИН 18:00-19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	155	6	3	10	100
Печеные перцы с овощами, пряной зеленью и кремом из вяленых томатов	220	17	7	12	230

ИТОГО	1310	78	37	174	1539
--------------	------	----	----	-----	-------------

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал

День 7

Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша кукурузная на миндальном молоке	200	4	5	46	240
Спред из авокадо	50	10	1	3	95
Хумус из семян конопли	50	11	6	6	150
Тост кукурузный	100	2	5	46	220

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем-суп из запеченного пастернака	250	5	3	14	110
Салат из печеного сельдерея и пастернака	140	2	3	9	65
Масло авокадо К САЛАТУ	10	10	0	0	90
Ризотто из зеленой гречки с грибами	250	5	8	29	190

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеных овощей с авокадо	165	10	3	11	150
Оладьи из цуккини с томатной сальсой и кремом из белых грибов	250	11	6	20	200

ИТОГО	1465	70	38	186	1520
--------------	------	----	----	-----	-------------

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал

День 8

Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша киноа на соевом молоке	200	4	11	44	260
Икра овощная	50	3	2	5	55
Хумус из семян конопли	50	11	6	6	150
Тост гречневый	50	2	4	17	100

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп из сельдерея	250	3	3	16	110
Салат микс с авокадо	100	20	2	6	210
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	3	4	21	120

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	2	3	7	50
Соус песто К ТОСТУ	30	12	2	2	126
Тост полбовый	50	1	4	20	109
Соте из овощей в кокосовом молоке с лимонником	250	16	6	18	240

ИТОГО	1410	77	45	162	1530
--------------	------	----	----	-----	-------------

Рацион ПОСТНЫЙ 1500 ккал

День 9

Доставка _____ Сборка _____

ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша гречневая на соевом молоке	200	4	11	46	260
Тофу с оливками	50	3	2	2	40
Тост льняной	50	1	4	16	90

ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Борщ постный	250	4	3	15	100
Салат с томатами черри и огурцом	145	10	1	4	110
Пенне из кукурузы с вешенками и грибным соусом	270	10	7	62	360

УЖИН 18:00-19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	155	6	3	10	100
Тост мультизлаковый	50	2	5	16	105
Икра грибная К ТОСТУ	50	4	3	4	55
Айсберг с зеленым рататуем и соусом из кокоса	230	21	7	17	290

ИТОГО	1450	63	44	190	1510
--------------	------	----	----	-----	-------------

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 Maug. Рацион питания - набор изготавливаемых Компанией блюд и изделий (продуктов питания) под брендом Verba Maug (далее – Продукция), скомбинированных 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 Maug 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@verbamaug.ru; сайт: www.verbamaug.ru
Информация о Продукции Компании, информацией об её основных потребительских свойствах доступна на сайте Компании в сети «Интернет» по адресу: www.verbamaug.ru.
3. Виды и количество подлежащей доставке Гостю (Заказчику) Продукции определяется в соответствии с составом Рациона питания, скомбинированного 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 усло- вий, 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, уведо- мив 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 скомбинированного 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 «Джастфюл», 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 следующему 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.verbamaug.ru.
Гость (Заказчик), являясь субъектом персональных данных, сообщая Исполнителю путём заполнения Анкеты-заказа/сообщения в рамках согласования Анкеты-заказа по телефону предста- вителю Исполнителя свои персональные данные: ФИО, адрес электронной почты, номер телефона, адрес доставки и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо - ФИО По- лучателя заказа (Продукции), его номер, адрес и др.), дает согласие на обработку его персональных данных Исполнителем, а также третьими лицами, привлекаемыми Исполнителем для целей выполнения обязательств перед Гостем (Заказчиком), в том числе в целях обеспечения функционирования обратного звонка, выполнения Исполнителем обязательств перед Гостем (Заказчиком) в рамках Договора, организации доставки Продукции, продвижения Исполнителем Продукции и услуг, осуществления рассылки рекламного и информационного характера, содержащих информацию о скидках, предстоящих акциях и других мероприятиях Исполнителя, проведения электронных и sms опросов, контроля результатов маркетинго- вых акций, клиентской поддержки, проведение розыгрышей призов среди клиентов (Гостей), контроля удовлетворенности Гостей (Заказчиков), а также качества услуг, оказываемых Испол- нителем. Гость (Заказчик) дает согласие на передачу его персональных данных (ФИО, адрес доставки, номер телефона и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо – Ф.И.О. Получателя заказа (Продукции) и др.) в ООО «Джастфюл» (ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубнинская ул., д.4, корп.1) в целях получения от ООО «Джастфюл» 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, ис- пользование, 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 «Вер- баМед» вправе произвести автоматическое обезличивание персональных данных субъекта персональных данных, а именно действия, в результате которых невозможно определить при- надлежность 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 «Вер- ба»/ООО «ВербаМед» в любой момент времени без уведомления Субъекта персональных данных. В порядке, предусмотренным 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: