

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН ПОСТНЫЙ День 1

Доставка \_\_\_\_\_ Сборка \_\_\_\_\_

## ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша гречневая на миндальном молоке	200	5	8	44	250
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Варенье абрикосовое	50	0	1	1	25
Тост льняной	100	3	8	31	180
Спред из авокадо	50	10	1	3	95
Тофу с оливками	50	4	2	3	45

## ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп из запеченного пастернака	250	5	2	12	95
Тост гречневый	125	2	4	17	100
Салат из печеных овощей с авокадо	165	10	3	11	150
Красный перец гриль	100	1	3	10	60
Гречка зеленая отварная	80	1	4	16	85

## УЖИН 18:00-19:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат печеный сельдерей с топинамбуром	140	2	3	9	65
Карри из запечённого латука	240	23	5	12	280
Тост мультизлаковый	50	2	5	16	105

<b>ИТОГО</b>	1610	77	46	184	<b>1625</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ПОСТНЫЙ  
День 2

Доставка \_\_\_\_\_ Сборка \_\_\_\_\_

**ЗАВТРАК 8:00-9:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша киноа на миндальном молоке	200	6	8	42	250
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Варенье персиковое	50	0	1	6	25
Тост кукурузный	100	2	5	46	220
Икра овощная	50	3	2	5	45
Хумус из семян конопли	50	8	6	6	120

**ОБЕД 13:00-14:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп с грибами и соевым молоком	250	2	4	6	55
Тост льняной	125	1	4	16	90
Салат микс с авокадо	100	18	2	6	200
Кутаб с зеленью	170	6	4	42	230

**УЖИН 18:00-19:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	7	2	6	90
Овощные спагетти с соусом песто	220	4	4	14	100
Киноа отварное	80	2	4	18	100

<b>ИТОГО</b>	1535	66	43	211	<b>1615</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ПОСТНЫЙ  
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
Конфитюр мароканский мандарин	50	0	1	5	20
Тост льняной	100	3	8	31	180
Спред из авокадо	50	10	1	3	95
Хумус	50	7	5	9	120

**ОБЕД 13:00-14:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп из зеленых овощей	250	4	5	10	95
Тост полбовый	50	1	4	20	109
Салат с томатами черри и огурцом	145	10	1	4	110
Овощи вок с грибами и кисло-сладким соусом	250	1	6	22	120

**УЖИН 18:00-19:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Мангал салат из баклажанов, томатов и перцев	150	17	4	10	210
Голубец с баклажанами и томатами	220	16	4	13	210

<b>ИТОГО</b>	1525	81	46	175	<b>1609</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ПОСТНЫЙ  
День 4**

Доставка \_\_\_\_\_ Сборка \_\_\_\_\_

**ЗАВТРАК 8:00–9:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Каша рисовая на миндальном молоке с семенами чиа	200	8	5	37	240
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Конфитюр папайя	50	0	1	7	28
Хумус из семян конопли	50	8	6	6	120
Тост кукурузный	100	2	5	46	220
Икра грибная	50	3	2	2	40

**ОБЕД 13:00–14:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Минестроне	250	2	2	6	45
Тост мультизлаковый	50	2	5	16	105
Тофу с оливками	50	4	2	3	45
Салат печеный сельдерей с топинамбуром	140	2	3	9	65
Запеченный молодой картофель	100	0	3	12	60

**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
Драники из батата и брокколи с овощным соусом	220	21	7	45	400

<b>ИТОГО</b>	1435	72	40	199	<b>1608</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ПОСТНЫЙ  
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
Варенье персиковое	50	0	1	6	25
Тост кукурузный	100	2	5	46	220
Спред из авокадо	50	10	1	3	95
Тофу с оливками 2 ПОРЦИИ	100	8	4	7	90

**ОБЕД 13:00-14:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Томатный суп с овощами	250	3	3	8	65
Тост мультизлаковый	50	2	5	16	105
Салат микс с авокадо	100	18	2	6	200
Оладьи из цуккини с томатной сальсой и кремом из белых грибов	210	10	3	8	130

**УЖИН 18:00-19:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеных цуккини и баклажанов	130	7	2	6	90
Овощная лазанья	200	2	3	13	85
Тост полбовый	50	1	4	20	109

<b>ИТОГО</b>	1500	75	40	192	<b>1574</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ПОСТНЫЙ  
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
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Варенье абрикосовое	50	0	1	1	25
Тост гречневый	100	4	8	34	200
Хумус	50	7	5	9	120
Икра овощная	50	3	2	5	45

**ОБЕД 13:00–14:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп из моркови с имбирем	250	1	3	11	65
Тост льняной	125	1	4	16	90
Салат с томатами черри и огурцом	145	10	1	4	110
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)
Мангал салат из баклажанов, тоатов и перцев	150	17	4	10	210
Печеные перцы с овощами, пряной зеленью и кремом из вяленых	220	16	7	12	220

<b>ИТОГО</b>	1600	77	48	181	<b>1635</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ПОСТНЫЙ  
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
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Варенье персиковое	50	0	1	6	25
Тост льняной	100	3	8	31	180
Хумус из семян конопли	50	8	6	6	120
Икра грибная	50	3	2	2	40

**ОБЕД 13:00-14:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп из топинамбура	250	5	3	16	120
Тост полбовый	50	1	4	20	109
Салат печеный сельдерей с топинамбуром	140	2	3	9	65
Спагетти из кукурузы аль песто	240	5	5	65	330

**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
Гречка зеленая отварная	80	1	4	16	85
Брокколи на пару	100	0	3	5	30

<b>ИТОГО</b>	1485	52	44	233	<b>1584</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ПОСТНЫЙ  
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
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Конфитюр мароканский мандарин	50	0	1	5	20
Тост гречневый	100	4	8	34	200
Хумус	50	7	5	9	120
Икра овощная	50	3	2	5	45

**ОБЕД 13:00-14:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Крем суп из сельдерея	250	2	3	10	65
Тост мультизлаковый	50	2	5	16	105
Тофу с оливками	50	4	2	3	45
Салат микс с авокадо	100	18	2	6	200
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	3	4	18	110

**УЖИН 18:00-19:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	7	2	6	90
Киноа отварное	80	2	4	18	100
Тыква запеченная	100	0	1	5	20
Масло семян тыквы К ТЫКВЕ	10	10	0	0	90

<b>ИТОГО</b>	1480	74	47	177	<b>1560</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ПОСТНЫЙ  
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
Масло льняное К КАШЕ	10	10	0	0	90
Конфитюр папайя	50	0	1	7	28
Тост льняной	100	3	8	31	180
Тофу с оливками 2 ПОРЦИИ	100	8	4	6	90
Икра овощная	50	3	2	5	45

**ОБЕД 13:00-14:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Борщ постный	250	0	3	14	70
Тост кукурузный	50	1	3	23	110
Салат с томатами черри и огурцом	145	10	1	4	110
Айсберг с зеленым рататуем и соусом из кокоса	230	14	6	17	220

**УЖИН 18:00-19:00**

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Эн. ценность (ккал)
Мангал салат из баклажанов, тоатов и перцев	150	17	4	10	210
Батат запеченный	100	6	4	24	160
Микс овощи гриль	100	1	2	7	40

<b>ИТОГО</b>	1535	75	46	192	<b>1613</b>
--------------	------	----	----	-----	-------------

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.** Вид 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 «Джастфю», 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 Исполнителей 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 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 рассылок рекламного и информационного характера, содержащих информацию о скидках, предстоящих акциях и других мероприятиях Исполнителей, 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- нителями. Гость (Заказчик) дает 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 «Джастфю» (ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубнинская ул., д.4, корп.1) в целях получения от ООО «Джастфю» 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: