

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша кукурузная на воде	200	230	0,4	4,5	53
Варенье из абрикосов	30	13	0	1	3
Паштет из кролика	50	95	6,5	8	1
Тост льняной	50	90	1,5	4	15,5

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	170	17	1,5	4
Крем-суп из запеченного пастернака	250	65	1,5	2	11
Филе сибаса с зелёной спаржей, поре из сельдерея и соусом вьерж	250	170	5	22	9
Киноа белая	80	100	2	4	16,5

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и козьим сыром	140	250	19	11	8
Болоньезе из индейки овощными спагетти	230	200	8	23	8

ИТОГО:

1420

1383

61

81

129



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

2 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша рисовая на безлактозном молоке с семенами чиа	200	260	8	8,5	38
Ветчина из индейки	50	50	0,4	12	0,5
Тост мультизлаковый	50	105	3	4,5	16

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с авокадо	100	200	18	2	6,5
Крем-суп с грибами	250	50	1,5	3,5	6
Овощное рагу с муксуном	250	150	3	23	7
Дикий рис	80	80	1	4	17

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеные баклажаны и цукини	130	90	6,5	2	5,5
Куриная грудка с вешенками и топинамбуром	250	290	13	25	18

ИТОГО:

1360

1275

54

84,5

114,5



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

3 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт из коровьего молока	200	122	5	8	11
Омлет из фермерских яиц	90	62	1	11	1
Икра овощная	50	46	2,5	2	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	180	14	9	4
Минестроне	250	45	2	1,5	5,5
Террин из утки с артишоками тыквенными драниками	215	250	14	17	17
Гречка зеленая	80	86	1	3	16

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеной репы и батата	150	150	7	4,5	17
Рулет из кролика с овощным рататюем	230	290	18	25	7,5

ИТОГО:

1455

1341

65,5

83,5

107



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

4 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт из овечьего молока	200	156	8	10	11
Творожная запеканка	120	140	13	17	3
Конфитюр «Марокканский мандарин с корицей»	30	13	1	1	3
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
Салат микс с киноа	150	90	1,5	4,5	15
Крем-суп из брокколи с миндалем	250	65	1	4	10
Филе лосося с сельдереем, зеленой спаржей и кокосовым карри	240	251	13	26	8,5
Макароны(пенне) кукурузные	80	155	1	2	35

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеный сельдерей с топинамбуром	140	65	2	3	9
Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком	250	220	9,5	27	7

ИТОГО:	1560	1350	62	99,5	121,5
---------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

5 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая воде	200	260	2	9,5	51
Гравлакс (лосось слабого посола)	50	79	3,5	11	1
Тост полбовый	50	110	1	5,5	20

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
Ножка кролика с топинамбуром и спагетти из цукини	250	220	8	28	11

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеной свеклы и моркови	130	120	7,5	2,5	12
Филе дикой ленской нельмы томленное с овощами	240	170	10	23	17

ИТОГО:	1065	1259	58	90,5	118
---------------	-------------	-------------	-----------	-------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

6 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на безлактозном молоке	200	220	4	9,5	38
Хумус	50	120	7	5	9
Тост льняной	50	90	1,5	4	15,5

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	160	6,5	14	10
Борщ постный Verba Mayr	250	70	1	2,5	14
Говяжий ростбиф с томленой репой, фрикасе из вешенок и сморчков	220	170	9	15	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
Палтус с цветной капустой и базиликом	235	280	16	28	6,5

ИТОГО:

1347

1321

62

82

111



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

7 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт безлактозный из козьего молока	200	110	8	6,5	8,5
Омлет из фермерских яиц	90	62	1	11	1
Икра грибная	50	39	1	1	1
Тост кукурузный	50	110	1	2,5	23

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
Крем-суп из топинамбура	250	80	0	2	16
Филе форели с овощными спагетти и вялеными томатами	230	210	8,5	26	7

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
Грудка индейки с овощным террином	230	150	1	28	8,5

ИТОГО:

1465

1301

68,5

100

84,5



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

8 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Сыр безлактозный домашний(коровий)	50	120	9	10	0
Паштет из утки	50	95	6,5	7	1,5
Тост полбовый	50	110	1	5,5	20

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с авокадо	100	200	18	2	6,5
Крем-суп из сельдерея	250	60	1,5	2	10
Тефтели из индейки с соусом карри, цукини и фенхелем	220	190	8	21	9
Гречка отварная рассыпчатая	80	120	1	5	23

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с бататом и стручателлой	150	270	19	9	17
Рубленые биточки из палтуса и лосося с овощным жемчугом и тыквенным пюре	225	210	8,5	26	7,5

ИТОГО:	1175	1375	72,5	87,5	94,5
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

9 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Варенье из абрикосов	30	13	0	1	3
Творожная запеканка	120	140	13	17	3
Сметана безлактозная	30	48	4,5	1	1
Хумус из семян конопли	50	119	7	5	9
Тост мультизлаковый	50	105	2	4,5	16

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	3,5
Крем-суп из тыквы с имбирем	250	80	1,5	3,5	13
Раaviоли 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	280	21	13	10
Филе омуля с цветной капустой, конкассе из томатов и базилика	235	200	9	25	5

ИТОГО:

1320

1316

76

83

95,5



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК) (Ф.И.О.) _____

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ГОСТЯ (ЗАКАЗЧИКА):

домашний _____ содовый _____ рабочий _____

СРОКИ
Всего дней _____ Начало _____ 20 _____ г. Окончание _____ 20 _____ г.
число месяц число месяц**ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ДОСТАВКУ В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ? (ДА/НЕТ)** _____ВРЕМЯ
Врабочие дни: с _____ до _____ 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 течение суток (завтрак, обед, ужин), который определяется Гостем (Заказчиком) в соответствии с выбранным типом (видом) меню и указывается в настоящей Анкете-заказе в разделе «СоставРациона 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 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 осуществлена привлечённая для оказания услуг по доставке Продукции компания перевозчик - ООО «Джастфою», 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 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 Исполнителем, а также третьими лицами, привлечёнными 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 «Джастфою» (ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубинская ул., д.4, корп.1) в целях получения от ООО «Джастфою» 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 егописьменному требованию уведомление об уничтожении персональных данных будет вручаться ему (его представителю) по месту нахождения ООО «Верба».

ГОСТЬ
(ЗАКАЗЧИК):

Подпись

Ф.И.О. _____

 подтверждаю своё согласие с условиями Анкеты-заказа: