



## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1100 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование             | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша гречневая на молоке | 200       | 290                            | 3,5  | 8     | 33       |
| Паштет из кролика        | 50        | 95                             | 7    | 8     | 1        |
| Тост льняной             | 50        | 90                             | 1    | 4     | 16       |

### ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование                       | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Минестроне                         | 250       | 50                             | 2,5  | 2     | 6,5      |
| Филе сибаса с соусом зелёный карри | 145       | 130                            | 4    | 21    | 1,5      |
| Брокколи на пару                   | 100       | 30                             | 0,4  | 3     | 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 индейки с артишоками и соусом верж  | 130       | 130                            | 1,5  | 25    | 3,5      |
| Красный перец гриль                      | 100       | 60                             | 1    | 3     | 9,5      |

|               |             |             |           |           |           |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ИТОГО:</b> | <b>1165</b> | <b>1125</b> | <b>43</b> | <b>89</b> | <b>96</b> |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

2 день 1100 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование                          | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт безлактозный из козьего молока | 200       | 110                            | 8    | 7     | 9        |
| Овощная икра                          | 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 оливье с йогуртовой заправкой | 180       | 160                            | 7    | 14    | 10       |
| Крем-суп с грибами и соевым молоком | 250       | 50                             | 1,5  | 3,5   | 6        |
| Филе форели с соусом зеленая сальса | 145       | 190                            | 2    | 21    | 1        |
| Киноа                               | 80        | 100                            | 1,5  | 4     | 18       |

### УЖИН 18:00–19:00

| Наименование                        | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Цыпленок корнишон с томатным соусом | 160       | 230                            | 12   | 28    | 2,5      |
| Цветная капуста на пару             | 100       | 30                             | 0,3  | 2,5   | 4        |

**ИТОГО:**

**1315**

**1175**

**39**

**103**

**87**



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

### 3 день 1100 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      |
| Овощная икра                                   | 50        | 45                             | 2,5  | 1,5   | 4,5      |
| 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        |
| Крем суп из зелёных овощей | 250       | 60                             | 1    | 4     | 10       |
| Террин из утки с артишоком | 130       | 140                            | 7    | 15    | 5        |
| Дикий рис                  | 80        | 80                             | 0,2  | 3     | 17       |

#### УЖИН 18:00–19:00

| Наименование                            | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Черная треска с кокосовым аминок-соусом | 120       | 330                            | 29   | 15    | 2        |
| Пюре из топинамбура                     | 100       | 60                             | 0,1  | 2     | 13       |

|               |             |             |           |           |           |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ИТОГО:</b> | <b>1010</b> | <b>1095</b> | <b>59</b> | <b>63</b> | <b>80</b> |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

4 день 1100 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование        | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Творожная запеканка | 110       | 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 |
|-------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Минестроне                    | 250       | 50                             | 2,5  | 2     | 6,5      |
| Филе индейки с перечным карри | 130       | 160                            | 5,5  | 25    | 3        |
| Зеленая гречка                | 80        | 85                             | 1    | 3,5   | 16       |

### УЖИН 18:00–19:00

| Наименование                               | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеного сельдерея с топинамбуром | 140       | 65                             | 2    | 3     | 9        |
| Жаренный сыр халуми с овощным рагу         | 235       | 330                            | 18   | 28    | 15       |

**ИТОГО:**

**1035**

**1125**

**56**

**85**

**75**



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

5 день 1100 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование                     | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|----------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| 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 овощным соусом   | 150       | 180                            | 8    | 26    | 1        |
| Картофель гриль с белыми грибами | 100       | 75                             | 3    | 3,5   | 8,5      |

### УЖИН 18:00–19:00

| Наименование                   | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат с бататом и страчателлой | 150       | 270                            | 19   | 9     | 17       |
| Ленский омуль с соусом вьерж   | 145       | 200                            | 11   | 23    | 2        |
| Пюре из пастернака             | 100       | 45                             | 0,5  | 1,5   | 9        |

**ИТОГО:**

**1045**

**1109**

**56**

**86**

**68**

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

6 день 1100 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование             | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Сыр адыгейский           | 50        | 120                            | 9    | 10    | 0        |
| Спред из тофу с оливками | 50        | 45                             | 3,5  | 1,5   | 2,5      |
| Тост льняной             | 50        | 90                             | 1    | 4     | 16       |

### ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование                        | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Буррата с томатами и соусом песто   | 210       | 470                            | 39   | 19    | 10       |
| Ризотто из зеленой гречки с грибами | 250       | 190                            | 5    | 7,5   | 29       |

### УЖИН 18:00–19:00

| Наименование                        | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Филе морской форели с овощным песто | 145       | 150                            | 5    | 25    | 2        |
| Брокколи на пару                    | 100       | 30                             | 0,4  | 3     | 5        |

**ИТОГО:**

**855**

**1095**

**63**

**70**

**63**



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

7 день 1100 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование                                   | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт безлактозный из козьего молока          | 200       | 110                            | 6    | 6     | 8,5      |
| Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком | 90        | 60                             | 1,5  | 11    | 1,5      |
| Тост полбовый                                  | 50        | 110                            | 1    | 2,5   | 23       |

### ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование                              | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат печеных овощей с авокадо            | 165       | 150                            | 10   | 3     | 11       |
| Томленая 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 |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Черная треска с соусом из белого вина | 140       | 250                            | 21   | 15    | 1        |
| Зеленая спаржа на пару                | 100       | 20                             | 0,1  | 2     | 3        |

**ИТОГО:**

**1005**

**1055**

**53**

**78**

**68**



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

8 день 1100 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование   | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|----------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Сыр козий Шевр | 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 |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой | 145       | 300                            | 26   | 11    | 6        |
| 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 из печеных цукини и баклажанов  | 130       | 90                             | 6,5  | 2     | 5,5      |
| Филе индейки с соусом томатная сальса | 130       | 170                            | 8    | 20    | 3,5      |
| Запеченная тыква                      | 100       | 20                             | 0,1  | 1     | 4,5      |

|               |            |             |           |           |           |
|---------------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ИТОГО:</b> | <b>955</b> | <b>1135</b> | <b>63</b> | <b>63</b> | <b>79</b> |
|---------------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|



## СНИЖЕНИЕ ВЕСА

9 день 1100 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование                          | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт безлактозный из козьего молока | 200       | 110                            | 6    | 6     | 8,5      |
| Хумус из семян конопли                | 50        | 120                            | 7,5  | 5,5   | 6        |
| Тост мультизлаковый                   | 50        | 105                            | 2    | 4,5   | 16       |

### ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование                  | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|-------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Крем-суп из тыквы с имбирем   | 250       | 80                             | 1,5  | 3,5   | 13       |
| Филе лосося с кокосовым карри | 145       | 230                            | 13   | 25    | 4        |
| Дикий рис                     | 80        | 80                             | 2    | 2     | 8        |

### 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       |
| Рулет из кролика с томатным соусом          | 130       | 190                            | 9,5  | 24    | 1        |
| Пюре из топинамбура                         | 100       | 60                             | 0,1  | 2     | 13       |

**ИТОГО:**

**1155**

**1185**

**58**

**76**

**79**



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

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.