



Anti -Age

1 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Творожная запеканка | 110 | 240 | 15 | 19 | 6 |
| Сметана | 30 | 50 | 5 | 12 | 1 |
| Ветчина из индейки | 50 | 50 | 0,4 | 2 | 0,5 |
| Хумус | 50 | 120 | 7 | 5 | 9 |
| Тост гречневый | 100 | 200 | 4 | 8 | 34 |

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Голубика | 100 | 40 | 0 | 1 | 7 |
| Йогурт безлактозный из коровьего молока | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри | 200 | 390 | 38 | 20 | 8,5 |
| Минестроне | 250 | 45 | 2 | 2 | 6 |
| Дикий рис с овощами и трюфельным соусом | 210 | 160 | 9,5 | 4,5 | 15 |

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 |
| Филе индейки с артишоками и соусом карри | 130 | 130 | 1,5 | 25 | 3,5 |
| Зеленая гречка | 80 | 85 | 1 | 3,5 | 16 |

ИТОГО:**1675****1780****97****111****129**

без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

2 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|----------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша рисовая на б/л молоке с чиа | 200 | 220 | 5,5 | 7 | 34 |
| Спред из авокадо | 50 | 95 | 10 | 1 | 3 |
| Паштет из кролика | 50 | 95 | 7 | 8 | 1 |
| Тост полбовый | 100 | 220 | 3 | 9 | 40 |

ПЕРЕКУС 11:00-12:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|----------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Шоколад с суперфудами 2 шт | 17 | 90 | 9 | 1 | 2 |

ОБЕД 13:00-14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат микс с авокадо | 100 | 200 | 18 | 2 | 6 |
| Крем-суп с грибами | 250 | 50 | 2 | 1 | 6 |
| Медальоны из говядины перченым карри и клюквой | 130 | 220 | 14 | 19 | 3 |
| Киноа | 80 | 100 | 1,5 | 4 | 18 |

УЖИН 18:00-19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат с бататом и страчателлой | 150 | 270 | 19 | 9 | 17 |
| Цыпленок корнишон с томатным соусом | 160 | 230 | 12 | 28 | 2,5 |
| Цветная капуста на пару | 100 | 30 | 0,3 | 2,5 | 4 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|
| ИТОГО: | 1387 | 1820 | 100 | 91 | 137 |
|---------------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|



Anti -Age

3 день 1800 ккал

| ЗАВТРАК 8:00–9:00 | | | | | |
|---|-------------|--------------------------------|-------------|------------|------------|
| Наименование | Объём (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Каша гречневая на безлактозном молоке с имбирем | 200 | 190 | 3,5 | 8 | 33 |
| Ветчина из индейки | 50 | 50 | 0 | 12 | 1 |
| Сыр адыгейский коровий | 50 | 120 | 9 | 10 | 0 |
| Тост льняной | 50 | 90 | 1 | 4 | 16 |
| ПЕРЕКУС 11:00–12:00 | | | | | |
| Наименование | Объём (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Голубика | 100 | 40 | 0 | 1 | 7 |
| ОБЕД 13:00–14:00 | | | | | |
| Наименование | Объём (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Салат оливье с домашним майонезом | 180 | 370 | 31 | 14 | 9 |
| Куриная грудка с кисло-сладким соусом | 130 | 200 | 9,5 | 25 | 3 |
| Батат запеченный | 100 | 160 | 5,5 | 3,5 | 24 |
| УЖИН 18:00–19:00 | | | | | |
| Наименование | Объём (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Буррата с вялеными томатами черри | 210 | 470 | 39 | 19 | 10 |
| Овощи вок с грибами | 250 | 120 | 0,5 | 6 | 22 |
| ИТОГО: | 1320 | 1810 | 99,5 | 104 | 124 |



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



Anti -Age

4 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Омлет из фермерских яиц с б/л молоком | 90 | 60 | 2 | 11 | 2 |
| Йогурт безлактозный из коровьего молока | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |
| Хумус из семян конопли | 50 | 120 | 7,5 | 5,5 | 6 |
| Паштет из утки | 50 | 95 | 6,5 | 7 | 1,5 |
| Тост кукурузный | 100 | 220 | 2 | 5 | 46 |

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Печенье с зеленым чаем | 50 | 240 | 15 | 3 | 24 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Боул с кальмаром, огурцами и авокадо | 140 | 210 | 17 | 8 | 5,5 |
| Крем суп из брокколи с миндалем | 250 | 65 | 3 | 2,5 | 7,5 |
| Ризотто из конопли с латуком и каперсами | 240 | 260 | 13 | 17 | 19 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Греческий салат | 180 | 170 | 13 | 7 | 7 |
| Рубленые биточки из палтуса и лосося | 125 | 200 | 10 | 26 | 1 |
| Пюре из сельдерея | 100 | 35 | 0,3 | 1,5 | 6,5 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|--------------|
| ИТОГО: | 1575 | 1795 | 94 | 101 | 135,5 |
|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|--------------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

5 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Творожная запеканка | 110 | 240 | 15 | 19 | 6 |
| Йогурт безлактозный из коровьего молока | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |
| Икра грибная | 50 | 40 | 3 | 1,5 | 2 |
| Ветчина из индейки | 50 | 50 | 0,4 | 12 | 1 |
| Тост мультизлаковый | 100 | 210 | 4,5 | 9 | 32 |

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Дыня/Мандарин | 100 | 33 | 0,3 | 0,6 | 6,4 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат с креветками и лососем | 180 | 260 | 16 | 19 | 12 |
| Крем суп из свеклы с кокосовым молоком | 250 | 110 | 3 | 3 | 19 |
| Ленский омуль с соусом верж | 145 | 200 | 11 | 23 | 2 |
| Киноа | 80 | 100 | 1,5 | 4 | 18 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеных цуккини и баклажанов | 130 | 90 | 7 | 2 | 6 |
| Жареный сыр халуми с овощным рагу | 235 | 330 | 18 | 28 | 15 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|
| ИТОГО: | 1630 | 1783 | 84 | 129 | 129 |
|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|



Anti -Age

6 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша киноа на миндальном молоке с чиа | 200 | 240 | 5,5 | 8 | 40 |
| Гравлакс (лосось с/с) | 50 | 80 | 3,5 | 11 | 1 |
| Рикотта | 50 | 85 | 7 | 6 | 2 |
| Тост полбовый | 100 | 220 | 2,6 | 9 | 40 |

ОБЕД 13:00-14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|----------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Шоколад с суперфудами 2 шт | 17 | 90 | 9 | 1 | 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 |
| Крем суп из моркови с имбирем | 250 | 65 | 1 | 2,5 | 11 |
| Филе морской форели с соусом песто | 145 | 150 | 5 | 25 | 1,5 |
| Дикий рис | 80 | 80 | 0,2 | 3 | 17 |

УЖИН 18:00-19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром | 160 | 280 | 21 | 13 | 10 |
| Цыпленок корнишон с томатным соусом | 160 | 230 | 12 | 28 | 2,5 |
| Батат запеченный | 100 | 160 | 5,5 | 3,5 | 24 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|
| ИТОГО: | 1457 | 1790 | 82 | 111 | 154 |
|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|





Anti -Age

7 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша кукурузная на миндальном молоке с куркумой | 200 | 230 | 3 | 4 | 46 |
| Паштет из утки | 50 | 95 | 7 | 7 | 2 |
| Спред из авокадо | 50 | 95 | 10 | 1 | 3 |
| Тост льняной | 100 | 180 | 3 | 8 | 31 |

ПЕРЕКУС 11:00-12:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Папайя/Киви | 100 | 48 | 0,1 | 0,6 | 9,2 |

ОБЕД 13:00-14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеного сельдерея с топинамбуром | 140 | 65 | 2 | 3 | 9 |
| Кокосовый суп том кха со спаржей и шиитаке | 250 | 180 | 0 | 2 | 14 |
| Утиная ножка с брусничным соусом | 160 | 320 | 13 | 37 | 14 |
| Пюре из сельдерея | 100 | 35 | 0,3 | 1,5 | 6,5 |

УЖИН 18:00-19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат со свеклой и козьим домашним сыром | 140 | 250 | 19 | 11 | 8 |
| Филе палтуса с соусом карри | 145 | 190 | 9 | 23 | 4 |
| Брокколи на пару | 100 | 30 | 0,4 | 3 | 5 |

ИТОГО:

1535

1718

66

101

151



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

8 день 1800 ккал

| ЗАВТРАК 8:00–9:00 | | | | | |
|--|-------------|--------------------------------|------------|-----------|------------|
| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Омлет из фермерских яиц с б/л молоком | 90 | 60 | 2 | 11 | 1,5 |
| Йогурт безлактозный из коровьего молока | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |
| Хумус | 50 | 120 | 7 | 5 | 9 |
| Овощная икра | 50 | 45 | 2,5 | 1,5 | 4,5 |
| Тост кукурузный | 100 | 220 | 2 | 5 | 46 |
| ОБЕД 13:00–14:00 | | | | | |
| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Шоколад с суперфудами 2 шт | 17 | 90 | 9 | 1 | 2 |
| ОБЕД 13:00–14:00 | | | | | |
| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой | 145 | 300 | 26 | 11 | 6 |
| Суп рыбный | 250 | 90 | 16 | 3 | 7,5 |
| Полента с вешенками и кремом из белых грибов | 250 | 110 | 3 | 3,5 | 18 |
| УЖИН 18:00–19:00 | | | | | |
| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Салат оливье с домашним майонезом | 180 | 370 | 31 | 14 | 9 |
| Филе чира запечённое с соусом из авокадо | 145 | 150 | 7,5 | 18 | 2 |
| Цветная капуста на пару | 100 | 30 | 0,3 | 2,5 | 4 |
| ИТОГО: | 1577 | 1705 | 111 | 84 | 121 |



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

9 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша гречневая на миндальном молоке с корицей | 200 | 190 | 2 | 7 | 33 |
| Йогурт безлактозный из коровьего молока | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |
| Хумус с ядрами конопли | 50 | 120 | 8 | 6 | 6 |
| Тост мультизлаковый | 100 | 210 | 5 | 9 | 32 |

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Яблоко | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Боул с креветками | 140 | 210 | 17 | 9,5 | 4 |
| Крем-суп из тыквы с имбирем | 250 | 80 | 2 | 4 | 13 |
| Рулет из кролика с томатным соусом | 130 | 190 | 9,5 | 24 | 1 |
| Дикий рис | 80 | 80 | 0,2 | 3 | 17 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Мангал салат из баклажанов, томатов ,перцев | 150 | 210 | 17 | 4 | 10 |
| Филе лосося с кокосовым карри | 145 | 230 | 13 | 25 | 3,5 |
| Зеленая спаржа на пару | 100 | 20 | 0,1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|
| ИТОГО: | 1645 | 1707 | 77 | 101 | 143 |
|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|



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):

Подпись

Ф.И.О.