

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша кукурузная вязкая на молоке	200	266,8	5,7	8,1	43,9
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Паштет из кролика	50	95	6,5	8	1
Тост льняной	100	180	2,5	7,5	31

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	153	6,3	13,5	9,9
Крем-суп из запеченного пастернака	250	65	1,5	2	11
Филе сибаса с зелёной спаржей, пюре из сельдерея соусом верж	250	170	5	22	9
Киноа белая	80	100,48	1,92	4,4	16,48

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеной свеклы моркови	130	69	1,1	2,4	12,2
Масло растительное льняное	10	90	9,97	0,01	0
Болоньезе из индейки с овощными спагетти	270	200	8	23	8

<b>ИТОГО:</b>	<b>1720</b>	<b>1509,28</b>	<b>53,49</b>	<b>98,91</b>	<b>153,48</b>
---------------	-------------	----------------	--------------	--------------	---------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша рисовая молочная вязкая	200	208	5,6	6,9	32,6
Йогурт безлактозный из козьего молока	200	120	8	6,5	8,5
Ветчина из индейки	50	50	0,4	12	0,5
Тост мультизлаковый	100	210	4,5	9	32

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат греческий	180	162	12,6	7,2	6,3
Крем-суп из сельдерея	250	60	1,5	2	10
Овощное рагу с мусуном	290	150	3	23	7
Дикий рис	80	80	0,24	3,2	17,04

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных овощей с авокадо и лососем слабого посола	160	69	9	11	9,5
Куриная грудка с вешенками топинамбуром	290	290	13	25	18

**ИТОГО:**
**1800**
**1490**
**57,84**
**105,8**
**141,44**


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт из овечьего молока	200	160	8	10	11
Омлет из яиц цесарки с безлактозным молоком	120	61,6	1,3	11,1	1,3
Тост кукурузный	100	220	2	5	46

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с креветками и лососем(с морепродуктами)	180	216	12,6	15,3	9,9
Минестроне	250	45	2	1,5	5,5
Террин из утки с артишоками тыквенными драниками	280	260	14	17	17
Гречка зеленая вареная	80	86,16	0,8	3,44	16,32

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеные баклажаны цуккини	130	47	1,7	2,1	5,7
Масло растительное семян тыквы	10	90	9,97	0,01	0
Рулет из кролика с овощным рататюем	280	290	18	25	7,5

<b>ИТОГО:</b>	<b>1620</b>	<b>1475,76</b>	<b>60,4</b>	<b>90,44</b>	<b>120,22</b>
---------------	-------------	----------------	-------------	--------------	---------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Творожная запеканка	110	195,5	12,7	17,4	3
Тост гречневый	100	200	3,5	7,5	34

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Томаты с соусом верж	200	80	4	2	12
Масло растительное оливковое	10	90	9,97	0,01	0
Крем-суп из брокколи с миндалем	250	65	1	4	9,5
Полента с печеными овощами и овощным соусом	250	310	5,5	11	55

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеный сельдерей с топинамбуром	140	67	2,1	2,9	9,1
Гравлакс (лосось слабого посола)	50	75	3,5	11	1
Масло растительное рапсовое	10	90	9,97	0,01	0
Индейка с тушеным в кокосовом молоке латукомиз цветной капусты	270	220	9,5	27	7

**ИТОГО:**
**1590**
**1512,5**
**66,74**
**90,82**
**141,6**


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая молочная вязкая	200	152,4	4,19	6,68	21,83
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Гравлакс (лосось слабого посола)	50	75	3,5	11	1
Тост полбовый	100	220	2,5	11	40

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с артишоками	150	60	1,5	3	9
Масло растительное льняное	10	90	9,97	0,01	0
Томатный суп с овощами	250	65	3	2,5	7,5
Ножка кролика с топинамбуром и спагетти из цукини	250	220	9,97	28	11
Макароны (пенне) кукурузные	80	154,56	0,56	2,32	35,12

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных овощейс авокадо и ветчиной из индейки	160	140	6,5	12	9
Филе дикой ленской нельмы томленное с овощами	280	250	10	23	17

<b>ИТОГО:</b>	<b>1730</b>	<b>1546,96</b>	<b>54,22</b>	<b>107,51</b>	<b>162,45</b>
---------------	-------------	----------------	--------------	---------------	---------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на молоке	230	248	6,7	10,3	33,4
Яйцо цесарки	45	20,25	0,45	5,85	0
Тост льняной	100	180	2,5	7,5	32

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с авокадо новый	100	201	18,5	2,2	6,5
Борщ постный Verba Mayr	250	70	0,3	2,5	14
Говяжий ростбиф с томленой репой, фрикасе из вешенок и сморчков	265	380	29	18	13
Запеченный молодой картофель	100	65,4	0,4	2,5	12,9

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеной свеклы и моркови	130	69	1,1	2,4	12,2
Овощной рататуй с томатным соусом	250	240	19	3,5	13

<b>ИТОГО:</b>	<b>1470</b>	<b>1473,65</b>	<b>77,95</b>	<b>54,75</b>	<b>136</b>
---------------	-------------	----------------	--------------	--------------	------------

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт безлактозный из козьего молока	200	120	8	6,5	8,5
Омлет из яиц цесарки с безлактозным молоком	120	61,6	1,3	11,1	1,3
Тост кукурузный	100	220	2	5	46

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат греческий	180	162	12,6	7,2	6,3
Крем-суп из топинамбура	250	80	0,1	2,5	16
Жареный сыр халумис овощным рагу	265	330	18	28	15
Батат запеченный	100	85,4	0,1	2,6	18,5

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеные баклажаныи цуккини	130	47	1,7	2,1	5,7
Сыр адыгейский коровий	50	120	9	10	0
Масло растительное конопляное	10	90	9,97	0,01	0
Грудка индейки с овощным террином	250	150	1	28	8,5

<b>ИТОГО:</b>	<b>1655</b>	<b>1466</b>	<b>63,77</b>	<b>103,01</b>	<b>125,8</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша кукурузная молочная вязкая	200	193,4	2,2	5,6	37,85
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Паштет из утки	50	95	6,5	7	1,5
Тост полбовый	100	220	2,5	11	40

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с киноа	150	75	1,5	3,75	11,25
Масло растительное оливковое	10	90	9,97	0,01	0
Крем-суп с грибами	250	50	1,5	3,5	6
Тефтели из индейки с соусом карри, цукини и фенхелем	230	190	8	21	9
Гречка отварная рассыпчатая	80	120	1,12	4,72	22,88

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных овощей с авокадо	160	150	10	3	11
Рубленые биточки из палтуса и лосося с овощным жемчугом и тыквенным пюре	330	210	8,5	26	7,5

<b>ИТОГО:</b>	<b>1760</b>	<b>1513,4</b>	<b>56,79</b>	<b>93,58</b>	<b>157,98</b>
---------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт из овечьего молока	200	160	8	10	11
Творожная запеканка	110	195,5	12,7	17,4	3
Тост мультизлаковый	100	210	4,5	9	32

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Томаты с соусом верж	200	80	4	2	12
Масло растительное семян чиа	10	90	9,97	0,01	0
Крем-суп из тыквы с имбирем	250	80	1,5	3,5	13
Равиоли из полбы с овощным соусом и грибами	250	240	8	12	32

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром	160	270	19	13	11
Филе омуля с цветной капустой, конкассе из томатов и базилика	295	200	9	25	5

**ИТОГО:**
**1575**
**1525,5**
**76,67**
**91,91**
**119**


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** 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.** \_\_\_\_\_

**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/Рацион 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 Госте (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) 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 «Джастрофо», ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубинская 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 (Заказ- чиком) 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 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 и действующих 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) даёт 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 «Джастрофо» (ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубинская ул., д.4, корп.1) в целях получения от ООО «Джастрофо» 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, 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 свое согласие с условиями Анкеты-заказа: