

3500 Ккал НЕДЕЛЯ 3													
ПРОГРАММА:		LK 3500 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		31.05.-01.06.2021/28.06-29.06.2021											
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоки - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиокислитель-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/100	10	8	64	368	НЗД1
	2	Кши Боловезе	таргалетка, фарш для кшиа( говядина, помидоры,морковь, сельдерея корень, лук репчатый,масло оливковое, паста томатная,тимьян, розмари, соль, перец черный молотый) пимидоры, соус Бешамель(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, мускатный орех) сыр 50%, орегано, салат кресс-горох.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	160	19	22	29	388	
	3	Биточки из говядины с ягодным джемом	фарш(котлетное мясо,филе куриное,хлеб пшеничный, лук,сливки 22%,молоко 3,2%,свекольная клетчатка,соль, перец черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная,джем, сахарозаменитель,петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/25	43	8	15	306	
		Итальянская отварная паста спагетти	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	18	14	99	597	
	4	Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуни, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, кукуруза, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231	
		Рисовый микс	рис, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	9	14	78	480	
	5	Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223	
	6	Запечённая индейка с домашним лечо	филе индейки, перец сладкий, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	170	39	12	3	275	
		Гречка с грибами	крупа гречневая, грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/30	19	6	100	528	
	7	Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кукурузы, соль), салат "романо", салат "айсберг", каперсы, киза, семена кукурузы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125	
Итого								189	112	437	3521		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Скрэмбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231	
	2	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панировочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, перец черный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, грибы шампиньоны, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло трифальное, соль, тимьян), микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	25	13	19	292	

4	Крупиной микс	крупа пшеничная булгур, куе-куе, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	14	8	85	468	ПЗ,П2
3	Шаурма с мясом птицы	Лаваш, микс овощей (капуста белокочанная, капуста краснокочанная, морковь, сок апельсиновый), соус (сыр творожный 65%, йогурт греческий 7%, сметана 20%, кетчуп, соевый соус концентрированный, кинза, чеснок сушеный), бедро куриное запеченное (филе бедра куриного, масло подсолнечное, соевый соус, чеснок, орегано), буженина из индейки (филе индейки, майонез 25%, аджика острая, масло подсолнечное, соль, чеснок, перец черный молотый), томаты, огурцы маринованные.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	395	38	23	57	585	
4	Мясной роллет с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кукуруза;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286	
	Лаваш удон с кукурузом	лаваш пшеничная, масло кукурузное, кукуруз белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	9	91	503	
5	ПП котлета по-киевски	куриное филе, сыр творожный 65%, пшеница, овсяные хлопья, чеснок, соль, масло подсолнечное, перец черный, орегано; соус (яблоки, лук репчатый, мед, лимона, масло подсолнечное), джемглас, уксус бальзамический, сахарозаменитель, корица, микрозелень.;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	38	12	8	295	
	Кукурузная каша с киноа	крупа кукурузная, киноа, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	12	10	70	424	
6	Карамельная запеканка с рискоттой и абрикосами	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82,5%, отруби овсяные, ванилин; сахар тростниковый; соус карамельный: сыр творожный 65%, сливки 22 %, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255	
7	Зеленый салатэ тофу-гриль	капуста китайская,сыр Тофу,соус(сыр Тофу,масло оливковое,горчица,соус соевый,уксус винный,сахар,чеснок,перец черный),помидоры подсолнечное,томаты вяленые,орех грецкий,руккола,смесь трав,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101	
итого								199	117	393	3440	

ПРОГРАММА: ЛК 3500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 7/26/2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
	1	Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоки - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиокислитель-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/100	10	8	64	368	
	2	Кши Боловезе	таргелетка, фарш для кнша( говядина, помидоры,морковь, сельдерея корень, лук репчатый,масло оливковое, паста томатная,тимьян, розмари, соль, перец черный молотый) нимидоры, соус Бешамель(молоко 3.2%, масло сливочное 82.5%,мука пшеничная, соль, мускатный орех) сыр 50%, орегано, салат кресс-горох.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	160	19	22	29	388	
	3	Биточки из говядины с ягодным джемгласом	фарш(коплетное мясо,филе куриное,хлеб пшеничный, лук,сливки 22%,молоко 3,2%,свеколовичная клетчатка,соль, перец черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная,джемглас, сахарозаменитель,пегрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/25	43	8	15	306	
		Итальянская отварная паста спагетти	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	18	14	99	597	
		Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуня, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, кукуруза, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231	
4													

	4	Рисовый микс	рис, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	9	14	78	480	НЗ,Д1
	5	Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223	
	6	Запечённая индейка с домашним лечо	филе индейки, перец сладкий, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	170	39	12	3	275	
	6	Гречка с грибами	крупа гречневая, грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/30	19	6	100	528	
	7	Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кукурузная, соль), салат "романо", салат "айсберг", каперсы, кинза, семена кукурузы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125	
Итого								189	112	437	3521		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/коготочки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информации о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Скрэмбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231	НЗ,Д2
	2	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панирочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, перец черный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, грибы шампиньоны, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло грифельное, соль, тимьян), микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	25	13	19	292	
		Крупиной микс	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	16	10	102	561	
	3	Цезарь бургер на деревенской чиабатте	котлета (фарш (филе куриное, филе бедра куриное, сливки 22% (сливки нормализованные), соль, орегано, перец черный молотый) сыр твердый 45%, масло подсолнечное); чиабатта (мука пшеничная в/с, вода, мука ржаная, сахар, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, масло рапсовое, соль поваренная пищевая "Экстра", сухая пшеничная клейковина, комплексная пищевая добавка - улучшить хлебопекарный "Таланто Бил" ; соус (сметана 20%, сыр творожный 65%, анчоусы, соевый соус, лимонный сок (лимоны), соус ворчестер, чеснок, орегано); томаты, огурцы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), салат романо	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	225	30	23	39	480	
	4	Мясной рулет с курцей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, мед, соль, перец, кунжут;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286	
	4	Ланша удон с кунжутом	ланша пшеничная, масло кунжутное, кунжут белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	9	91	503	НЗ,Д2
	5	III котлета по-киевски	куриное филе, сыр творожный 65%, шпинат, овсяные хлопья, чеснок, соль, масло подсолнечное, перец черный, орегано; соус (яблоки, лук репчатый, мед, лимоны, масло подсолнечное), дмиглас, уксус бальзамический, сахарозаменитель, корица, микрозелень.;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	38	12	8	295	
	5	Кукурузная каша с киноа	крупа кукурузная, киноа, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	12	10	70	424	

6	Карамельная закуска с рикоттой и абрикосами	творог рассычатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82,5%, отруби овсяные, ванилин; сахар тростниковый; соус карамельный: сыр творожный 65%, сливки 22 %, топфинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255				
7	Зеленый салат тофу-гринь	капуста китайская,сыр Тофу,соус(сыр Тофу,масло оливковое,горчица,соус соевый,уксус винный,сахар,чеснок,перец черный),помидоры черри,масло подсолнечное,томаты вяленые,орех грецкий,дуккола,смесь перцев,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101				
итого												193	119	392	3428

ПРОГРАММА:	LK 3500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	7/27/2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордуна/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!			
1		Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоко - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиокислитель-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/100	10	8	64	368				
2		Цезарь бургер на деревенской чиабатте	котлета (фарш (филе куриное, филе бедра куриное, сливки 22% (сливки нормализованные), соль, орегано, перец черный молотый) сыр твердый 45%, масло подсолнечное); чиабатта (мука пшеничная н/с, вода, мука ржаная, сахар, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, масло рапсовое, соль поваренная пищевая "Экстра", сухая пшеничная клейковина, комплексная пищевая добавка - удлинитель хлебопекарный "Таленто Бан"; соус (сметана 20%, сыр творожный 65%, анчоусы, соевый соус, лимонный сок (лимоны), соус ворчестер, чеснок, орегано); томаты, огурцы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт приправ, подкислитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), салат романо	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	225	30	23	39	480				
3		Биточки из говядины с ягодным джемом	фарш(котлетное мясо,филе куриное,хлеб пшеничный, лук,сливки 22%,молоко 3,2%,свеколовичная клетчатка,соль, перец черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная,джем,сахарозаменитель,петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/25	43	8	15	306				
		Итальянская отварная паста Спагетти	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	15	12	81	492				
4		Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуня, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терьяки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, куркума, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231				
		Рисовый микс	рис, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	9	14	78	480	НЗД1			
5		Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223				
6		Запеченная индейка с домашним лечо	филе индейки, перец сладкий, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	170	39	12	3	275				
		Гречка с грибами	крупа гречневая, грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/30	19	6	100	528				
7		Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кукурузная, соль), салат "романо", салат "айсберг", каперсы, кизил, семена кукурузы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125				
итого													197	111	429	3508

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордуна/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
---------	---	----------	--------------	--	-----------	-----------------------------------	------------------------------------	----	---	---	---	------	---------

1	Скрэмбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231	НЗ,12				
	2	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панирочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	25	13	19		292			
		Крупиной микс	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	14	8	85		468			
	3	Шаурма с мясом птицы	Лаваш, микс овощей (капуста белокочанная, капуста краснокочанная, морковь, сок апельсиновый), соус (сыр творожный 65%, йогурт греческий 7%, сметана 20%, кетчуп, соевый соус консервированный, кинза, чеснок сушеный), бекон куриное запеченное (филе бедра куриного, масло подсолнечное, соевый соус, соль, чеснок, орегано), булочки из индейки (филе индейки, майонез 25%, аджика острая, масло подсолнечное, соль, чеснок, перец черный молотый), томаты, огурцы маринованные.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	395	38	23	57		585			
	4	Мясной рулет с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кукуруз;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23		286			
		Лаваш удон с кукурузом	лаваш пшеничный, масло кукурузное, кукуруз белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	9	91		503			
	5	ПП котлета по-киевски	куриное филе, сыр творожный 65%, шпинат, овсяные хлопья, чеснок, соль, масло подсолнечное, перец черный, орегано; соус (яблоки, лук репчатый, мед, лимоны, масло подсолнечное), джемизас, уксус бальзамический, сахарозаменитель, корица, микродзелень.;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	38	12	8		295			
		Кукурузная каша с киноа	крупа кукурузная, киноа, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	12	10	70		424			
6	Карамельная закуска с рикоттой и абрикосами	творог рассычатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82,5%, отруби овсяные, ванилин; сахар тростниковый; соус карамельный; сыр творожный 65%, сливки 22%, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255					
7	Зеленый салат тофу-гриль	капуста китайская, сыр Тофу, соус (сыр Тофу, масло оливковое, горчица, соус соевый, уксус винный, сахар, чеснок, перец черный), помидоры черри, масло подсолнечное, томаты вяленые, орех грецкий, руккола, смесь перцев, соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101					
Итого													199	117	393	3440

ПРОГРАММА: ЛК 3500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 02.06.-03.06.2021/30.06.-01.07.2021/28.07.-29.07.2021

ДЕНЬ !	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордуна/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ !
1	1	Рисовая каша на молоке с курагой	вода питьевая, молоко 3,2%, рис, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель; курага	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	500/80	14	11	122	639	
	2	Сэндвич с пастромой из цыпленка и моцареллой	Хлеб зерновой, куриное филе в/к, соус (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, горчица, мед, соль), огурцы маринованные, сыр рассольный 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	20	12	19	269	
	3	Мясная ватрушка с грибами и сыром	говядина, куриное филе, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, сельдерея, грибы шампиньоны, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло оливковое, сыр твердый 50%, соль, петрушка, тимьян, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168	

3		Паста Пенне	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	18	14	101	605	НЗ/13
	4	Жаркое Кай Янг с птицей и манго	филе куриное,соус(Том Ям(бульон куриный(филе куриное,морковь,петрушка,лук репчатый,соль),молоко кокосовое,соус соевый,лаймовый сок,листья Том-ям, лимонник трава,корень галангал,сахар,соус рыбный,листья лайма,соль),лиоре манго,сливки 22%),масло подсолнечное,соль,тимьян, розмарин,листья лайма,перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	17	4	4	120	
		Ланша фуучоа с кукурузным маслом	ланша рисовая,масло кукурузное,соль,кукуруз	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	1	11	81	427	
	5	Строгован из индейки с грибами и трюфельным маслом	филе индейки, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, грибы шампиньоны, соус ворчестер, масло подсолнечное, масло трюфельное, зелень, соль, розмарин, тимьян, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	33	20	9	345	
		Отварная Барли, 350	крупа перловая, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	13	8	85	463	
	6	Кремб с северной ягодой и корицей	начинка(брусника,клюква,сахар,лесные ягоды(жеванка,черника,ягодина,смородина,клубника)-70%,крахмал кукурузный, корица)джемка для кремб (мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,сахар,отруби овсяные,ванилин),клюква.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130	4	10	72	393	
	7	Салат "Витаминный" с клюквой и яблоком	капуста белокочанная, морковь, огурцы, яблоки, уксус, клюква, соль, сахарозаменитель, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	2	0	10	52	
	итого								140	97	512	3481	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорднуа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
3	1	Фриттата со шпинатом, брызгой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.					130/45	13	15	14	243	
	2	Белая рыба в шпинатном соусе с миндалём	филе хека, соус(смесь для сливочной базы, шпинат, масло подсолнечное, чеснок, орех миндаля, петрушка,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/60	14	6	5	131	
		Грибное ризотто с ароматом трюфеля	крупа рис, сыр творожный 65%, грибы шампиньоны, лук, масло подсолнечное, соль, тимьян, масло трюфельное, масло оливковое, укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	11	24	75	558	
	3	Ролл Кимчи"с курицей" и стеклянной" ланшой	тортилья,филе куриное(филе куриное,йогурт 7%,соль, перец черный,метг),ланша рисовая фуучоа,соус (майонез 28%,соус для Кимчи), грибы вешенки,перец болгарский,соль,кинза,кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	17	14	43	370	
	4	Куриный бифтексе со шпинатным скрэмблом	филе куриное, яйца куриные, молоко 3,2%, соль, шпинат, сыр твердый 45% мускатный орех, масло подсолнечное; соус ( джемликс, молоко 3,2%, сливки 22% , масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	31	13	2	252	
Кус-Кус с оливковым маслом		крупа пшеничная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	21	16	133	758		
													НЗ/14

	5	Паприкаш с пылянком	филе бедра куриного, помидоры консервированные, перец болгарский, сливки 22%, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль, паприка, перец черный; петрушка, укроп, паприка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	32	26	14	418	
		Людя из капусты с овсянкой	капуста белокочанная, крупа манная, отруби овсяные, укроп, паприка, чеснок, соль, сушари папирочные, масло подсолнечное .	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	9	3	33	193	
	6	Салат с фенхелем, огурцами и яблоками	Огурцы, яблоки, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, смесь универсальная, смесь специй гарам масала), фенхель, редис,стельбель сельдерея, миндаль карамельный (ядро ореха миндаль, мед, имбирь, молотый), укроп.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	130/20	2	10	9	137	
	7	Творожники с кокосом с клубничным джемом	творог 1.8%, яйцо куриное, сметана 20% , крупа манная, начинка кокосовая, сахарозаменитель, ванилин; тесто, масло подсолнечное, кокосовая стружка; джем клубничный; клубника, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180/25	27	16	33	385	
итого										177	143	361	3445

ПРОГРАММА: LK 3500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 04.06.-05.06.2021/02.07-03.07.2021/30.07.-31.07.2021

ДЕнь П	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕнь П
	1	Sheffers pie с говядиной в тарталетках	тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,8%, яйцо куриное, маргарин, продукт молочносодержащий произведенный по технологии сметаны млж 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска), соль); фарш (остнова для сливочной базы (вода питьевая, смесь для сливочной базы); говядина тушеная (говядина,масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец чёрный молотый); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); зеленый горошек с/м, концентрат сывороточного белка 80%); сыр рассольный 50%; микрорезлен, зеленый горошек, концентрат сывороточного белка 80%; тарталетка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	23	15	30	351	
	2	Куриные оладьи с соусом Smoked Plum	фарш(филе куриное,филе бедра куриного,лук репчатый,соль,перец черный),соус(слива,сахар,соус шрирача,соус чили,уксус Мирин, паприка копченая),сыр 50%, яйцо куриное,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,паприка копченая,кизля.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/10	33	13	11	290	
	3	Тэфтели по-домашнему, соус томатный	говядина, куриное филе, лук репчатый, сливки 22%, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное, перец черный; соус (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, петрушка, укроп, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	31	9	4	223	
		Микс из красной киноа с булгуром	крупа пшеничная булгур, киноа, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	18	11	90	531	
	4	Телячьи котлеты с клюквенным соусом	телятина, куриное филе, лук репчатый, петрушка, укроп, масло подсолнечное, соль, шалфей, перец черный, перец розовый, микрорезлен; соус (клюква, демиглас, сахарозаменитель, корица, бальзам);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110/30	26	14	3	245	
		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	20	17	111	676	НЗ/Д5
	5	Салат из корейской моркови с кальмарами	морковь, огурцы, приправа для моркови, кальмары, петрушка, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	5	4	8	88	
	6	Жюльен из птицы с цуккини и зеленым горошком	жюльен из птицы (куриное филе запеченное (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный), молоко 3,2%, сливки 22%,кабачки,грибы шампиньоны, лук репчатый, мушная пассеровка (вода питьевая, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, смесь деми глас), морковь, масло подсолнечное, соль, петрушка,мускатный орех, перец черный); горошек зеленый, салат кресс;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/5	24	17	6	278	
		Соба с кунжутным маслом	лапша гречневая,масло кунжутное,соль,кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	8	91	516	

	7	Краст с черникой и творогом	краст(молоко 3,2%, творог 1,8%,яйно куриное,крахмал кукурузный, сахарозаменитель, ванилин, соль.); черничное конфи(черника с/м, вода питьевая, топпинг лесные ягоды, сахар-песок,декстрин,крахмал кукурузный); крошка( мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар-песок, отруби овсяные, ванилин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135	10	12	32	274	
	итого								209	120	386	3472	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Блинычки с муссом из клубники и рикотты	блины(молоко 3,2%,мука пшеничная,яйно куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),мусс(клубника,сыр 50%,творог 1,8%,сироп ванильный,сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	12	13	36	306	
	2	Митлоф из индейки с киноа и печёной тыквай с соусом из чёрной смородины	фарш(филе куриное, филе индейки, морковь, куриное яйцо, сухари панировочные, соус ворчестер, соль, чеснок, перец черный),тыква, розмарин, киноа, масло оливковое, масло подсолнечное, соль; соус(смородина черная, пюре смородины, дмиллае , сахарозаменитель, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/25	19	4	15	174	
		Зелёная гречка с припосами	крупа гречневая зеленая, соль, куркума, мускатный орех.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	3	61	319	
	3	Pepper meatballs с "кончёной" сметаной	говядина, лук репчатый, чеснок, морковь, перец болгарский, рис, масло подсолнечное, перец черный, сметана 20%, паста томатная, зелень, паприка копченая, соус соевый, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/30	31	19	40	460	
		Паста Фарфалле с базиликом	макаронные изделия, масло подсолнечное, базилик, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	11	9	45	310	
	4	Круассан "Тунец-огурец"	круассан, тунец консерв.,творог 1,8%, сыр творожный 65%,огурцы маринованные,помидоры, огурцы, лук маринованный(лук красный, уксус винный, сахарозаменитель)редис, салат кресс-горох	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	13	19	26	321	НЗ/Д
	5	Куриная грудка "Медовая шпирача"	филе куриное, соус соевый, мед, масло подсолнечное, паприка, соль, соус шпирача; вода, паста томатная, крахмал кукурузный, паприка; кукуруза, салат Кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/15	37	4	5	203	
		Жасминовый рис с чёрным кунжутом	рис, масло кунжутное,кунжут черный, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	12	29	126	812	
	6	Салат свекольный с орехами	свекла, соус (сметана 20%, соль, кумин, чеснок), изюм, орех кешью, зелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145/15	4	6	23	161	
	7	Шоколадный мусс, 200	творог 1,8%, сыр творожный 65%, какао-порошок, сахарозаменитель, ядро миндаляного ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200/15	31	25	8	386	
	итого								182	131	385	3452	
ПРОГРАММА:		L,K 3500 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		06.06.-07.06.2021/04.07-05.07.2021/01.08.2021											
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Пшениная каша на молоке с запеченной тыквай	молоко 3.2%, крупа пшениная, масло сливочное 82.5%, соль, сахарозаменитель; тыква, мед, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	440/80	12	10	60	376	



2	Рагу из птицы в прованском стиле	филе куриное, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, томаты, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр твердый 50%, соль, чеснок, укроп, петрушка, тимьян, розмарин, прованские травы, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/60/6	21	14	6	230	НЗ,Д7	
	Отварная Барани, 250	крупя перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	10	6	66	357		
	Люля из морской рыбы с горчичным соусом с корионами	хека, кета, пангасиус, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, эстрагон, хмели-сунели,масло подсолнечное,перец черный; соус (молоко 3,2%,сливки 22%,огурцы маринованные, горчица, лимоны, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	25	13	10	253		
	Шафрановое ризотто	рис, сыр творожный 65%,лук репчатый,масло оливковое, соль,шафран,тимьян).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	330	9	20	72	510		
	Куриное филе по-французки	филе куриное, томаты, майонез 25%, молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, грибы шампиньоны, сыр, яйца, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный, укроп;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	36	15	5	297		
	Кус-кус с черной киноа	кус-кус, киноа,масло оливковое,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	330	17	32	95	736		
	Джамбалайя с креветками, куриными колбасками и индейкой	рис, филе индейки, морковь, куриные колбаски, креветки, томаты, масло оливковое,масло подсолнечное,петрушка,чеснок,соль,смесь специй,кориандр,орегано.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	240	28	12	48	414		
6	Салат с Фарро и маринованной грушей	яблоки, капуста китайская, груши консервированные , заправка (масло оливковое, масло подсолнечное, уксус яблочный, апельсин), крупя полба, сельдерея, лук красный, уксус винный, сахарозаменитель, клюквы, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95/12	1	9	12	134		
7	Рулет с творогом и ягодами	творог 1,8%, клубника, смородина, желатин, сыр творожный 65%, лаваш, сахарозаменитель, нектин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	16	5	11	158		
Итого								175	136	385	3465		
<b>ДЕНЬ 2!</b>	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	<b>ДЕНЬ 2!</b>
3	1	Омлет с досоесом и шпинатом	омлетная смесь(яйцо куриное,молоко 3,2%,соль,перец черный),кишуч поджаренный,шпинат,сыр твердый 50%,томаты вяленые,ядро миндаляного ореха,масло подсолнечное,укроп,приправа для рыбы.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	16	15	3	215	
	2	Рулет из лаваша с рваной курицей	куриное филе, перец болгарский,лаваш пшеничный,сыр рассольный,соус барбекю,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,соль,базилек; молоко 3,2%,сливки 22%, помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, базилик, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный,микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	135/30	30	9	19	280	
		Паста Феттуччини	макаронные изделия, масло подсолнечное, базилик, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	15	10	73	439	
		Беляя рыба в соусе "Унаги"	филе хека,соус(соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),соус унаги для морепродуктов), соль,кукурузы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	8	8	151	

3	Лапша фунчоза с кунжутным маслом	лапша рисовая,масло кунжутное,соль,кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	1	8	64	330	Н4,Д1
	Чванчичи с каймаком	Чванчичи (фарш (говядина, филе бедра куриного, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), петрушка, соль, паприка копченая, перец черный молотый), масло подсолнечное), каймак (мягкий сливочный сыр 70%, паприка копченая), кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/30	38	16	5	315	
	Крупиный микс	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	11	120	658	
	Австралийский банановый пирог	пшеничная мука,бананы,сахар тростниковый,масло сливочное 82,5%,сезфир 3,2%,яйцо куриное,разрыхлитель,сироп ванильный,соль, ванилин;соус(сливки 22%,сироп ванильный, крахмал,сахарозаменитель,камель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	7	24	69	520	
	Свекла по-корейски с морковью	свекла,морковь по-корейски,лук репчатый,масло подсолнечное,приправа,кунжут,кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	3	3	17	110	
	Мраморная запеканка малина-шоколад	творог 1.8%, шоколад темный, сыр творожный 65%, наполнитель «малина»,молоко 3.2%,крупа манная,яйцо куриное,мак, ванилин;соус (сливки 22%, сироп ванильный, крахмал картофельный, сахарозаменитель, кантановая камель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	19	27	28	430	
	итого							160	131	406	3448	

ПРОГРАММА:

LK 3500 ККАЛ

ДАТА ДОСТАВКИ:

08.06.-09.06.2021/06.07-07.07.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
1		Геркулесовая каша с запечённой грушей и орехами	каша овсяная (вода, молоко 3,2%, геркулес, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель); груша запеченная (груша, вода, лимонный концентрат, мед, корица, сахарозаменитель); ядро арахиса.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	350/60/5	11	15	44	351	
2		Куриное филе с ананасовым чатни	филе куриное,масло подсолнечное,соль,тимьян,розмарин,перец черный;чатни ананасовый(ананас,лук репчатый,пюре ананас,изюм,масло подсолнечное,укус яблочный,лектин,куркума,паприка,гарам масала смесь специй,соль, корица),кунжут,петрушка;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/100	31	7	15	253	
		Соба с кунжутным маслом	лапша гречневая,масло кунжутное,соль,кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	8	91	516	
3		Рулет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 островов с коришонами	филе куриное,молоко 3.2%,репчатый лук,леб пшеничный, кабачки,масло подсолнечное ,соль,перец черный,зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	135/20	29	12	15	287	
		Отварная Барли	крупа перловая,масло подсолнечное, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	13	8	85	463	Н4,Д2
4		Соте из белой рыбы и мидий с пастой фетуччини	Макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль; сое (хек отварной (филе хека, соль), соус томатный (томаты в с/с, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), мидии запеченные (мидии с/м, масло подсолнечное, соль), паста из базилика.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/150/15	30	19	55	506	
5		Круассан с муссом из красной рыбы	круассан, сыр творожный 65%, семга с/с, перец сладкий, огурцы, сметана 20%, масла,зелень,приправа для рыбы.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	9	29	26	398	

	6	Чизкейк "Два шоколада"	творог 1.8%, шоколад, сыр творожный 65%, молоко 3.2%, яйцо куриное, крупа манная, сахарозаменитель, апельсины, ванилин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	18	27	36	459	
	7	Оливье с цветной капустой	сельдерей корень, шпинат, капуста, морковь, масло подсолнечное, соль, горох зеленый, филе куриное, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный, розмари; майонез сметанный (сметана 20%, горчица, сыр творожный 65%, соль), укроп, яйцо куриное, огурцы маринованные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155/20	16	10	12	198	
	итого									176	135	379	3431

ДЕнь 21	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕнь 21
---------	---	----------	--------------	--	-----------	-----------------------------------	------------------------------------	----	---	---	---	------	---------

	1	Фриттата с копченой индейкой и фасолью	яйцо куриное, индейка в/к, фасоль стручковая, молоко 3,2%, морковь, сыр твердый 50%, крахмал, соль, куркума, перец белый;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	85	8	8	4	119	
		Картофельные маффин	картофель, сметана 20%, мука пшеничная, яйцо куриное, лук зеленый, разрыхлитель, соль, мускатный орех.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90	6	7	29	205	
	2	Творожный мусс "Халва"	творог 1.8%, йогурт 7%, сыр творожный 65%, семена подсолнечника, пюре грецких орех, сахарозаменитель; орех грецкий, семена подсолнечника, фисташки.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	250/5	31	35	9	473	
	3	Вок с говядиной и лапшой рамен	макаронные изделия, соль, масло кукурузное; морковь, лук, перец, сельдерей; говядина, масло оливковое, соль, тимьян свежий, перец молотый; соус соевый, соус устричный, кукуруза, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	22	11	82	516	
	4	Люля из говядины с соусом барбекю	говядина, куриное филе, лук репчатый, петрушка, соль, масло подсолнечное, сушанка, перец черный; соус барбекю, кинза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	33	7	6	221	
		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	20	17	111	676	
	5	Цыпленок Качнаторе с маслинами и каперсами	филе куриное, соль, тимьян, перец черный, масло подсолнечное, оливки, соус томатный, стебель сельдерея, лук, шампиньоны, каперсы, соль, перец черный, сахарозаменитель, чеснок, орегано, паприка, масло подсолнечное;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/60/5	19	4	3	126	
		Рожки из полбы	макаронные изделия из полбы, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	25	16	102	653	
	6	Ролл Фетаки с йогуртовым цыпленком	ролл(тортилья), филе куриное, крем фетаки(сыр рассольный 55%, йогурт 7%, сыр творожный 65%, мят), перец болгарский, салат айберри, йогурт 7%, масло подсолнечное, масло оливковое, маслина, соль, чеснок, орегано, прованские травы, перец черный, мята), петрушка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170/15	24	18	35	399	
	7	Салат Весенний с огурцом, редисом "мятной" сметаной	огурцы, салат айберри, кунжут китайская, редис красный, горох стручковый, яйцо куриное, соус (сметана 20%, мят, соль); семена подсолнечника, салат кресс-горох, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/15	6	8	5	109	
	итого									194	131	386	3497

ПРОГРАММА:	ЛК 3500 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:	10.06.-11.06.2021/08.07.-09.07.2021												

ДЕнь 11	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕнь 11
---------	---	----------	--------------	--	-----------	-----------------------------------	------------------------------------	----	---	---	---	------	---------

	1	Гречневая каша на молоке с орехом кешью	молоко 3.2% крупа гречневая,масло сливочное 82.5%, ядро ореха кешью, соль, сахарозаменитель.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	440/30	20	27	70	597	И4/14
	2	Ломтики индейки с вишневым соусом	Ломтики индейки (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соль, орегано), соус вишневый (вода питьевая, вишня с/м, лимонная кислота, сахарозаменитель, перец черный молотый), микрозелень, смесь перцев молотая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	34	8	6	233	
	3	Рулет "Кордон Блю" с грибным соусом	рулет(филе куриное,ветчина из индейки,сыр твердый 50%,соль,перец черный);соус(грибы шампиньоны,смесь для сливочной базы,масло оливковое,соус ворчестер,тимьян),петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/25	32	6	3	192	
		Крупяной микс	крупа пшеничная булгур, крупа пшеничная кус-кус, масло подсолнечное,масло оливковое,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	11	120	658	
	4	Кюфта - кебаб с йогуртовым соусом	куриное филе,масло подсолнечное,курма,корица,кумин,кориандр,соус(йогурт 7%,мята,горчица, камедь,соль),зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180/30	47	12	8	332	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия,масло оливковое,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	8	54	328	
	5	Финн-боллс в тайском стиле	хек,кета,пангасиус,лук репчатый,хлеб пшеничный,молоко 3.2%,соевый соус терияки,масло подсолнечное,кокосовая стружка,соевый соус, соль,амбир, перец белый;соус(молоко кокосовое,лимон,соевый соус,корень галангала,паста карри,листья лимона,сахар,листья лайма,соль);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/30	18	7	8	167	
		Жасминовый рис с черным кунжутом	рис,кунжутное масло,соль,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	12	29	126	812	
6	Грушевый наполеон с ризкоттой	крем( творог 1.8%, крем заварной( молоко 3.2%, желток,крахмал кукурузный,сахарозаменитель,ванилин); пюре груша, сыр творожный 40%,желатин,сироп груша,сахарозаменитель);лаваш,грушевый компот(груша,вода,сливки 22%,сироп груша,лецитин, сахарозаменитель,мята, лимонный сок, мед,корица); ядро миндального ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/20	11	6	19	176		
7	Веронский салат из свежих овощей с сырным соусом	томаты,огурцы,сельдерей,фасоль стручковая,морковь,подсолнечное масло бьянда,подсолнечное масло россо,руккола,беби-шпинат,кори,соус(сыр творожный 65%, йогурт 2,4%,масло оливковое,сыр с голубой плесенью 50%,горчица, соус ворчестер).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/15	2	5	6	72		
Итого									205	119	420	3567	
ДЕНЬ 21	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 21
	1	Творожный пай с сыром и зеленью	творог 1.8%,сыр 45%,яйцо куриное,сметана 20%,разрыхлитель,мука рисовая,укроп,петрушка,масло подсолнечное,чеснок.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	75/20	12	11	7	178	
	2	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3.2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сушеный панцирь, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3.2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мучная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	16	7	10	167	
		Рассыпчатая греча	крупа гречневая,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	11	66	408	

3	Чохобили	куриное филе, соевый соус, масло подсолнечное, чеснок, соль, орегано, соус (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, перец черный, зелень, прованские травы, чеснок, пектин, сахарозаменитель, хмели-сунели), кинза, орех грецкий;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220	34	22	9	367	И4/15
	Кус-кус с черной киноа	кус-кус, масло оливковое, киноа.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	18	34	101	780	
	Люля из индейки с соусом из запеченного перца	люля (филе куриное, филе индейки, куриное бедро, лук репчатый, сыр 45%, укроп, петрушка, масло подсолнечное, соль, паприка, перец черный молотый); соус (перец, вода, морковь, лук репчатый, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль); фасоль, кешью, кукуруза, масло оливковое, соль, кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	32	11	6	253	
	Булгур отварной	крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	17	7	106	559	
	Пенне "Сальмон"	макаронные изделия, масло оливковое, соль; молоко 3.2%, сливки 22 %, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, тимьян свежий, помидоры, орегано; кижуч, приправа для рыбы; сыр твердый 45%, салат Кресс-горох.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/100/5	22	18	43	424	
	Парфе «Белый перчик»	Парфе (творог 1,8%, сыр творожный 45%, пюре белого персика с/м, сыр творожный 65%, сахарозаменитель, ванильная паста, ксантановая камель); персики консервированные, ядро ореха миндаля.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/60/5	18	13	22	275	
	Зеленый салат с пряным цыпленком и соусом "Айоли"	рулет (филе бедра куриного б/к, соус соевый терияки, соль, кориандр, базилик), салат айберг, соус (йогурт 7%, смесь для чесночной салатной заправки), салат романо, сыр твердый 45%, помидоры черри, масло подсолнечное, морковь, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	100/20	11	6	4	119	
Итого							192	140	374	3530		

ПРОГРАММА:	LK 3500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	12.06.-13.06.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/коготки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1		Яичная каша с черничным вареньем	каша яичная (вода, молоко 3.2%, крупа яичная, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники (черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350/75	10	3	76	370	
2		Митболле кейк	фарш (говядина, филе куриное, сливки 22%, лук репчатый, молоко 3.2%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); тесто (мука пшеничная, молоко 3.2%, яйцо куриное, кабачки, морковь, сыр твердый 50%, масло подсолнечное, разрыхлитель); соус (молоко 3.2%, сливки 22%, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус Ворчестер, соль, тимьян); капуста брокколи, петрушка, масло трюфельное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/25	17	12	26	280	
3		Фрикадельки из курицы с морковно-имбирным соусом	фрикадельки (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3.2%, соль, масло подсолнечное, перец черный), соус (апельсин, морковь, молоко 3.2%, сливки 22%, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, лук репчатый, имбирь, масло кокосовое, соль, тимьян, имбирь молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/50	38	11	11	293	
		Паста Феттуччини	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	17	11	86	514	
4		Рыбное фрикассе с базиликом (дозатор)	хек, соус (молоко 3.2%, сливки 22%, паста из базилика, лук репчатый, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль, базилик); приправа для рыбы, масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158	
		Фито-микс	фито микс (крупа пшеничная булгур, рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь, масло оливковое, соль, чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	10	101	558	И4/16

	5	Шашлычки «Тика Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тика масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тика масала), кинза, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмариин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста), соус кисло-слаккий, масло оливковое, розмариин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	37	10	3	250	
		Ланша узон с кунжутом	ланша пшеничная, масло кунжутное, соль, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	9	91	503	
		Парфе "Лесные ягоды"	творог 1.8%,сыр творожный 65%,сливки растительные,наполнитель "Лесные ягоды",сахарозаменитель,камель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/10	14	18	19	290	
		Беф-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	капуста китайская,салат айсберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое,уксус бальзамический,МЕД, горчица, соус соевый,масло триофельное, орегано),гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233	
	итого								186	113	423	3449	
<b>ДЕНЬ 21</b>	<b>№</b>	<b>НЕДЕЛЯ 4</b>	<b>Состав блюда</b>	<b>Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)</b>	<b>Аллергены</b>	<b>Условия хранения и сроки годности</b>	<b>Информация о разогреве блюда/соуса</b>	<b>Гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ДЕНЬ 21</b>
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина,яйцо куриное,лук репчатый,масло подсолнечное,соль,лавровый лист,перец черный),блины(молоко 3,2%,мука пшеничная, яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),сыр рассольный 50%,масло подсолнечное,сметана 20%,укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	130/20	16	18	16	287	
	2	Митболлы с брунсичным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное,соль, перец черный молотый); соус (брунсича, вода, демиглас, сахарозаменитель,лектин, корица), масло кунжутное, соль,кунжут, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/30	36	8	6	236	
		Соба с кунжутным маслом	ланша гречневая, малое кунжутное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	8	91	516	
	3	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмариин, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кунжут;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257	
		Кус-Кус с оливковым маслом	крупа пшеничная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	9	79	446	
	4	Тушёная говядина с овощами и зеленым горошком	говядина,морковь,лук репчатый,сельдерея,паста томатная,горошек зеленый,масло подсолнечное,соль,перец черный,микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242	114/17
		Отварной нут в томатном соусе с кумином	нут,томаты,паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, петрушка, укроп, розмариин, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	23	9	76	479	
	5	Ролл с белой рыбой	Ролл (лаваш, хек отварной (филе хека, соль), соус-крем (сыр творожный 65%, йогурт греческий 7%, соус над-гай, соевый соус концентрированный, паста том-ям, соус шрирача), капуста пекинская, огурцы маринованные, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), перец гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), кинза.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	340	25	19	53	482	
	6	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные(творог 1.8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сироп ванильный, соль, сахарозаменитель, ванилин, мука пшеничная,отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/20	22	9	29	288	



4		Соба с кукурузным маслом	лапша гречневая, малое кукурузное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	8	91	516	НЦД/7
	3	Курное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмари, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257	
		Кус-Кус с оливковым маслом	крупа пшеничная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	9	79	446	
	4	Тушёная говядина с овощами и зелёным горошком	говядина,морковь,лук репчатый,сельдерея,паста томатная,горошек зелёный,масло подсолнечное,соль,перец черный,микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242	
		Отварной нут в томатном соусе с кумином	нут,томаты,паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, петрушка, укроп, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	23	9	76	479	
	5	Ролл с белой рыбой	Ролл (лаван, хек отварной (филе хека, соль), соус-крем (сыр творожный 65%, йогурт греческий 7%, соус пал-тай, соевый соус концентрированный, паста том-ам, соус приправа), капуста пекинская, огурцы маринованные, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), перец гравль (перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), клиза.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	340	25	19	53	482	
	6	Шоколадный десерт с орехами	шоколадный десерт (масса для десерта (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), шоколад темный, желатин, ядро арахиса, какао-порошок, сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), агар-агар, ванилин), корж (печенье, масло сливочное 82,5%, ядра кешью, какао-порошок), ядро арахиса); глазурь (шоколад белый, какао-масло)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125	10	27	19	360	
	7	Винегрет с фасолью и ржаными хлебами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное,хлебцы ржанные,соль,тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253	
итого								224	125	384	3558		

ПРОГРАММА: 1.К 3500 ККАЛ

ДАТА ДОСТАВКИ: 7/11/2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
4	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3.2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350/75	10	3	76	370	
	2	Митболле кейк	фарш(говядина, филе куриное, сливки 22%, лук репчатый, молоко 3.2%,масло подсолнечное, соль,перец черный молотый);тесто(мука пшеничная, молоко 3.2%, яйцо куриное, кабачки, морковь, сыр твердый 50%,масло подсолнечное, разрыхлитель); соус( молоко 3.2%, сливки 22%, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная,масло трюфельное, соус Ворчестер, соль, тимьян); кануэта брокколи,петрушка, масло трюфельное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/25	17	12	26	280	
	3	Фрикадельки из курицы с морковно-имбирным соусом	фрикадельки (филе куриное,лук репчатый,хлеб пшеничный,молоко 3.2%,соль,масло подсолнечное ,перец черный),соус(апельсины, морковь,молоко 3.2%, сливки 22%,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная,лук репчатый,имбирь,масло кокосовое,соль,тимьян,имбирь молотый),микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/50	38	11	11	293	
		Паста Феттуччини	макаронные изделия,масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	17	11	86	514	
	Рыбное фрикассе с базиликом(дозатор)	22%, паста из базилика,лук репчатый,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль,базилик); приправа для рыбы,масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158		



	4	Фито-микс	фито микс( крупа пшеничная булгур,рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь,масло оливковое,соль,чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	10	101	558	Н4Д6
	5	Шашлычки «Тиска Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тиска масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тиска масала), киноа, соус томатный (томатный соус), лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмариин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста),соус кисло-сладкий, масло оливковое, розмариин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	37	10	3	250	
		Ланша удон с кукурузом	ланша пшеничная, масло кукурузное, соль, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	9	91	503	
		Шоколадный десерт с орехами	шоколадный десерт (масса для десерта (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), шоколад темный, желатин, ядро арахиса, какао-порошок, сахарозаменитель (вода, подсластители: инулинат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), агар-агар, ванилин), корж (печенье, масло сливочное 82,5%, ядра кешью, какао-порошок), ядро арахиса); глазурь (шоколад белый, какао-масло)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125	10	27	19	360	
		Beef-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	капуста китайская,салат айсберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое,уксус бальзамический,мед, горчица, соус соевый,масло трифельное, орегано),гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233	
Итого								182	122	423	3519		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информации о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина,яйцо куриное,лук репчатый,масло подсолнечное,соль,лавровый лист,перец черный),блины(молоко 3,2%,мука пшеничная, подсолнечное,соль),соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),сыр рассольный 50%,масло подсолнечное,сметана 20%,укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	130/20	16	18	16	287	
	2	Митболлы с брусничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное,соль, перец черный молотый); соус (брусника, вода, демглас, сахарозаменитель,лектин, корица), масло кукурузное, соль,кукуруз, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/30	36	8	6	236	
		Соба с кукурузным маслом	ланша гречневая, малое кукурузное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	8	91	516	
	3	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмариин, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257	
		Кус-Кус с оливковым маслом	крупа пшеничная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	9	79	446	
4	Тушёная говядина с овощами и зелёным горошком	говядина,морковь,лук репчатый,сельдерея,паста томатная,горошек зелёный,масло подсолнечное,соль,перец черный,микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242		
	Отварной нут в томатном соусе с кумином	нут,томаты,паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, петрушка, укроп, розмариин, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	23	9	76	479		
5	Ролл с белой рыбой	Ролл (лаваш, хек отварной (филе хека, соль), соус-крем (сыр твёрдый 65%, йогурт греческий 7%, соус пал-гай, соевый соус концентрированный, паста том-ям, соус шрирача), капуста пекинская, огурцы маринованные, кабачки запеченные (кабачки), масло подсолнечное, соль), перец гринь (перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), киноа.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	340	25	19	53	482		

6	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные(творог 1.8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сироп ванильный, соль, сахарозаменитель, ванилин, мука пшеничная,отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/20	22	9	29	288
7	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное,хлебцы ржаные,соль,тмиьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253
итого								236	107	394	3486

ПРОГРАММА: LK 3500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 14.06.-15.06.2021/12.07-13.07.2021

ДЕНЬ П	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Препудреждающая информация (скордун/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ П
1		Каша овсяная с лесными ягодами	молоко 3,2%, овсяные хлопья, наполнитель "Лесные ягоды", масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	400	9	10	42	288	
2		Бифштекс с топингом из брынзы	фарш(говядина, лук репчатый, молоко 3,2%, книза, соль, чеснок,перец черный молотый, хмели-сунели);начинка(сыр твердый 45%, сыр рассольный 45% ,сыр творожный 65%,книза); соус томатный(помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, петрушка,укроп, розмари, прованские травы, перец черный молотый); масло подсолнечное, книза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	20	8	3	163	
		Пюре из нута и сельдерея	пюре(нут отварной, корень сельдерея,сливки 22%, соль,перец белый молотый, кумин, мускатный орех);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	6	6	21	161	
3		Наггетсы из белой рыбы с соусом тар-тар	филе хека, панировка(сахари панировочные, приправа для рыбы, куркума),яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль;соус (майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	18	8	15	202	
		Микс из красной киноа с булгуром	булгур, киноа красная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	14	9	70	411	
4		Фрикадельки из курицы в ореховом соусе	филе куриное, бедро куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, перец черный, соль; соус (молоко кокосовое, паста арахисовая, травы лимонник, соус соевый, имбирь, крахмал кукурузный); кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	75/50	21	14	5	231	НДП
		Жасминовый рис с черным кунжутом	рис, масло кунжутное,кунжут черный, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	7	21	79	532	
5		Куриное рагу в соусе Сациви	куриное рагу (филе куриное, чеснок, масло подсолнечное, хмели-сунели, соль); соус Сациви (мука пшеничная, масло подсолнечное, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, соль), ядро ореха грецкий), укроп, петрушка, ядро ореха грецкого молотый;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	31	19	6	322	
		Паста Пенне	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	18	14	101	605	
6		Блины с творогом изюмом ,дукаматами и шок соусом 200	блины (пшеничная мука, молоко 3,2%, яйца, сахар, масло подсолнечное, соль); творог1.8%, сыр творожный 65%, цукаты, изюм, сироп ванильный, сахарозаменитель, миндаль, шоколадное покрытие.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	200	16	19	55	451	
7		Шафрановый Коул Слоу с вяленой клюквой	капуста белокочанная, морковь, масло оливковое, уксус винный, соль, шафран, лук зеленый, сахарозаменитель, клюкка, укроп, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	185	3	5	13	112	
итого								163	133	410	3478		

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Облепиховый крем-брюле в тарталетке слоеной	облепиховый крем-брюле (тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,8%,яйцо куриное,маргарин,продукт молочнокожержиный произ сметаны мжд 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска),соль); крем брюле (яйцурт 2,8%, яичный желток, пюре облепихи с/м, з	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	130/10	8	16	31	301	НД/Д
	2	Люля из говядины с томатным соусом	говядина, филе куриное, лук репчатый, зелень, соль, масло подсолнечное, сухая, перец черный; соус томатный (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, зелень, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный), княз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/50	33	9	5	234	
		Кус-Кус с оливковым маслом	крупа пшеничная кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	19	14	118	669	
	3	Оладьи из индейки с соусом Fungji	оладьи (фарш( филе индейки, филе куриное, молоко 3,2%, грибы шампиньоны, соль, шалфей, перец черный молотый);сухари пантонные(масло подсолнечное); соус( вода, грибы шампиньоны,сливки 22%, смесь сливочной базы,соус ворчестер, масло оливковое, тимьян);салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	70/20	16	5	4	121	
		Гречка масала	крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	17	18	95	604	
	4	Цезарь-конверт-ролл	куриное филе, лаваш, томаты, соус Цезарь, салат Романо, сыр твердый 50%, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, соль, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	27	7	27	283	
	5	Биточки из трески по-Португальски с лимонным соусом	Биточки (филе трески, картофель, яйцо куриное, лук репчатый жареный ( лук репчатый, масло подсолнечное), мука кукурузная, соль, укроп, перец черный молотый); соус лимонный (соус молочный (молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), лимоны, укроп, кукуруза, соль); укроп, приправа для рыбы лимонная.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	110/30	19	8	15	211	
		Паста орзо	паста орзо, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	14	8	69	403	
6	Овсяное печенье с кокосовым кремом	тесто(овсяные хлопья, яйцо куриное, мука пшеничная, сахар песок, масло сливочное 82,5%, масло кокосовое,ядро грецкого ореха, разрыхлитель,соль), масло подсолнечное; мусс(творог 1,8%, сыр творожный 65%, пюре кокос, сироп кокосовый, сахарозаменитель).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	80/80	19	24	56	507		
7	Салат с томатами и моцареллой	Томаты, огурцы, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, крем-бальзамик, смесь универсальная, масло оливковое), салат "айсберги", сыр рассольный 45%, оливки, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	163/25	4	12	7	153		
итого												176/121/427/3486	

ПРОГРАММА:

LK 3500 ККАЛ

ДАТА ДОСТАВКИ:

16.06.-17.06.2021/14.07-15.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Кукурузно-апельсиновая каша с изюмом	вода питьевая, молоко 3,2%,крупа кукурузная,апельсин, ванилин, сахарозаменитель,соль; изюм,апельсины,мед, корица	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	500/6/10	16	8	84	470	
		Биточки куриные с соусом Том-ям	филе куриное,бедро куриное, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль, перец черный;соус(вода питьевая, молоко кокосовое, соевый соус, сок лимона фрези, паста сарри, лимонник трава, корень галангала, сахар, листья лайма, соль);крахмал кукурузный,петрушка свежая;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	25	9	13	229	

4		Кокосовый булгур	крупя пшеничная булгур, молоко кокосовое, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	16	12	97	563	ШДС
	3	Белая рыба в горчичном соусе	лех; соус (мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, уксус винный, лимоны, горчица, укроп, лук репчатый, тимьян, соль); укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	60/60	14	10	5	171	
		Ризотто со шпинатом и зеленым горошком	ризотто ( рис, шпинат, горох зеленый, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, тимьян), масло подсолнечное, базилик.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	350	8	10	68	392	
	4	Фирменный бургер с котлетой из говядины	Котлета для бургера (говядина, минеральная вода с газом, соль, масло подсолнечное, перец черный молотый), булочка для бургера картофельная, томаты, скрэмбл (яйцо куриное, молоко 3,2%, сыр творожный 65%, соль, соус (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, соус карри, мед, горчица зернистая, соль), огурцы маринованные, сыр твердый 45%, салат "айсберг".	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	257	36	19	34	457	
	5	Митлоф из говядины и куриного филе с соусом барбекю	говядина, филе куриное, морковь, яйцо куриное, сухари панировочные, соус ворчестер, соль, чеснок, масло подсолнечное, перец черный); соус (вода нитьевая,соус барбекю, соус ворчестер); зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	26	6	15	211	
		Итальянская отварная паста спагетти	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	350	18	14	99	597	
	6	Яблочно-творожный крэмбл с маком и ванильным соусом	яблоки, корица, кардамон, крахмал кукурузный, сахарозаменитель; мука, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, ванилин; крем (молоко 3,2%, яичный желток, творог 1,8%, мак пищевой,сахарозаменитель ванилин, крахмал кукурузный,соль); соус (сливки 22%, сироп ванильный, сахарозаменитель,крахмал, камедь).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	8	14	28	272	
	7	Салат "Витамике"	капуста китайская, огурцы, томаты черри, соус (масло оливковое, уксус бальзамический), морковь, зелень, семена тыквы	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	105/12	1	10	4	112	
итого								168	112	447	3474		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорднуа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
4	1	Фриттата со шпинатом, брызгой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201	
	2	Сэндвич с бужениной из индейки	хлеб тостовый, филе индейки, аджика, майонез 25%, масло подсолнечное, огурцы маринованные, салат айсберг, соль, чеснок, горчица, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	23	19	38	417	
	3	Норвежский рыбный пудинг с соусом из коришонов	пудинг (Филе хека, филе кижуча, молоко3,2%,лук репчатый, сливки 22%,мука кукурузная, яйцо куриное,мука пшеничная,сахари панировочный,масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы,мускатный орех, перец черный молотый); соус тар-тар(майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы); укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20	18	13	10	230	
		Жасминовый рис с чёрным кунжутом	рис, масло кунжутное,соль,кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	9	25	94	637	
4	Куриный рулет с курагой, соус из свежих	фарш(филе куриное, бедро куриное,лук репчатый, хлеб пшеничный,молоко 3,2%, соль, перец); курага, ядро арахиса, петрушка, мед, панировка,соус (вода нитьевая,свежика с/м, топинаш "Лесные ягоды", нектин, сахарозаменитель), салат кресс-горох.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчичны, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	24	7	22	250		

4	Отварная Барани, 300	крупа перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	12	7	79	428	НЦД4
	Биточки из говядины с можжевельным соусом	Биточки (говядина, филе бедра куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, сливки 22%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус можжевельный (вода питьевая, димитас, соус паршараб, масло сливочное 82,5%, крахмал кукурузный, можжевельная ягода), клюква с/м, розмари.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90/35	22	7	11	198	
	Спагетти из полбы	макаронные изделия из полбы, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	22	14	88	564	
	Запеканка из обезжиренного творога с ягодным джемом	запеканка( творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, крупа манная, сахарозаменитель,ванилин, соус ягодный(сдобника, сок апельсиновый, сахарозаменитель, мята )	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/30	29	24	21	417	
	Салат Цезарь с куриной грудкой	филе куриное (масло оливковое, соевый соус, прованские травы,соль, перец); салат Романо,ломидоры "черри,соус "цезарь",сыр твердый 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	125/20	17	6	4	135	
итого							186	134	379	3477		

ПРОГРАММА: ЛК 3500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 18.06.-19.06.2021/16.07-17.07.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
1		Каша из булгура на молоке с яблоком, 440	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, масло сливочное 82,5%, сахарозаменитель, соль; яблоко, лимонный сок, мед.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	440/60	11	9	57	352	
2		Стр-фрай с говядиной	капуста тушеная с луком и рыбным соусом (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, соус рыбный, соль, перец черный); фарш для стр-фрай с говядиной (говядина, лук репчатый, соевый соус, соус устричный, масло подсолнечное,соль);овощной микс стр-фрай (морковь, масло оливковое,чеснок,сельдерей, кабачки, капуста китайская,перец болгарский,орегано,лук репчатый, масло подсолнечное,соль);фасоль стручковая запечённая(фасоль, масло оливковое, соль);ядро арахиса;салат Кресс.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	275	21	14	19	283	
3		Чикен-боллас с соусом из тыквы и апельсина	куриное филе, лук репчатый, тыква, мед, розмари, сок апельсиновый, семечки тыквенные, масло подсолнечное, крахмал кукурузный, укроп, петрушка, соль, перец, паприка, кумин;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	36	8	7	248	
3		Крупяной микс	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	16	10	102	561	
4		Кокосово-миндальное печенье с лимонным кремом	Печенье (творог 1,8%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, сахар, кокосовая стружка, мука миндальная, яйцо куриное, мука овсяная, разрыхлитель, соль, ванилин); крем (творог 1,8%, йогурт греческий 7%, сахарозаменитель, сыр творожный 65%, лимон, сливки 22%, какао(шоколадная паста); ядро ореха миндаля.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	120/42	21	34	47	581	НЦД5
5		Мясная ватрушка с грибами и сыром	фарш( говядина, куриное бедро,молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль, перец черный молотый);шпоре из сельдерея с грибами( корень сельдерея, грибы шампиньоны, соус( молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, тмиан);лук репчатый);сыр твердый 50%, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168	
5		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	20	17	111	676	
6		Жюльен из индейки с грибами	сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тмиан); филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	24	31	30	495	

	7	Салат с адыгейским сыром	перец болгарский, сыр адыгейский, хурма, руккола,капуста китайская,салат айсберг,масло подсолнечное,соль;заправка( смесь для универсальной салатной заправки,вода,масло подсолнечное, масло оливковое).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	85/15	3	6	7	89	
	итого								170	136	389	3453	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Омлет с фрикадельками в тонком тесте вонтон	Омлет с фрикадельками (омлет (яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, мускатный орех), фрикадельки (говядина, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), тесто для теста, сыр рассольный 50%); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/70	12	13	12	216	
	2	Котлеты из двух видов рыбы	филе кеты, филе хека,творог 1.8%,яйцо куриное, лук репчатый, крахмал кукурузный, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль, перец черный, зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	26	9	6	203	
		Соба с кунжутным маслом	лапша гречневая, масло оливковое, соль, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	8	91	516	
	3	Овсяный пудинг с курагой, клюквой и яблочным кремом	пудинг(хлопья овсяные , молоко 3,2%,яйцо куриное, курага,сахарозаменитель,масло подсолнечное,соль,ванилин);крем яблочный( сыр творожный 65%, йогурт 7%, творог 1.8%, сироп яблочный, сахарозаменитель);клюква вяленая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/26	9	8	26	208	
	4	Куриный карри с ананасами	куриное филе, ананасы, молоко кокосовое, соус соевый, лук репчатый, крахмал кукурузный, карри, соль, куркума, чеснок, имбирь, кинза, специи;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	23	6	7	172	
		Булгур отварной с грибами	крупа пшеничная булгур, грибы шампиньоны,масло подсолнечное,масло оливковое,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350/60	20	10	110	611	Н1,Д6
	5	Ролл с индейкой	лаваш, филе индейки, салат айсберг, огурцы, хрен сливочный, огурцы маринованные, томаты маринованные, кинза, тимьян, розмарин, масло оливковое, соль, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	210	23	8	34	301	
	6	Люля из курицы с Ткемали	куриное филе, лук репчатый, зелень, ткемали, масло подсолнечное, соль, паприка, перец черный, кинза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/15	32	8	6	222	
		Кус-кус с черной киноа	крупа пшеничная кус-кус, киноа черная, масло оливковое, сок лимона,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	18	34	101	780	
	7	Салат с фасолью, курицей и сыром	фасоль консервная; курица запеченная (филе куриное, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, перец черный, соль); капуста китайская; помидоры черри запеченные (помидоры черри, масло подсолнечное, соль); соус для салата с фасолью (сметана 20%, соевый соус, чеснок, орегано); гречки для пезаря (хлеб пшеничный, масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); сыр 45%; салат Кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/20	18	9	20	233	
	итого								200	113	413	3462	
ПРОГРАММА:		L,K 3500 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		20.06.-21.06.2021/18.07-19.07.2021											
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Сэндвич с ветчиной, омлетом и зеленым луком	хлеб пшеничный,яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, сыр творожный 65%;сметана из индейки, сыр мягкий 45%, огурцы маринованные, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	225	27	24	38	478	

	2	Облепиховый мармелад с малиновым кули	мармелад облепиховый (поре облепихи,сок анелисиновый,сливки 22%,желатин,сахарозаменитель,агар-агар), кули малиновый (малина, сахарозаменитель, лецитин,сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/30	5	10	14	162	Н1,Д7
	3	Ежики из индейки и булгура	фарш(филе индейки,филе куриное,сливки 22%,молоко 3,2%,соль,перец черный),крупа пшеничная булгур,сдобочки,соус(соус бешамель (молоко 3,2%,сливки 22%, мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,соль,тимьян),томаты с/салата из базилика,масло оливковое,масло подсолнечное,соль,укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	25	8	18	244	
		Рожки из полбы	макаронные изделия из полбы,масло оливковое,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	25	16	102	653	
		Говядина в соусе Блючиз (дозатор)	говядина,молоко 3,2%,сливки 22%,сыр с голубой плесенью 50%,мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,тимьян,розмарин,петрушка, масло подсолнечное,соль, перец черный,смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	17	10	3	172	
	4	Тыквенное ризотто с фетой	ризотто(рис,тыква,лук репчатый,сок анелисиновый,масло подсолнечное,мед,чеснок,соль,шафран,тимьян,розмарин,сахарозаменитель); сыр рассольный 55%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/15	8	12	57	366	
		5	Фрикадельки с овощным соусом и кукурузой 4 шт по 35гр	фарш(филе куриное,говядина,лук репчатый,батон пшеничный,молоко 3,2%,соль,перец черный),масло подсолнечное,соус(помидоры, кукуруза,перец с/м, морковь,лук репчатый,масло оливковое,сахар,тимьян,орегано,базилик),укроп;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/80	38	8	10	
	Лашна удон с кукурузом		лашна(лашпа пшеничная,масло кукурузное,кукуруза,соль).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	9	91	503	
	6	Бургер из куриного филе на бездрожжевом хлебе	булочка для бургера,фарш(филе куриное,сливки 22%,соль,перец,масло подсолнечное),огурцы маринованные,салат айсберг,огурцы свежие, соус(майонез 25%, горчица зернистая).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	260	31	21	49	508	
	7	Салат с грушами и голубым сыром	груши конс.,салат айсберг,соус(масло оливковое,сок лимона),сыр с голубой плесенью 50%,салат-микс,морковь,ядро ореха кедрового.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/12	3	14	5	157	
	итого								194	132	387	3509	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
3	1	Блинный пирог Жюльен	блины (пшеничная мука, молоко 3,2%, яйца, сахар, масло подсолнечное, соль); начинка (грибы шампиньоны, грибы вешенки, сливки 22%, сыр творожный 65% , сметана 20%, лук репчатый, масло подсолнечное , масло трюфельное, соль, перец черный, мускатный орех); сыр рассольный 45%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	130/30	8	26	22	354	
		Открытые рыбные зразы с яйцом и соусом из эстрагона	фарш(филе трески,филе кеты,хлеб пшеничный,лук репчатый,молоко 3,2%,масло подсолнечное,соль,перец черный),начинка(яйцо куриное, куркума),шиннат с/м;соус(бешамель(молоко 3,2%,концентрат сывороточного белка 80%,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, мускатный орех),сметана 20%, эстрагон тархун,соль;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	14	9	5	155	
	2	"Ризотто" из перловки	крупа перловая, сливки 22%, лук репчатый,сыр твердый 45%,масло подсолнечное, масло оливковое, тимьян свежий, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	9	12	37	287	
		Кале-митболлс со слив-томатным соусом	кале-митболлс (говядина, капуста брокочанная, лук, масло подсолнечное, морковь, яйца, соль, перец черный); соус (томаты, сливки 22%, петрушка свежая, укроп свежий, сахарозаменитель, прованские травы), укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	160/50	23	10	11	223	

3	Кус-Кус с оливковым маслом	крупя пшеничная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	16	11	98	557	H2,I1
	Рулетики из индейки с фетой и персиковый соус	рулет( фарш( филе куриное, филе индейки, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый) сыр рассольный 45%,шпинат, чеснок, масло подсолнечное, орегано) соус ( персики консервированные, соус бешамель( молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян свежий), топинг персиковый, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	19	8	6	174	
	Рассыпчатая греча	крупя гречневая, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	18	16	99	613	
	Куриная грудка по-токански	куриная грудка (филе куриное, томаты, сыр 50%, канеры, соль, орегано), соус (томаты, морковь, лук репчатый, перец сладкий, масло подсолнечное, укроп свежий, петрушка свежая, чеснок, соль, кумин, кардамон), петрушка свежая;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/50	37	7	6	234	
	Ланша фунчоза с кукурузным маслом	ланша рисовая, масло кукурузное, соль, кукурузный белый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	1	6	51	264	
	Тортилья с пшеничной мукой и сыром Урибес	тортилья (мука пшеничная в/с, вода питьевая, масло подсолнечное, соль, разрыхлитель(сода пищевая), лимонная кислота); пшеница( фарш( говядина, филе куриное, перец, молоко 3,2%, соль, паприка, перец черный молотый); крем Урибес( сыр, сыр творожный 65%, перец болгарский, масло подсолнечное, соль, орегано, чеснок); сливки 22%, масло подсолнечное, паприка); помидоры ; салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	23	14	35	353	
	Салат Чайнатаун с грибами Шинтакэ	капуста китайская; филе индейки сувид (филе индейки, соевый соус, вода питьевая, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бадьян), фасоль стручковая, масло оливковое, соль; капуста красная маринованная (капуста краснокочанная, уксус винный, сахар, соль), соус для салата (масло подсолнечное, соевый соус терияки, соевый соус, вода питьевая, соус шрирача, соус рыбный), грибы шинтакэ, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	12	18	7	243	
итого							180	137	377	3457		

ПРОГРАММА: LK 3500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 22.06.-23.06.2021/20.07-21.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1	1	Рисовая каша на кокосовом молоке с ягодами Годжи	молоко 3,2%, рис, кокосовое молоко, ягоды годжи, сахарозаменитель, соль, кокосовая стружка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	500	10	14	65	415	
2	2	Тост с арахисовым кремом и бананами	хлеб пшеничный, крем( арахисовая паста, йогурт 7%, сыр творожный 65%, сироп банановый, ядро арахиса, джем клубничный( клубника, сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	18	24	289	
3	3	Куриное филе, запеченное с летними овощами	Куриное филе, летние овощи (кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь припущенная (морковь), йогурт греческий 7%, огурцы маринованные, сыр творожный 65%, перец запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), орегано, соль, перец черный молотый), сыр рассольный 50%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	35	8	5	232	
4	4	Шафрановый булгур с апельсинами	крупя пшеничная булгур, апельсины, масло оливковое, соль, кукуруза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	16	6	95	495	
4	4	Meat-basket в тонком тесте Вонтон	meat-basket (мясо птицы, говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, перец черный, соевый соус, масло кукурузное, грибы шампиньоны, чеснок сушеный), тесто Вонтон (мука пшеничная, вода питьевая, соль, яичный порошок, соевое масло, регуляторы кислотности (E501) (E500) , соевый белок, кукурузный крахмал), соус чили, кукурузный белый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	30	11	30	335	
	4	Соба с кукурузным маслом	ланша гречневая, соль, кукурузное масло, кукуруза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	8	91	516	H2,I2



	5	Бифеграганов из постной говядины	Бифеграганов (соус (сметана 20%, соус (молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), соус ворчестер, соевый соус концентрированный, соль, перец черный молотый); говядина, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); лук фри, смесь перцев молотая.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	26	19	6	300	
		Паста Фарфалле с базиликом	макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	17	15	69	481	
	6	Крудите с крем-соусом Блючиз	Морковь, яблоки, огурцы, крем-соус (йогурт греческий 7%, сыр с голубой плесенью 50%, Уксус винный, соус ворчестер, соль, ксантановая камель, перец черный молотый), стебель сельдерея, микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/30	3	3	11	82	
	7	Сыринки"Двойной апельсин"	творог 1,8%, апельсинсы, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, яйцо куриное, крупа манная, соль, сахарозаменитель, ванилина, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	23	18	12	310	
	итого								188	120	408	3455	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Белковый омлет с печёными овощами трюфельным соусом	Белковый омлет (омлет (белок яичный, яйцо куриное, соль, перец черный молотый, мускатный орех), начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, шпинат с/м, масло трюфельное, соль), масло подсолнечное); баклажаны, масло подсолнечное, чеснок, орегано; томаты, масло оливковое, тимьян; соус трюфельный (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер, соль, тимьян), петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	95/60/20	13	11	10	195	
	2	Рулет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 остров с корионами	рулет (куриное филе,говядина,морковь,сухари,соус ворчестер,яйцо,сыр твердый 45%,масло подсолнечное,чеснок,соль,перец черный);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203	
		Крупяной микс	крупяной микс (булгур,масло оливковое, соль; кус-кус крупа пшеничная,оливковое масло, соль)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	11	120	658	
	3	Ежики в томатном соусе	ежики (говядина, мясо птицы, рис, кабачки, сливки 22%, молоко, масло растительное, соль, перец черный); соус томатный (томаты, паста репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, зелень, чеснок, прованские травы), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/40	27	7	18	241	
		Картофель запеченный с оливковым маслом и розмарином	картофель,масло оливковое, розмарин, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	9	8	49	304	
	4	Банановый чизкейк	Масса для чизкейка (сыр творожный 65%, сметана 20%, яйцо куриное, сахар, ванилин); бананы карамелизированные (бананы, сахар тростниковый); краст для чизкейка (печенье юбилейное традиционное, отруби овсяные).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	108	6	25	20	332	112/13
	5	Жаркое из индейки с бататом и черносливом	(филе индейки, масло подсолнечное, соль, перец черный),вода питьевая, помидоры с/соку, батат запеченный (батат,масло подсолнечное,соль, орегано), чернослив,лук репчатый,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, паприка копченая,шалфей, перец черный), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	28	13	17	296	
		Жасминовый рис с чёрным кукурузом	жасминовый рис(рис,масло кукурузное, соль), кукуруз черной.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	12	29	126	812	
	6	Веганский салат из капусты, яблук и семян подсолнечника	капуста белокачанная,перец сладкий,яблоки,лук красный,масло семена подсолнечника,зелень,соль,соус (масло подсолнечное,масло оливковое,имбирь, молотый, куркума,кориандр).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/12	3	15	8	179	

	7	Tacos Pie	тортилья пшеничная, филе индейки, говядина, фасоль, кукуруза, перец сладкий, масло подсолнечное, лук репчатый, паста томатная, чеснок, орегано, кумин, паприка, паприка острая, сыр твердый 50%, томаты, кинза, соус гуакамоле, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	125/20	13	14	21	263
	итого								150	142	399	3483

ПРОГРАММА: LK 3500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 24.06.-25.06.2021/22.07-23.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Мультизлаковая каша с тропическими фруктами	мультизлаковая каша, кокосовое молоко, наполнитель "тропические фрукты", масло сливочное, сахарозаменитель, орех пекан, соль, кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/30/2	3	16	57	378	
	2	Треска с креветками в соусе Чаудер	Треска с креветками в соусе Чаудер: вода, картофель, лук репчатый, морковь, смесь для сливочной базы, масло подсолнечное, соус рыбный, бульон рыбный, чеснок, прованские травы; треска отварная: Филе трески, соль, приправа для рыбы; креветки тигровые, тимьян, сыр 45%;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/5	17	7	14	184	
		Рисовый микс	Крупа рисовая, соль, масло оливковое.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	10	17	86	535	
	3	Митлоф из говядины с грибами с соусом барбекю	митлоф (говядина, куриное филе, морковь, грибы шампиньоны, яйцо куриное, соус барбекю, ворчестер), сухари панирочные, чеснок, соль, перец черный, масло подсолнечное, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	23	7	15	220	
		Паста орзо	паста орзо, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	19	9	94	536	
	4	Творожный рудет с шоколадом и малиной	творог обезжиренный 1,8% йогурт 7%, сыр творожный 65%, топпинг шоколад, шоколад темный, шоколад белый, какао-порошок, желатин, вода, сахарозаменитель; желе малиновое: пюре малины, вода, краситель пищевой красный, сахарозаменитель, агар-агар, желатин, вода; лаваш; соус шоколадный: сыр творожный 65% сливки 22%, топпинг шоколадный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/15	17	11	16	233	Н2/У4
	5	Паприкаш с шпалбиком	паприкаш (куриное бедро, помидоры с/с, перец болгарский свежий, сливки 22%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, паприка, перец черный молотый, соль), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	24	19	11	314	
		Кокосовый булгур	крупа пшеничная булгур, молоко кокосовое, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	16	12	97	563	
	6	Цезарь-сэндвич	хлеб тостовый цельнозерновой, куриное филе, соус "Цезарь", томаты, салат романо, сыр, масло оливковое, соус соевый, соль, перец черный, прованские травы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	235	36	14	38	422	
	7	Салат с запечённым нутом и киноа с соусом из сливы	ангуста китайская, огурцы, перец гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано); салат айсберг; соус с тамарином (вода питьевая, масло подсолнечное, паста тамарида, смесь для универсальной салатной заправки); нут запеченный (нут консервированный, масло подсолнечное, паприка копченая, соль); киноа белая, киноа красная, руккола.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115/15	2	8	8	109	
	итого								167	120	436	3494	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Карри-пай	куриное филе, яйцо куриное, сыр твердый 50%, шпинат, отруби овсяные, соус Карри, масло подсолнечное, паста карри, карри, розмарин, тимьян, соль, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	150/20	42	14	7	326	

2	Лэйзи вонтон с курицей и креветкам и с соусом "Манго-чили"	лэйзи (филе куриное, куриное бедро, креветки костлявые, чеснок, лук репчатый, крахмал кукурузный, имбирь, масло кунжутное, соус соевый, тесто для роллов, кунжут, соль), соус (пюре манго, пюре лайма, паста томатная, паприка, паста карри, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, мука, молоко 3,2%, тимьян, соль), кинза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	19	6	8	162	
	Лаша удон с кунжутом	лаша пшеничная удон, масло кунжутное, кунжут, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	15	9	91	503	
3	Стыло из говядины с овощами и картофелем	стыло(говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль , тимьян, чеснок, розмари, перец черный), клюква, петрушка, смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	21	7	22	239	
	Отварной пти-тим	пти-тим, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	13	9	81	457	
4	Куриное филе в соусе "Горгонзола"	куриное филе, сыр с голубой плесенью 50%, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, масло подсолнечное, тимьян, розмари, зелень, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	43	19	6	363	
	Зелёная гречка с приправами	крупа гречневая зеленая, соль, куркума, мускатный орех;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	21	5	106	550	
5	Бургер Pulled Hen с сыром чеддер и соусом из голубого сыра	булочка для бургера; начинка для бургера (куриное филе, соус барбекю, базилик; сыр 45%, помидоры, огурцы маринованные), соус (майонез 25%, сыр с голубой плесенью 50%, сметана 20%, молоко 3,2%, уксус винный, соль, соус ворчестер, перец черный), салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	235	34	22	48	527	
6	Фитнесс-салат с мидиями	помидоры, капуста китайская, мидии, масло подсолнечное, соль, укроп, петрушка; соус(масло подсолнечное, масло оливковое, горчица, уксус, мёд, соевый соус, куркума, базилик); укроп, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/12	5	9	7	128	
7	Рассыпчатый творог с фруктами и йогуртом	Творог 1,8%, йогурт греческий 7%, варенье клубнично-вишневое (клубника с/м, вишня с/м, сахарозаменитель, мята, нектин, бальзам), микс фруктов (персики консервированные, груши консервированные, абрикосы консервированные), ореховый микс (ядро гречского ореха, семена подсолнечника, фисташковые орехи).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/40/65	28	7	16	236	
итого												
ПРОГРАММА:							I.K 3500 ККАЛ					
ДАТА ДОСТАВКИ:							26.06.-27.06.2021/24.07-25.07.2021					

И2,15

ДЕнь 1	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕнь 1
1		Пшеничная каша на кокосовом молоке с фруктовым компоте	крупа пшено, молоко 3,2%, молоко кокосовое, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель, ванилин, фруктовый микс (груши, ананас, абрикосы, клубника, яблоре манго, сахар, крахмал кукурузный), кокосовая стружка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350/100	8	14	52	366	
2		Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сухари панирочные, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мучная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	16	7	10	167	
		Булгур отварной	крупа булгур, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	17	7	106	559	
3		Куриный пирог с капустой и с трюфельным соусом	куриное филе, филе индейки, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, молоко 3,2%, паста томатная, сыр рассольный 45%, яйцо куриное, масло подсолнечное, паприка, соль, куркума, перец черный, крахмал кукурузный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер); соль, тимьян, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	32	17	12	324	

	3	Шафрановое ризотто	рис, лук репчатый, масло оливк., шафран, сыр творожный 65%, тимьян.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	330	9	20	72	510	Н2/16
	4	Рыбные фрикассе с базиликом(дозатор)	филе хека, мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, соль, базилик, базилик сушеный, лук репчатый, приправа для рыбы;зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/60	14	12	6	189	
		Лепешка "зеленый чай"	макаронные изделия, масло подсолнечное, чай зеленый, соль;кукуруза	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	16	12	96	552	
	5	Печенье амарантовое	мука амарантовая, сахар тростниковый, крахмал кукурузный, яйцо куриное, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный, разрыхлитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	7	22	99	622	
	6	Салат с сельдерем и маринованным перцем	куриное филе, огурцы, соус (майонез 25%, сливки 22%, лимона, соль), сельдерея, анжелины, китайская капуста, тимьян, соль, розмарин, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	10	7	5	124	
	7	Желе манго-маракуйя с семенами чиа	пюре манго, пюре маракуйя,сок апельсиновый, желатин, сахарозаменитель, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	6	1	17	98	
	Итого								135	119	475	3511	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (сложные/кислоты/кислоты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Творожная масса с орехами и мёдом	творог 1,8%, сыр творожный 65%, изюм, мед, сахарозаменитель, ванилин; сметана 20%, покрытие крем профи молочный, шоколад темный,ядро кешью.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/40	23	17	22	333	
	2	Кесадилья с говядиной, шиннатом и творогом	тортилья пшеничная; начинка (творог 1,8%, шиннат,соль, чеснок); соус болоньезе (говядина, помидоры в с/соку, морковь, сельдерея, лук репчатый, масло оливковое, паста томатная, тимьян, розмарин, соль, перец черный); сыр твердый 45%; сметана с зеленым маслом (сметана 20%, масло зеленое (масло подсолнечное, зелень укроп, петрушка), кукуруза, кизил).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20/10	17	14	20	279	
	3	Фрикассе из курицы с амарантовым соусом и лесными грибами	куриное филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный; соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, мука амарантовая, молоко сухое, соль, шафран), грибы леснички, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	25	9	6	208	
		Кус-кус с черной киноа	кус-кус,масло оливковое, соль,киноа черная, сок лимона, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	18	34	101	780	
	4	Штрудель с красной и белой рыбой со шиннатом и рикоттой с соусом Велюте	начинка(хека, творог 1,8%, филе кижуча, шиннат с/м,яйцо куриное, сыр творожный 40%, сыр рассольный 45%, соль, приправа л/ рыбы, лук репчатый,крахмал кукурузный);тесто фило(мука пшеничная в/с, вода питьевая, крахмал кукурузный, масло подсолнечное,сметанка пшеничная, соль, консервант- сорбат калия, пистени);ядро ореха миндаля, масло подсолнечное, яйцо куриное, сухари панировочные; соус Велюте(молоко 3,2%, сливки 22%,лук репчатый, вино белое б/з, крахмал кукурузный, масло подсолнечное, лавровый лист, соль,перец белый мол.;укроп свежий).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	26	13	15	253	Н2/17
5	Чахохбили	куриное бедро, масло подсолнечное, соевый соус, чеснок, орегано, соль;соус( вода питьевая,соус томатный(помидоры, вода питьевая,паста томатная, масло оливковое, лук репчатый, соль, чеснок, зелень, розмарин, тимьян, ирванские травы, перец чери.мол.);лук репчатый, паста подсолнечное, кизил, соль, лектин, чеснок, сахарозаменитель, хмели-сунели); кизил, ядро грецкого ореха;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220	34	22	9	367		
	Жасминовый рис с чёрным кунжутом	рис,масло кунжутное, соль,кунжут черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350	12	29	126	812		

6	Чизкейк "Лесные ягоды"	творог 1,8%, шоколад белый, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, яйцо куриное, крупа манная, сок апельсиновый, сахарозаменитель, ванилин; наполнитель "Лесные ягоды", гель нейтральный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120	11	13	36	306			
7	Салат "Паприкаш" с перцем и сырным муссом	Томаты, мусс (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, сыр рассольный 45%, соус несто (масло подсолнечное, петрушка, масло оливковое, ядро ореха миндаля, лимонный сок, соль, перец черный молотый, ксантановая камель), соль, ксантановая камель, перец черный молотый), перец болгарский гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, чеснок, орегано), перец маринованный, салат "айсберг", маслины.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	180/30	3	8	9	117			
итого											169	159	344	3455

ПРОГРАММА:	LK 2500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	31.05.-01.06.2021/28.06-29.06.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!	
1		Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоко - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиокислитель-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/100	10	8	64	368		
2		Кши Болоньезе	таргелетка, фарш для кнша( говядина, помидоры,морковь, сельдерея корень, лук репчатый,масло оливковое, паста томатная,тимьян, розмарин, соль, перец черный молотый) пимидоры, соус Бешамель(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, мускатный орех) сыр 50%, орегано, салат кресс-горох.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80	10	11	14	194		
3		Биточки из говядины с ягодным джемгласом	фарш(копченое мясо,филе куриное,хлеб пшеничный, лук,сливки 22%,молоко 3,2%,свеколичная клетчатка,соль, перец черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная,джемглас, сахарозаменитель,петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/25	32	6	12	230		
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	8	54	328		
4		Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуня, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терьяки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, куркума, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231		
		Рисовый микс	рис, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	10	52	320	НЗД1	
5		Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223		
6		Запечённая индейка с домашним лечо	филе индейки, перец сладкий, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	170	39	12	3	275		
		Гречка с грибами	крупа гречневая, грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/15	9	3	46	244		
7		Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кунжутная, соль), салат "романо", салат "айсберг", каперсы, кинза, семена кунжута.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125		
итого											148	86	294	2538
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!	

1	Скромбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231	НЗ,12			
	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панировочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло перец черный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, грибы шампиньоны, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло трюфельное, соль, тимьян), микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	25	13	19	292				
	Крупиной микс	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	14	8	85	468				
	Пицца с цыпленком и брокколи	корж (цветная капуста, яйцо куриное, сухари панировочные, сыр твердый 45%, мука рисовая, масло подсолнечное, соль, орегано), соус томатный(помидоры, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, петрушка, укроп, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), капуста брокколи, курица запеченная( куриное филе, соевый соус концентрат, масло оливковое, прованские травы, соль, перец черный молотый); сыр 50%, перец болгарский, орегано.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	11	6	11	140				
	Мясной рулет с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кукуруза;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286				
	Лаша удон с кукурузом, 150	лаша пшеничная, масло кукурузное, кукуруз белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240				
	ПП котлета по-киевски	куриное филе, сыр творожный 65%, шпинат, овсяные хлопья, чеснок, соль, масло подсолнечное, перец черный, орегано; соус (яблоки, лук репчатый, мед, лимоны, масло подсолнечное), джем из, уксус бальзамический, сахарозаменитель, корица, микрозелень.;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	38	12	8	295				
	Кукурузная каша с киноа	крупа кукурузная, киноа, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	5	4	30	182				
6	Карамельная закуска с рикоттой и абрикосами	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82,5%, отруби овсяные, ванилин; сахар тростниковый; соус карамельный; сыр творожный 65%, сливки 22%, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255				
7	Зеленый салат тофу-гриль	капуста китайская, сыр Тофу, соус (сыр Тофу, масло оливковое, горчица, соус соевый, уксус винный, сахар, чеснок, перец черный), помидоры черри, масло подсолнечное, томаты вяленые, орех грецкий, руккола, смесь перцев, соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101				
Итого												157	89	260	2490

ПРОГРАММА:		LK 2500 ККАЛ													
ДАТА ДОСТАВКИ:		7/26/2021													
ДЕНЬ !	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ !		
1		Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоки - 90% сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиокислитель-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/100	10	8	64	368			
2		Кши Болоньезе	тарталетка, фарш для кнша( говядина, помидоры, морковь, сельдерея корень, лук репчатый, масло оливковое, паста томатная, тимьян, розмари, соль, перец черный молотый) пимидоры, соус Бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, мускатный орех) сыр 50%, орегано, салат кресс-горок.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80	10	11	14	194			
3		Биточки из говядины с ягодным джемом	фарш (котлетное мясо, филе куриное, хлеб пшеничный, лук, сливки 22%, молоко 3,2%, свекольная клетчатка, соль, перец черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная, джем из, сахарозаменитель, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/25	32	6	12	230			

3		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	8	54	328	Н3/11		
	4	Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуня, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, кукуруза, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231			
		Рисовый микс	рис, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	10	52	320			
	5	Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223			
	6	Запечённая индейка с домашним лечо	филе индейки, перец сладкий, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	170	39	12	3	275			
		Гречка с грибами	крупа гречневая, грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/15	9	3	46	244			
	7	Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кукурузная, соль), салат "айсберг", каперсы, кинза, семена кукурузы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125			
итог												148	86	294	2538
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
1		Скромбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231			
	2	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панировочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	25	13	19	292			
		Крупиный микс	крупа пшеничная кус кус, крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	34	187			
	3	Цезарь бургер на деревенской чиабатте	котлета (фарш (филе куриное, филе бедра куриное, сливки 22% (сливки нормализованные), соль, орегано, перец черный молотый) сыр твердый 45%, масло подсолнечное); чиабатта (мука пшеничная в/с, вода, мука ржаная, сахар, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, масло растительное, соль; вареная пшеница "Экстра", сухая пшеничная клейковина, комплексная пищевая добавка - дрожжевые хлебопекарный "Таленто Бил"; соус (сметана 20%, сыр творожный 65%, анчоус, соевый соус, лимонный сок (лимон)), соус горчица, чеснок, орегано); томаты, огурцы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластители; сахарин, консервант: бензоат натрия), салат романо	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	225	30	23	39	480			
4	Мясной рулет с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кукуруз;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286				
	Лаша удон с кукурузом, 150	лаша пшеничная, масло кунжутное, кукуруз белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240	Н3/12			

	5	III котлета по-киевски	куриное филе, сыр творожный 65%, шиннат, овсяные хлопья, чеснок, соль, масло подсолнечное, перен черный, орегано; соус (яблоко, лук лимоны, масло подсолнечное), дэмглас, укусу бальзамический, сахарозаменитель, корица, микрозелень,;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	38	12	8	295
		Кукурузная каша с киноа	крупа кукурузная, киноа, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	5	4	30	182
	6	Карамельная запеканка с рикоттой и абрикосами	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар; тростниковый; соус карамельный; сыр творожный 65%, сливки 22 %, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255
	7	Зеленый салат с тофу-гриль	кануста китайская, сыр Тофу, соус (сыр Тофу, масло оливковое, горчица, соус соевый, укусу винный, сахар, чеснок, перец черный), помидоры черри, масло подсолнечное, томаты вяленые, орех грецкий, руккола, смесь перцев, соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101
итог								167	101	237	2549	

ПРОГРАММА: LK 2500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 7/27/2021

ДЕЖЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕЖЬ Ц
1		Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоко - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиоксидант-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/100	10	8	64	368	
2		Цезарь бургер на лаваше с курицей	котлета (фарш (филе куриное, филе бедра куриное, сливки 22% (сливки нормализованные), соль, орегано, перен черный молотый) сыр твердый 45%, масло подсолнечное); чиабатта (мука пшеничная в/с, вода, мука ржаная, сахар, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, масло рапсовое, соль поваренная пищевая "Экстра", сухая пшеничная клейковина, комплексная пищевая добавка - улучшитель хлебопекарный "Таланто Бил" ; соус (сметана 20%, сыр творожный 65%, яичоусы, соевый соус, лимонный сок (лимоны), соус ворчестер, чеснок, орегано); томаты, огурцы маринованные (огурцы, вода, укусу, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), салат романо	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	225	30	23	39	480	
3		Биточки из говядины с ягодным дэмгласом	фарш(котлетное мясо, филе куриное, хлеб пшеничный, лук, сливки 22%, молоко 3,2%, свеколяничная клетчатка, соль, перен черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная, дэмглас, сахарозаменитель, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/25	32	6	12	230	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	8	54	328	
4		Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуни, кануста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, куркума, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231	НЗ, Д
5		Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223	
6		Запечённая индейка с домашним лечо	филе индейки, перен сладкий, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль, перен черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	170	39	12	3	275	
		Гречка с грибами	крупа гречневая, грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/15	9	3	46	244	
7		Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кукурузная, соль), салат "айсберг", каперсы, кинза, семена кукурузы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125	



итог														162	88	267	2504		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!						
	1	Скрамбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231							
	2	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панировочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, перец черный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, грибы шампиньоны, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло трюфельное, соль, тимьян), микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	25	13	19	292							
		Крупяной микс	крупяная смесь: крупа пшеничная, булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	14	8	85	468							
	3	Пицца с цыпленком и брокколи	корж( цветная капуста, яйцо куриное, сухари панировочные, сыр твердый 45%, мука рисовая,масло подсолнечное, соль, орегано), соус томатный( помидоры, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, петрушка, укроп, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), капуста брокколи, курица запеченная( куриное филе, соевый соус концентрат,масло оливковое,прованские травы, соль, перец черный молотый); сыр 50%, перец болгарский, орегано.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	11	6	11	140							
	4	Мясной рулет с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кукуруза;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286							
		Ланша удон с кукурузой, 150	ланша пшеничная, масло кукурузное, кукуруза белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240	НЗ,12						
	5	ПП котлета по-киевски	куриное филе, сыр творожный 65%, шпинат, овсяные хлопья, чеснок, соль, масло подсолнечное, перец черный, орегано; соус (яблоко, лук репчатый, мед, лимона, масло подсолнечное), джем,уксус бальзамический, сахарозаменитель, корица, микрозелень.;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	38	12	8	295							
		Кукурузная каша с киноа	крупяная смесь: крупа кукурузная, киноа, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	5	4	30	182							
	6	Карамельная запеканка с рикоттой и абрикосами	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82,5%, отрубя овсяные, ванилин; сахар тростниковый; соус карамельный: сыр творожный 65%, сливки 22 %, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255							
	7	Зеленый салатэ тофу-гриль	капуста китайская,сыр Тофу,масло(сыр Тофу,масло оливковое,горчица,соус соевый,уксус винный,сахар,чеснок,перец черный),помидоры черри,масло подсолнечное,томаты вяленые,орех грецкий,рускола,смесь перцев,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101							
итог														157	89	260	2490		

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Рисовая каша на молоке с курагой, 250/30	вода питьевая, молоко 3,2%, рис, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель; курага	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250/30	6	5	55	292	
	2	Сэндвич с пастромой из цыпленка и монареллой	Хлеб зерновой, куриное филе в/с, соус (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, горчица, мед, соль), огурцы маринованные, сыр рассольный 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	20	12	19	269	

3	Мясная ватрушка с грибами и сыром	говядина, куриное филе, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, сельдерей, грибы шампиньоны, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло оливковое, сыр твердый 50%, соль, петрушка, тимьян, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168	НЗ,ЛЗ			
	Паста Пенне	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	13	10	71	425				
	Жаркое Кай Янг с птицей и манго	филе куриное,соус(Том Ям(бульон куриный(филе куриное,морковь,петрушка,лук репчатый,соль),молоко кокосовое,соус соевый,лаймовый сок,паста Том-ям, лимонник трава,корень галагал,сахар,соус рыбный,листья лайма,соль),шюре манго,сливки 22%),масло подсолнечное,соль,тимьян, розмарин,листья лайма,перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	17	4	4	120				
	Ланша фунчоза с кукурузным маслом	ланша рисовая,масло кукурузное,соль,кукуруз	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	0	5	38	198				
	Строганов из индейки с грибами и трюфельным маслом	филе индейки, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, грибы шампиньоны, соус ворчестер, масло подсолнечное, масло трюфельное, зелень, соль, розмарин, тимьян, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	33	20	9	345				
	Отварная Барли, 200	крупя перловая, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	8	5	53	285				
	Крембл с северной ягодой и корицей	начинка(брусника,клюква,сахар,натуральные лесные ягоды(ежевика,черника,малина,смородина,клубника)-70%,крахмал кукурузный, корица),кренцля для крембл (мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,сахар,отруби овсяные,ванилин),клюква.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100	3	8	56	302				
7	Салат "Витаминный" с клюквой и яблоком	капуста брокочанная, морковь, огурцы, яблоки, уксус, клюква, соль, сахарозаменитель, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	2	0	10	52				
итог												120	76	324	2456
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордун/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
1	Фриттата со шпинатом, брынзой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201				
	Белая рыба в шпинатном соусе с миндалём	филе хека, соус(смесь для сливочной базы, шпинат, масло подсолнечное, чеснок, орех миндаль, петрушка,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	5	5	113				
	Грибное ризотто с ароматом трюфеля	крупя рис, сыр твёрдый 65%, грибы шампиньоны, лук, масло подсолнечное, соль, тимьян, масло трюфельное, масло оливковое, укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	5	11	32	249				
	Ролл Кимчи"с курицей" и стеклянной лапшой	тортилья,филе куриное(филе куриное,огурт 7%,соль, перец черный,мята),ланша рисовая фунчоза,соус (майонез 28%,соус для Кимчи), капуста китайская, грибы вешенки,перец болгарский,соль,кинза,кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	17	14	43	370				
4	Куриный бифштекс со шпинатом скремблом	филе куриное, яйца куриные, молоко 3,2%, соль, шпинат, сыр твердый 45% мускатный орех, масло подсолнечное; соус ( джизлиге, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	31	13	2	252				



	6	Соба с кукурузным маслом	лапша гречневая, масло оливковое, соль, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	3	26	150	
	7	Крафт с черникой и творогом	крафт(молоко 3,2%, творог 1,8%,яйцо куриное,крахмал кукурузный, сахарозаменитель, ванилин, соль.); черничное конфи(черника с/м, вода питьевая, тоннинг лесные ягоды, сахар-песок,пектин,крахмал кукурузный); крошка( мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар-песок, отруби овсяные, ванилин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	108	8	9	26	219	
	итого									173	98	235	2507

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Блинички с муссом из клубники и рикотты	блины(молоко 3,2%,мука пшеничная,яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),мусс(сдобника,сыр 50%,творог 1,8%,сироп ванильный,сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	12	13	36	306	
	2	Митлоф из индейки с киноа и печёной тыквой с соусом из чёрной смородины	фарш(филе куриное, филе индейки, морковь, куриное яйцо, сухари панировочные, соус ворчестер, соль, чеснок, перец черный),тыква, розмари, киноа, масло оливковое, масло подсолнечное, соль; соус(смородина черная, пюре смородины, дмиллае , сахарозаменитель, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	13	3	10	117	
		Зелёная гречка с приносиями	крупа гречневая зеленая, соль, куркума, мускатный орех.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	3	61	319	
	3	Pepper meatballs с "копчёной" сметаной	говядина, лук репчатый, чеснок, морковь, перец болгарский, рис, масло подсолнечное, перец черный, сметана 20%, паста томатная, зелень, паприка копченая, соус соевый, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/30	31	19	40	460	
	4	Круассан "Тунец-огурец"	круассан, тунец консерв.,творог 1,8%, сыр творожный 65%,огурцы маринованные,помидоры, огурцы, лук маринованный(лук красный, уксус винный, сахарозаменитель)редис, салат кресс-горох	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	13	19	26	321	НЗ/16
	5	Куриная грудка "Медовая шпирача"	филе куриное, соус соевый, мед, масло подсолнечное, паприка, соль, соус шпирача; вода, паста томатная, крахмал кукурузный, паприка; кукуруз, салат Кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/15	37	4	5	203	
		Жасминовый рис с чёрным кунжутом	рис, масло кунжутное,кунжут черный, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	13	47	322	
	6	Салат свекольный с орехами	свекла, соус (сметана 20%, соль, кумин, чеснок), изюм, орех кешью, зелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145/15	4	6	23	161	
	7	Шоколадный мусс, 100	творог 1,8%, сыр творожный 65%, какао-порошок, сахарозаменитель, ядро миндаляного ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	18	18	5	249	
	итого									144	98	253	2458

ПРОГРАММА:	Л.К 2500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	06.06.-07.06.2021/04.07-05.07.2021/01.08.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Пшениная каша на молоке с запеченной тыквой	молоко 3.2%, крупа пшениная, масло сливочное 82.5%, соль, сахарозаменитель; тыква, мед, розмари.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	440/80	12	10	60	376	

2	Рагу из птицы в прованском стиле	филе куриное, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, томаты, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр твердый 50%, соль, чеснок, укроп, петрушка, тимьян, розмарин, прованские травы, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/60/6	21	14	6	230		
	Отварная Барани, 150	крупя перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	3	40	214		
3	Люля из морской рыбы с горчичным соусом с корионами	хека, кета, пангасиус, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, эстрагон, хмели-сунели, масло подсолнечное, перец черный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, огурцы маринованные, горчица, лимоны, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	17	8	7	169		
	Шафрановое ризотто	рис, сыр творожный 65%, лук репчатый, масло оливковое, соль, шафран, тимьян).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	12	44	309		
4	Куриное филе по-французки	филе куриное, томаты, майонез 25%, молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, грибы шампиньоны, сыр, яйца, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян, розмарин, перец черный, укроп;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	36	15	5	297	НЗ, Д7	
	Кус-кус с черной киноа	кус-кус, киноа, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	10	29	223		
5	Джамбалайя с креветками, куриными колбасками и индейкой	рис, филе индейки, морковь, куриные колбаски, креветки, томаты, масло оливковое, масло подсолнечное, петрушка, чеснок, соль, смесь специй, кориандр, орегано.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	240	28	12	48	414		
6	Салат с Фарро и маринованной грушей	яблоки, капуста китайская, груши консервированные, заправка (масло оливковое, масло подсолнечное, уксус яблочный, апельсин), крупя полба, сельдерея, лук красный, уксус винный, сахарозаменитель, клюква, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95/12	1	9	12	134		
7	Рулет с творогом и ягодами	творог 1,8%, клубника, смородина, желатин, сыр творожный 65%, лаваш, сахарозаменитель, нектин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	16	5	11	158		
итого								148	98	262	2524		
<b>ДЕНЬ 2!</b>	<b>№</b>	<b>НЕДЕЛЯ 4</b>	<b>Состав блюда</b>	<b>Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)</b>	<b>Аллергены</b>	<b>Условия хранения и сроки годности</b>	<b>Информация о разогреве блюда/соуса</b>	<b>Гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ДЕНЬ 2!</b>
1	Омлет с досоесом и шпинатом	омлетная смесь (яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, перец черный), курица поджаренная, шпинат, сыр твердый 50%, томаты вяленые, ядро миндаляного ореха, масло подсолнечное, укроп, приправа для рыбы.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	16	15	3	215		
	Рулет из лаваша с рваной курицей	куриное филе, перец болгарский, лаваш пшеничный, сыр рассольный, соус барбекю, крахмал кукурузный, масло подсолнечное, соль, базилик; молоко 3,2%, сливки 22%, помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, базилик, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный, микродозель;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	135/30	30	9	19	280		
	Белая рыба в соусе "Унаги"	филе хека, соус (соус бешамель (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное, мука пшеничная, соль, тимьян), соус унаги для морепродуктов), соль, кунжут;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	8	8	151		
3	Лаваш фунчоза с кунжутным маслом	лаваш рисовая, масло кунжутное, соль, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	1	8	64	330		

4	Чепачичи с каймаком	Чепачичи (фарш (говядина, филе белая куриного, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), петрушка, соль, паприка копченая, перец черный молотый), масло подсолнечное), каймак (мягкий сливочный сыр 70%, паприка копченая), князь.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/30	20	12	3	195	Н4Д1			
	Крупиной микс, 200	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	11	6	68	374				
5	Австралийский банановый пирог	пшеничная мука, бананы, сахар тростниковый, масло сливочное 82,5%, кефир 3,2%, яйцо куриное, разрыхлитель, сироп ванильный, соль, ванилин, соус (сливки 22%, сироп ванильный, крахмал, сахарозаменитель, камель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	7	24	69	520				
6	Свекла по-корейски с морковью	свекла, морковь по-корейски, лук репчатый, масло подсолнечное, приправа, кукуруза, князь.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	3	3	17	110				
7	Мраморная закуска малина-шоколад	творог 1.8%, шоколад темный, сыр творожный 65%, наполнитель «малина», молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, мас, сахарозаменитель, сок апельсиновый, ванилин, соус (сливки 22%, сироп ванильный, крахмал картофельный, сахарозаменитель, кантановая камель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/20	13	20	19	304				
итого												113	105	270	2479

ПРОГРАММА:	ЛК 2500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	08.06.-09.06.2021/06.07.-07.07.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/буоца	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
1		Геркулесовая каша с запечённой грушей	молоко 3.2%, хлопья овсяные, груша, лимонный сок, масло сливочное 82,5%, мёд, соль, сахарозаменитель, корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	5	6	26	175	Н4Д2
		Куриное филе с ананасовым чатни	филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный, чатни ананасовый (ананас, лук репчатый, пюре ананас, лимон, масло подсолнечное, уксус яблочный, лектин, куркума, паприка, гарам масала смесь специй, соль, корица), кукуруза, петрушка;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	13	4	7	112	
2		Соба с кукурузным маслом, 150	лапша гречневая, масло кукурузное, соль, кукуруза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	4	39	223	Н4Д2
		Рулет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 островов с кориантоном	филе куриное, молоко 3.2%, репчатый лук, хлеб пшеничный, кабачки, масло подсолнечное, соль, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203	
3		Отварная Барли, 150	крупа перловая, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	3	40	214	Н4Д2
		Соте из белой рыбы и мидий с пастой фетуччини	Макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль; сое (соем отварной (филе хека, соль), соус томатный (томаты в с/с, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), мидии запеченные (мидии с/с, масло подсолнечное, соль), паста из базилика.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/150/15	30	19	55	506	
4		Круассан с муссом из красной рыбы	круассан, сыр творожный 65%, семга с/с, перец сладкий, огурцы, сметана 20%, маслина, зелень, приправа для рыбы.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	9	29	26	398	Н4Д2
		Чизкейк "Два шоколада"	творог 1.8%, шоколад, сыр творожный 65%, молоко 3.2%, яйцо куриное, крупа манная, сахарозаменитель, анелины, ванилин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	18	27	36	459	

	7	Оливье с цветной капустой	сельдерей корень, цветная капуста, морковь, масло подсолнечное, соль, горох зеленый; филе куриное, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный; розмари; майонез сметанный (сметана 20%, горчица, сыр творожный 65%, соль), укроп, яйцо куриное, огурцы маринованные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155/20	16	10	12	198
									125	111	251	2488

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Фриттата с копченой индейкой и фасолью	яйцо куриное, индейка в/к, фасоль стручковая, молоко 3,2%, морковь, сыр твердый 50%, крахмал, соль, куркума, перец белый;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	85	8	8	4	119	
		Картофельные маффины	картофель, сметана 20%, мука пшеничная, яйцо куриное, лук зеленый, разрыхлитель, соль, мускатный орех.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90	6	7	29	205	
	2	Творожный мусс "Халва"	творог 1.8%, йогурт 7%, сыр творожный 65%, семена подсолнечника, пюре грецкий орех, сахарозаменитель; орех грецкий, семена подсолнечника, фисташки.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/5	19	22	5	296	
	3	Вок говядины и ланной рамен	макаронные изделия, соль, масло кукурузное; морковь, лук, перец, сельдерея; говядина, масло оливковое, соль, тимьян свежий, перец молотый; соус соевый, соус устричный, кукуруза, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	295	20	10	66	433	
	4	Лягузья из говядины с соусом барбекю	говядина, куриное филе, лук репчатый, петрушка, соль, масло подсолнечное, сухари, перец черный; соус барбекю, кинза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	33	7	6	221	
		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	15	12	82	502	Н4/13
	5	Цыпленок Качичаторе с маслинами и каперсами	филе куриное, соль, тимьян, перец черный, масло подсолнечное, оливки, соус (томаты, стебель сельдерея, лук, шампиньоны, каперсы, соль, перец черный, сахарозаменитель, чеснок, орегано, паприка, масло подсолнечное);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50/5	16	3	3	106	
		Рожки из полбы	макаронные изделия из полбы, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	7	4	28	178	
	6	Ролл Фетаки с йогуртовым цыпленком	ролл (тортилья, филе куриное, крем фетаки (сыр рассольный 55%, йогурт 7%, сыр творожный 65%, мята), перец болгарский, салат айберби, йогурт 7%, масло подсолнечное, масло оливковое, маслины, соль, чеснок, орегано, прованские травы, перец черный, мята), петрушка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170/15	24	18	35	399	
	7	Салат Весенний с огурцом, редисом "мятной" сметаной	огурцы, салат айберби, кунжут китайская, редис красный, горох стручковый, яйцо куриное, соус (сметана 20%, мята, соль); семена подсолнечника, салат кресс-горох, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/15	6	8	5	109	
Итого									154	99	263	2568	

ПРОГРАММА: ЛК 2500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 10.06.-11.06.2021/08.07-09.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Гречневая каша на молоке с орехом кешью	молоко 3.2% крупа гречневая, масло сливочное 82.5%, ядро ореха кешью, соль, сахарозаменитель.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/15	10	13	35	299	

2	2	Ломтики индейки с вишневым соусом	Ломтики индейки (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соль, орегано), соус вишневый (вода питьевая, вишня с/м, лимонная кислота, сахарозаменитель, перец черный молотый), микрозелень, смесь перцев молотая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	34	8	6	233	Н4/Д4
	3	Руллет "Кордон Блан" с грибным соусом	руллет(филе куриное,ветчина из индейки,сыр твердый 50%,соль,перец черный);соус(грибы шампиньоны,смесь для сливочной базы,масло оливковое,соус ворчестер,тимьян),петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/25	32	6	3	192	
		Крупяной микс	крупя мшеничная булгур, крупя мшеничная кус-кус, масло подсолнечное,масло оливковое,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	14	8	85	468	
	4	Кюфта - кебаб с йогуртовым соусом	куриное филе,масло подсолнечное,курма,корица,кумин,коринандр,соус(йогурт 7%,мята,горчица, камель,соль),зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	31	8	5	221	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия,масло оливковое,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	8	54	328	
	5	Фиш-болл в тайском стиле	хек,кета,пангасиус,лук репчатый,хлеб пшеничный,молоко 3,2%,соевый соус терияки,масло подсолнечное,кокосовая стружка,соевый соус, перец белый;соус(молоко кокосовое,лимонный,соевый соус,корень галангала,паста карри,листья лимона,сахар,листья лайма,соль);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/30	18	7	8	167	
		Жасминовый рис с черным кунжутом	рис,кунжутное масло,соль,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	13	47	322	
	6	Грушевый наполеон с рикоттой	крем( творог 1.8%, крем заварной( молоко 3.2%, желток,крахмал кукурузный,сахарозаменитель,ванилин); пюре груша, сыр творожный 40%,желатин,сироп груша,сахарозаменитель);лаваш,грушевый компот(груша,вода,сливки 22%,сироп груша,луктин, сахарозаменитель,мята, лимонный сок, мед,корица); ядро миндального ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/20	11	6	19	176	
Веронский салат из свежих овощей с сырным соусом		томаты,огурцы,сельдерея,фасоль стручковая,морковь,подло бьяндо,подло росо,руккола,беби-шпинат,кори,соус(сыр творожный 65%, йогурт 2,4%,масло оливковое,сыр с голубой плесенью 50%,горчица, соус ворчестер).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/15	2	5	6	72		
итог								166	82	268	2478		
<b>ДЕНЬ 2!</b>	№	<b>НЕДЕЛЯ 4</b>	<b>Состав блюда</b>	<b>Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)</b>	<b>Аллергены</b>	<b>Условия хранения и сроки годности</b>	<b>Информация о разогреве блюда/соуса</b>	<b>Гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ДЕНЬ 2!</b>
3	1	Творожный пай с сыром и зеленью	творог 1.8%,сыр 45%,яйцо куриное,сметана 20%,разрыхлитель,мука рисовая,укроп,петрушка,масло подсолнечное,чеснок.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	75/20	12	11	7	178	
	2	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сушеный шампиньоны, масло подсолнечное), соус грибовый (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	16	7	10	167	
		Рассыпчатая греча	крупя гречневая,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	5	33	204	
	Чихоубили	куриное филе,соевый соус,масло подсолнечное,чеснок,соль,орегано,соус(томаты,паста томатная,лук репчатый,масло оливковое,тимьян, розмарин,соль, перец черный,зелень,прованские травы,чеснок,луктин,сахарозаменитель,хмели-сунели), кинза,орех грецкий;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного белка и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	28	18	7	302		



3	Куе-куе с черной киноа	куе-куе, масло оливковое, киноа.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	19	58	446	Н4/15
	Ляля из индейки с соусом из запеченного перца	ляля (филе куриное, филе индейки, куриное бедро, лук репчатый, сыр 45%, укроп, петрушка, масло подсолнечное, соль, паприка, перец черный молотый); соус(перец, вода, морковь, лук репчатый, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль); фасоль кенийская, кукуруза, масло оливковое, соль, киноа.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	32	11	6	253	
	Булгур отварной	крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	3	39	213	
	Пенне "Сальмон"	макаронные изделия, масло оливковое, соль; молоко 3.2%, сливки 22 %, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, тимьян свежий, помидоры, орегано; кнежд, приправа для рыбы; сыр твердый 45%, салат Кресс-горох.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/100/5	22	18	43	424	
	Парфе «Белый перчик»	Парфе (творог 1,8%, сыр творожный 45%, пюре белого перца с/м, сыр творожный 65%, сахарозаменитель, ванильная паста, ксантановая камель); перенки консервированные, ядро ореха миндаля.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/60/5	18	13	22	275	
	Зелёный салат с пряным цыпленком и соусом "Айоли"	рулет(филе бедра куриного б/к,соус соевый терияки,соль,корица,бадьян),салат айберг,соус(йогурт 7%,смесь для чесночной салатной заправки),салат романо,сыр твердый 45%,помидоры черри,масло подсолнечное,морковь,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	11	6	4	119	
	итого							162	111	229	2581	

ПРОГРАММА:	ЛК 2500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	12.06.-13.06.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
1		Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3.2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350/75	10	3	76	370	
2		Митболле кейк	фарш(говядина, филе куриное, сливки 22%, лук репчатый, молоко 3.2%, масло подсолнечное, соль,перец черный молотый);тесто(мука пшеничная, молоко 3.2%, яйцо куриное, кабачки, морковь, сыр твердый 50%,масло подсолнечное, разрыхлитель); соус( молоко 3.2%, сливки 22%, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная,масло трюфельное, соус Ворчестер, соль, тимьян); капуста брокколи,петрушка, масло трюфельное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/25	17	12	26	280	
3		Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное,лук репчатый,хлеб пшеничный,молоко 3.2%,соль,масло подсолнечное ,перец черный),соус(ангельские, морковь,молоко 3.2%, сливки 22%,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная,лук репчатый,имбирь,масло кокосовое,соль,тимьян,имбирь молотый),микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/50	26	8	10	216	
4		Паста Фетуччини	макаронные изделия,масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	5	37	219	
4		Рыбные фрикассе с базиликом(дотатор)	кек;соус ( молоко 3.2%, сливки 22%, паста из базилика,лук репчатый,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль,базилик); приправа для рыбы,масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158	
4		Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спельта)	фито микс( крупа пшеничная булгур,рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь,масло оливковое,соль,чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	9	6	58	319	Н4/16
4		Шашлычки «Тиска Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тиска масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тиска масала), киноа, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста),соус кисло-сладкий, масло оливковое, розмарин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	37	10	3	250	

	5	Ланша удон с кукурузом, 150	ланша пшеничная, масло кукурузное, соль, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240		
	6	Парфе "Лесные ягоды"	творог 1.8%,сыр творожный 65%,сливки растительные,наполнитель "Лесные ягоды",сахарозаменитель,желе.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	12	15	202		
	7	Беф-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	капуста китайская,салат айсберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое,уксус бальзамический,мед, горчица, соус соевый,масло трифольное, орегано),гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233		
	итог									145	89	279	2487	
ДЕНЬ 21	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордуна/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 21	
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина,яйцо куриное,лук репчатый,масло подсолнечное,соль,лавровый лист,перец черный),блины(молоко 3,2%,мука пшеничная, яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),сыр рассольный 50%,масло подсолнечное,сметана 20%,укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192		
	2	Митболлы с брунничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное,соль, перец черный молотый); соус (брунника, вода, демилас, сахарозаменитель,лектин, корица), масло кукурузное, соль,кукуруз, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/30	27	6	5	179		
		Соба с кукурузным маслом, 200	ланша гречневая, малос кукурузное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	11	5	52	296		
	3	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмари, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257		
		Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76		
	4	Тушёная говядина с овощами и зелёным горошком	говядина,морковь,лук репчатый,сельдерея,паста томатная,горошек зелёный,масло подсолнечное,соль,перец черный,микрорезлен;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242	Н4/17	
		Отварной нут в томатном соусе с кумином	нут,томаты,паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	12	4	38	240		
	5	Ролл с белой рыбой	Ролл (лаваш, хек отварной (филе хека, соль), соус-крем (сыр творожный 65%, йогурт греческий 7%, соус над-гай, соевый соус концентрированный, паста том-ям, соус шрирача), капуста пекинская, огурцы маринованные, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), перец гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), кинза.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	340	25	19	53	482		
6	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные(творог 1.8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сироп ванильный, соль, сахарозаменитель, ванилин, мука пшеничная,отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/20	22	9	29	288			
7	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное,хлебцы ржанные,соль,тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253			
	итог									192	82	243	2505	
ПРОГРАММА:		LK 2500 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:		7/10/2021												

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!		
	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3.2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350/75	10	3	76	370	Н4/16		
	2	Митболде кейс	фарш(говядина, филе куриное, сливки 22%, лук репчатый, молоко 3.2%, масло подсолнечное, соль,перец черный молотый);тесто(мука пшеничная, молоко 3.2%, яйцо куриное, кабачки, морковь, сыр твердый,масло подсолнечное, разрыхлитель); соус( молоко 3.2%, сливки 22%, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная,масло трюфельное, соус Ворчестер, соль, тимьян); капуста брокколи,петрушка, масло трюфельное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/25	17	12	26	280			
	3	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное,лук репчатый,хлеб пшеничный,молоко 3.2%,соль,масло подсолнечное ,перец черный),соус(апельсины, морковь,молоко 3.2%, сливки 22%,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная,лук репчатый,имбирь,масло кокосовое,соль,тимьян,имбирь молотый),микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/50	26	8	10	216			
		Паста Феттуччини	макаронные изделия,масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	5	37	219			
	4	Рыбное фрикассе с базиликом(догатор)	хек,соус ( молоко 3.2%, сливки 22%, паста из базилика,лук репчатый,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль,базилик); приправа для рыбы,масло базиликовое, соль, укрон тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158			
		Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спельта)	фито микс( крупа пшеничная булгур,рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь,масло оливковое,соль,чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	9	6	58	319			
	5	Шашлычки «Тикса Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тикса масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тикса масала), кинза, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста),соус кисло-сладкий, масло оливковое, розмарин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	37	10	3	250			
		Лашна удон с кукурузой, 150	лашша пшеничная, масло кукурузное, соль, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240			
	6	Парфе "Лесные ягоды"	творог 1.8%,сыр творожный 65%,сливки растительные,наполнитель "Лесные ягоды",сахарозаменитель,камень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	12	15	202			
	7	Beef-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	кануста китайская,салат айсберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое,уксус бальзамический,мед, горчица, соус соевый,масло трюфельное, оретано),гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233			
итог												148	89	279	2487
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина,яйцо куриное,лук репчатый,масло подсолнечное,соль,лавровый лист,перец черный),блины(молоко 3.2%,мука пшеничная, подсолнечное,соль),соус бешамель(молоко 3.2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),сыр рассольный 50%,масло подсолнечное,сметана 20%,укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192			
	2	Митболлы с брунничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3.2%, масло подсолнечное,соль, перец черный молотый); соус (брунсика, вода, дегидрат, сахарозаменитель,пектин, корица), масло кукурузное, соль,кукуруз, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/30	27	6	5	179			
		Соба с кукурузным маслом, 200	лашша гречневая, малое кукурузное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	11	5	52	296			

3	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмари, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257	Н4/17
	Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76	
	Тухлая говядина с овощами и зеленым горошком	говядина, морковь, лук репчатый, сельдерея, паста томатная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль, перец черный, микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242	
	Отварной нут в томатном соусе с кумином	нут, томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	12	4	38	240	
	Ролл с белой рыбой	Ролл (лаваш, хек отварной (филе хека, соль), соус-крем (сыр творожный 65%, йогурт греческий 7%, соус пал-тай, соевый соус концентрированный, паста том-ям, соус ширача), капуста пекинская, огурцы маринованные, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), перец триль (перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), кинза.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	340	25	19	53	482	
	Шоколадный десерт с орехами	шоколадный десерт (масса для десерта (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), шоколад темный, желатин, ядро арахиса, какао-порошок, сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), агар-агар, ванилин), корж (печенье, масло сливочное 82,5%, ядра кешью, какао-порошок), ядро арахиса); глазурь (шоколад белый, какао-масло)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125	10	27	19	360	
	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, хлебцы ржанные, соль, тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253	
итог							180	100	233	2577		

ПРОГРАММА: LK 2500 ККАЛ

ДАТА ДОСТАВКИ: 7/11/2021

ДЕЦЬ 11	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Препудрежающа информация (скордуна/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕЦЬ 11
3	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3,2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, нектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	350/75	10	3	76	370	Н4/16
	2	Митболле кейк	фарш(говядина, филе куриное, сливки 22%, лук репчатый, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); тесто(мука пшеничная, молоко 3,2%, яйцо куриное, кабачки, морковь, сыр твердый 50%, масло подсолнечное, разрыхлитель); соус( молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трифельное, соус Ворчестер, соль, тимьян); капуста брокколи, петрушка, масло трифельное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/25	17	12	26	280	
	3	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное, перец черный), соус(апельсини, морковь, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, лук репчатый, имбирь, масло кокосовое, соль, тимьян, имбирь молотый), микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/50	26	8	10	216	
	4	Паста Фетгуччини	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	5	37	219	
4	Рыбное фрикассе с базиликом(дозатор)	хек, соус ( молоко 3,2%, сливки 22%, паста из базилика, лук репчатый, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, базилик); приправа для рыбы, масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158	Н4/16	
	Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спелта)	фито микс( крупа пшеничная булгур, рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь, масло оливковое, соль, чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	9	6	58	319		

5	Шашлычки «Тика Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тика масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тика масала), кинза, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмари, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста), соус кисло-сладкий, масло оливковое, розмари, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	120/20	37	10	3	250			
	Ланша узон с кунжутом	ланша пшеничная, масло кунжутное, соль, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100	5	3	29	157			
	Шоколадный десерт с орехами	шоколадный десерт (масса для десерта (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), шоколад темный, желатин, ядро арахиса, какао-порошок, сахарозаменитель (вода, подсластители: инулин, пектин, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), агар-агар, ванилин), корж (печенье, масло сливочное 82,5%, ядра кешью, какао-порошок), ядро арахиса); глазурь (шоколад белый, какао-масло)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105	8	23	16	306			
	Беф-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	капуста китайская, салат айсберг, ростбиф (говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр заправка (масло подсолнечное, масло оливковое, уксус бальзамический, МЭБ, горчица, соус соевый, масло трифольное, орегано), гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233			
итог											142	99	265	2508
ДЕНЬ 21	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 21	
1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш (говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, лавровый лист, перец черный), блины (молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), соус бешамель (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное, мука пшеничная, соль, тимьян), сыр рассольный 50%, масло подсолнечное, сметана 20%, укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192			
	Митболлы с брусокным соусом с корицей	фарш (говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус (брусника, вода, демиглас, сахарозаменитель, пектин, корица), масло кунжутное, соль, кунжут, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	105/30	27	6	5	179			
2	Соба с кунжутным маслом, 200	ланша гречневая, малое кунжутное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200	11	5	52	296			
	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмари, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кунжут;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	130/30	43	7	5	257			
3	Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	65	2	2	12	76			
	Тушёная говядина с овощами и зеленым горошком	говядина, морковь, лук репчатый, сельдерея, паста томатная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль, перец черный, микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200/10	35	7	10	242			
4	Отварной нут в томатном соусе с кумином	нут, томатная паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150	12	4	38	240			
	Ролл с белой рыбой	Ролл (лаваш, хек отварной (филе хека, соль), соус-крем (сыр творожный 65%, йогурт греческий 7%, соус над-гай, соевый соус концентрированный, паста том-ям, соус шрирача), капуста пекинская, огурцы маринованные, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), перец гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), кинза.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев	340	25	19	53	482			
6	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные (творог 1,8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сироп ванильный, соль, сахарозаменитель, ванилин, мука пшеничная, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/20	22	9	29	288			

	7	Винегрет с фасолью и ржаными хлебами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное, хлебцы ржаные, соль, тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253
итого									192	82	243	2505

ПРОГРАММА: LK 2500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 14.06.-15.06.2021/12.07-13.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Каша овсяная с лесными ягодами	молоко 3,2%, овсяные хлопья, наполнитель "Лесные ягоды", масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	6	7	31	216	
	2	Бифитекс с топингом из брызги	фарш (говядина, лук репчатый, молоко 3,2%, кнizia, соль, чеснок, перец черный молотый, хмели-сунели); мячичис(сыр твердый 45%, сыр рассольный 45%, сыр творожный 65%, кнizia); соус томатный(помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, петрушка, укроп, розмари, прованские травы, перец черный молотый); масло подсолнечное, кнizia.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	20	8	3	163	
		Пюре из нута и сельдерея	пюре( нут отварной, корень сельдерея, сливки 22%, соль, перец белый молотый, кумин, мускатный орех);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	6	6	21	161	
	3	Наггетсы из белой рыбы с соусом тар-тар	филе хека, паниронка(сахари панироновичие, приправа для рыбы, куркума), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль; соус (майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, капсерсы);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	18	8	15	202	
		Микс из красной киноа с булгуром	булгур, киноа красная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	23	137	
	4	Фрикадельки из курицы в ореховом соусе	филе куриное, бедро куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, перец черный, соль; соус (молоко кокосовое, паста арахисовая, трава лимонник, соус соевый, шибирк, крахмал кукурузный); кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	75/50	21	14	5	231	НЦД
		Жасминовый рис с черным кукурузом	рис, масло кукурузное, кукуруз черный, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	13	47	322	
	5	Куриное рату в соусе Сациви	куриное рату (филе куриное, чеснок, масло подсолнечное, хмели-сунели, соль); соус Сациви (мука пшеничная, масло подсолнечное, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, соль), ядро ореха грецкий), укроп, петрушка, ядро ореха грецкого молотый;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	31	19	6	322	
		Паста Пенне	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	6	42	255	
	6	Блины с творогом изомом дукатами и шок соусом 200	блины (пшеничная мука, молоко 3,2%, яйца, сахар, масло подсолнечное, соль); творог 1,8%, сыр творожный 65%, цукаты, изом, сироп ванильный, сахарозаменитель, мицаль, шоколадное покрытие.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	200	16	19	55	451	
	7	Шафрановый Коул Слоу с вяленой клюквой	кануста белокочанная, морковь, масло оливковое, уксус винный, соль, шафран, лук зеленый, сахарозаменитель, клюквы, укроп, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	185	3	5	13	112	
итого									138	108	261	2572	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!

1	Облепиховый крем-брюле в таргалетке слоеной	облепиховый крем-брюле (таргалетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,8%,яйцо куриное,маргарин,продукт молочносодержащий произ сметаны мдж 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска),соль); крем брюле (йогурт 2,8%, яичный желток, поре облепихи с/м, м	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	65/5	4	8	16	151	НД,Д
	Люля из говядины с томатным соусом	говядина, филе куриное, лук репчатый, зелень, соль, масло подсолнечное, сухих, перец черный; соус томатный (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный), княз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/50	33	9	5	234	
	Кус-Кус с оливковым маслом	крупа пшеничная кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	9	7	59	334	
	Оладьи из индейки с соусом Fungf	оладьи( фарш( филе индейки, филе куриное, молоко 3,2%, грибы шампиньоны, соль, шалфей, перец черный молотый);сухари ранировые масло подсолнечное); соус( вода, грибы шампиньоны,сливки 22%, смесь сливочной базы,соус ворчестер, масло оливковое, тимьян);салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	70/20	16	5	4	121	
	Гречка масала	крупа гречневая, лук репчатый, моркови, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	8	9	47	302	
	Цезарь-конверт-ролл (тонкий лаваш)	куриное филе, лаваш, томаты, соус Цезарь, салат Романо, сыр твердый 50%, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, соль, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	27	7	27	283	
	Биточки из трески по-Португальски с лимонным соусом	Биточки (филе трески, картофель, яйцо куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), мука кукурузная, соль, укроп, перец черный молотый); соус лимонный (соус молочный (молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), лимоны, укроп, куркума, соль); укроп, приправа для рыбы лимонная.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	110/30	19	8	15	211	
	Паста орзо	паста орзо, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	35	201	
6	Овсяное печенье с кокосовым кремом	тесто(овсяные хлопья, яйцо куриное, мука пшеничная, сахар песок, масло сливочное 82,5%, масло кокосовое,ядро грецкого ореха, разрыхлитель,соль), масло подсолнечное; мусс(творог 1,8%, сыр творожный 65%, поре кокос, сироп кокосовый, сахарозаменитель).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	80/80	19	24	56	507	
7	Салат с томатами и моцареллой	Томаты, огурцы, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, крем-бальзамик, смесь универсальная, масло оливковое), салат "айсберг", сыр рассольный 45%, оливки, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	163/25	4	12	7	153	
Итого								146	93	271	2497	

ПРОГРАММА:		LK 2500 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		16.06.-17.06.2021/14.07-15.07.2021											
ДЕНЬ !	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ !
1		Кукурузно-апельсиновая каша с изюмом	вода питьевая, молоко 3,2%,крупа кукурузная,апельсин, ванилин, сахарозаменитель,соль; изюм,апельсин,мед, корица	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	350/6/10	11	6	61	340	
2		Биточки куриные с соусом Том-ям	филе куриное,бедро куриное, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль, перец черный;соус(вода питьевая, молоко кокосовое, соевый соус, сок лимона фреш, паста карри, лимоник трава, корень галангала, сахар, листья лайма, соль),крахмал кукурузный,петрушка свежая;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	25	9	13	229	
		Кокосовый булгур	крупа пшеничная булгур,молоко кокосовое, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	8	6	48	282	

	3	Белая рыба в горчичном соусе	хек; соус (мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, уксус винный, лимоны, горчица, укроп, лук репчатый, тимьян, соль); укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	50/50	12	9	4	142	НД13
		Ризотто со шпинатом и зеленым горошком	ризотто ( рис, шпинат, горох зеленый, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, тимьян), масло подсолнечное, базилик.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	3	5	29	173	
	4	Фирменный бургер с котлетой из говядины	Котлета для бургера (говядина, минеральная вода с газом, соль, масло подсолнечное, перец черный молотый), булочка для бургера картофельная, томаты, скрэмбл (яйцо куриное, молоко 3,2%, сыр творожный 7%, сыр творожный 65%, соус карри, мед, горчица зернистая, соль), огурцы маринованные, сыр твердый 45%, салат "айсберг".	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	257	36	19	34	457	
	5	Митлоф из говядины и куриного филе с соусом барбекю	говядина, филе куриное, морковь, яйцо куриное, сухари панировочные, соус ворчестер, соль, чеснок, масло подсолнечное, перец черный); соус (вода нитьевая,соус барбекю, соус ворчестер); зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	26	6	15	211	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	10	8	54	328	
	6	Яблочно-творожный крэмбл с маком и ванильным соусом	яблоки, корица, кардамон, крахмал кукурузный, сахарозаменитель; мука, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, ванилин; крем (молоко 3,2%, кукуруза, моллюсков, крахмал кукурузный,соль); соус (сливки 22%, сироп ванильный, сахарозаменитель,крахмал, камедь).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	8	14	28	272	
	7	Салат "Витамикс"	капуста китайская, огурцы, томаты черри, соус (масло оливковое, уксус балзамический), морковь, зелень, семена тыквы	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	105/12	1	10	4	112	
итого								140	92	290	2546		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Фритата со шпинатом, брыльшой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201	НД14
	3	Норвежский рыбный пудинг с соусом из коришонов	пудинг (Филе хека, филе кижуча, молоко3,2%,лук репчатый, сливки 22%,мука кукурузная, яйцо куриное,мука пшеничная,сахари панировочный,масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы,мускатный орех, перец черный молотый); соус тар-тар(майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы); укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20	18	13	10	230	
		Жасминовый рис с черным кунжутом, 150	рис, масло кунжутное,соль,кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	13	47	322	
	4	Куриный рулет с курагой, соус из ежевики	фарш(филе куриное, бедро куриное,лук репчатый, хлеб пшеничный,молоко 3,2%, соль, перец); курага, ядро арахиса, петрушка, мед, нитьевая,ежевика с/м, топфинг "Лесные ягоды", нектар, сахарозаменитель), салат кресс-горох,	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	16	5	16	171	
		Отварная Баран, 150	крупя перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	3	40	214	



	5	Биточки из говядины с можжевеловым соусом	Биточки (говядина, филе бедра куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, сливки 22%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус можжевеловый (вода питьевая, лимонный сок, соус паршараб, масло сливочное 82,5%, крахмал кукурузный, можжевеловая ягода), клюква с/м, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	90/35	22	7	11	198
		Спагетти из полбы	макаронные изделия из полбы, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	10	7	39	256
	6	Запеканка из обезжиренного творога с ягодным джемом	запеканка( творог 1.8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, крупа манная, сахарозаменитель,ванилин, соус ягодный(слубника, сок апельсиновый, сахарозаменитель, мята )	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/30	20	17	15	296
			Салат Цезарь с куриной грудкой	филе куриное (масло оливковое, соевый соус, прованские травы,соль, перец); салат Романо,ломидоры черри,соус "цезарь", сыр твердый 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	125/20	17	6	4
итого								146	102	232	2440	

ПРОГРАММА:	L.K 2500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	18.06.-19.06.2021/16.07-17.07.2021

ДЕнь П	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕнь П
	1	Каша из булгура на молоке с яблоком, 440	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, масло сливочное 82,5%, сахарозаменитель, соль; яблоко, лимонный сок, мед.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	440/60	11	9	57	352	П1,Д5
	2	Стир-фрай с говядиной	капуста тушеная с луком и рыбным соусом (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, соус рыбный, соль, перец черный); фарш для стир-фрай с говядиной (говядина, лук репчатый, соевый соус, соус устричный, масло подсолнечное,соль);овощной микс стир-фрай (морковь, масло оливковое,чеснок,сельдерея, кабачки, капуста китайская,перец болгарский,орегано,лук репчатый, масло подсолнечное,соль);фасоль стручковая запечённая(фасоль, масло оливковое,соль)ядро арахиса;салат Кресс.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	275	21	14	19	283	
	3	Чикен-болдс с соусом из тыквы и апельсина	куриное филе, лук репчатый, тыква, мед, розмарин, сок апельсиновый, семечки тыквенные, масло подсолнечное, крахмал кукурузный, укроп, петрушка, соль, перец, паприка, кумин;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	36	8	7	248	
		Крупиный микс, 150	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	5	51	281	
	4	Кокосово-миндальное печенье с лимонным кремом	Печенье (творог 1,8%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, сахар, кокосовая стружка, мука миндальная, яйцо куриное, мука овсяная, разрыхлитель, соль, ванилин); крем (творог 1,8%, йогурт греческий 7%, сахарозаменитель, сыр творожный 65%, лимона, сливки 22%, кантановая камель); ядро ореха миндаль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	90/42	17	27	36	452	
	5	Мясная ватрушка с грибами и сыром	фарш( говядина, куриное бедро,молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль, перец черный молотый);шпоре из сельдерея с грибами( корень сельдерея, грибы шампиньоны, соус( молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, тымьян);лук репчатый);сыр твердый 50%, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168	
		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	11	66	408	
6	Жюльен из индейки с грибами	сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тымьян); филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90	12	15	15	247		
7	Салат с адыгейским сыром	перец болгарский, сыр адыгейский, хурма, руккола,капуста китайская,салат айсберг,масло подсолнечное,соль;заправка( смесь для универсальной салатной заправки,вода,масло подсолнечное, масло оливковое).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	85/15	3	6	7	89		

итого																138	102	267	2528		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!								
	1	Омлет с фрикадельками в тонком тесте вонгон	Омлет с фрикадельками (омлет (яйно куриное, молоко 3,2%, соль, мускатный орех), фрикадельки (говядина, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), тесто для гелле, сыр рассольный 50%); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль); морковь, запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/70	12	13	12	216									
	2	Котлеты из двух видов рыбы	филе кеты, филе хека, творог 1.8%, яйцо куриное, лук репчатый, крахмал кукурузный, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль, перец черный, зеленый;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	26	9	6	203									
		Соба с кукурузным маслом, 300	лапша гречневая, масло оливковое, соль, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	17	7	78	443									
	3	Овсяный пудинг с куратой и яблочным кремом	пудинг (хлопья овсяные , молоко 3.2%, яйцо куриное, курага, сахарозаменитель, масло подсолнечное, соль, ванилин); крем яблочный ( сыр творожный 65%, йогурт 7%, творог 1.8%, сироп яблочный, сахарозаменитель); клюква вяленая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	96/26	8	7	21	177									
	4	Куриный карри с ананасами	куриное филе, ананасы, молоко кокосовое, соус соевый, лук репчатый, крахмал кукурузный, карри, соль, куркума, чеснок, имбирь, корица, специи;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	23	6	7	172									
		Булгур с грибами, 150	крупа пшеничная булгур, грибы шампиньоны, масло подсолнечное, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	8	4	41	236	Ш1Д6								
	5	Ролл с индейкой	лаваш, филе индейки, салат айберги, огурцы, хрен сливочный, огурцы маринованные, томаты маринованные, корица, тимьян, розмарин, масло оливковое, соль, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	210	23	8	34	301									
	6	Лодия из курицы с Ткемали	куриное филе, лук репчатый, зелень, ткемали, масло подсолнечное, соль, паприка, перец черный, корица;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/15	32	8	6	222									
		Кус-кус с черной киноа	крупа пшеничная кус-кус, киноа черная, масло оливковое, сок лимона, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	15	43	334									
	7	Салат с фасолью, курицей и сыром	фасоль консервированная; курица запеченная (филе куриное, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, перец черный, соль); капуста китайская; помидоры черри запеченные (помидоры черри, масло подсолнечное, соль); соус для салата с фасолью (сметана 20%, соевый соус, чеснок, орегано); гренки для цезаря (хлеб пшеничный, масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); сыр 45%; салат Кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/20	18	9	20	233									
итого																175	86	268	2537		

ПРОГРАММА:	LK 2500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	20.06.-21.06.2021/18.07-19.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!	
	1	Сэндвич с ветчиной, омлетом и зеленым луком	хлеб пшеничный, яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, сыр творожный 65%; ветчина из индейки, сыр мягкий 45%, огурцы маринованные, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	225	27	24	38	478		
	2	Облепиховый мармелад с малиновым кули	мармелад облепиховый (пюре облепихи, сок апельсиновый, сливки 22%, желатин, сахарозаменитель, агар-агар), кули малиновый (малина с/ягода питьевая, пектин, сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	3	5	7	84		

	3	Ежики из индейки и булгура	фарш(филе индейки,филе куриное,сливки 22%,молоко 3,2%,соль,перец черный),крупа пшеничная булгур,сабачки,соус(соус бешамель (молоко 3,2%,сливки 22%, мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,соль,тимьян),томаты с/с/ласта из базилика,масло оливковое,масло подсолнечное,соль,укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	25	8	18	244	ШД7
		Рожки из полбы	макаронные изделия из полбы,масло оливковое,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	10	7	41	268	
	4	Говядина в соусе Блючиз (дозатор)	говядина,молоко 3,2%,сливки 22%,сыр с голубой плесенью 50%,мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,тимьян,розмари,петрушка, масло подсолнечное,соль, перец черный,смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	17	10	3	172	
		Тыквенное ризотто с фетой	ризотто(рис,тыква,лук репчатый,сок апельсиновый,масло подсолнечное,мел.чеснок,соль,шафран,тимьян,розмари,сахароаменитель); сыр рассольный 55%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/15	3	4	19	122	
	5	Фрикадельки с овощным соусом и кукурузой 4 шт по 35гр	фарш(филе куриное,говядина,лук репчатый,батон пшеничный,молоко 3,2%,соль,перец черный),масло подсолнечное,соус(помидоры, кукуруза,перец с/м, морковь,лук репчатый,масло оливковое,сахар,тимьян,орегано,базилик),укроп;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/80	38	8	10	266	
		Лаша удон с кукурузом	лаша(лаша пшеничная,масло кукурузное,кукуруз,соль).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	4	39	215	
	6	Бургер из куриного филе на бездрожжевом хлебе	булочка для бургера,фарш(филе куриное,сливки 22%,соль,перец,масло подсолнечное),огурцы маринованные,салат айсберг,огурцы свежие, соус(майонез 25%, горчица эристанга).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	260	31	21	49	508	
7	Салат с грушами и голубым сыром	груши конс.,салат айсберг,соус(масло оливковое,сок лимона),сыр с голубой плесенью 50%,салат-микс,морковь,ядро ореха кедрового.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/12	3	14	5	157		
итого								163	105	229	2514		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорднуа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Блинный пирог Жюльен	блины (пшеничная мука, молоко 3,2%, яйца, сахар, масло подсолнечное, соль); начинка (грибы шампиньоны, грибы вешенки, сливки 22%, сыр творожный 65% , сметана 20%, лук репчатый, масло подсолнечное , масло трюфельное, соль, перец черный, мускатный орех); сыр рассольный 45%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	85/30	5	19	15	253	
	2	Открытые рыбные зразы с яйцом и соусом из эстрагона	фарш(филе трески,филе кеты,хлеб пшеничный,лук репчатый,молоко 3,2%,масло подсолнечное,соль,перец черный),начинка(яйцо куриное, куркума),шиннит с/м;соус(бешамель(молоко 3,2%,концентрат сывороточного белка 80%,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, мускатный орех),сметана 20%, эстрагон тархун,соль;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	14	9	5	155	
		"Ризотто" из перловки	крупа перловая, сливки 22%, лук репчатый,сыр твердый 45%,масло подсолнечное,масло оливковое, тимьян свежий, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	4	6	19	144	
	3	Кале-митболлс со слив-томатным соусом	кале-митболлс (говядина, капуста брокочанная, лук, масло подсолнечное, морковь, яйца, соль, перец черный); соус (томаты, сливки 22%, петрушка свежая, укроп свежий, сахароаменитель, прованские травы), укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	160/50	23	10	11	223	
Кус-Кус с оливковым маслом		крупа пшеничная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	5	39	223		

4	Рулетики из индейки с фетой и персиковый соус	рулет( фарш( филе куриное, филе индейки, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый) сыр рассольный 45%,шпинат, чеснок, масло подсолнечное, орегано) соус ( персики консервированные, соус бешамель( молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян свежий); топпинг персиковый, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	19	8	6	174	H2/D1
	Рассыпчатая греча	крупа гречневая, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	5	33	204	
5	Куриная грудка по-тооскански	куриная грудка (филе куриное, томаты, сыр 50%, каперсы, соль, орегано), соус (томаты, морковь, лук репчатый, перец сладкий, масло подсолнечное, укроп свежий, петрушка свежая, чеснок, соль, кумин, кардамон), петрушка свежая;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/50	37	7	6	234	
	Ланша фунчоза с кукурузным маслом	ланша рисовая, масло кукурузное, соль, кукуруз белый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	1	6	51	264	
6	Тортилья с плексавицей и кремом Урибес	тортилья (мука пшеничная в/с, вода питьевая, масло подсолнечное, соль, разрыхлитель(сода пищевая), лимонная кислота); плексавица( фарш( говядина, филе куриное, перец, молоко 3,2%, соль, паприка, перец черный молотый); крем Урибес( сыр, сыр творожный 65%, перец болгарский, перец подсолнечное, соль, орегано, чеснок); сливки 22%, масло подсолнечное, паприка); помидоры , салат айберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	23	14	35	353	
7	Салат Чайнатаун с грибами Шинтакэ	капуста китайская; филе индейки сувид (филе индейки, соевый соус, вода питьевая, масло подсолнечное, соевый устричный, корица, бадьян), фенюль, стручковая фасоль, масло оливковое, соль; капуста красная маринованная (капуста краснокочанная, уксус винный, сахар, соль), соус для салата (масло подсолнечное, соевый соус терияки, соевый соус, вода питьевая, соус шрирача, соус рыбный), грибы шинтакэ, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	12	18	7	243	
итог								150	107	227	2470	

ПРОГРАММА: LK 2500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 22.06.-23.06.2021/20.07-21.07.2021

ДЕНЬ 11	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 11
1		Рисовая каша на кокосовом молоке с ягодами Годжи	молоко 3,2%, рис, кокосовое молоко, ягоды годжи, сахарозаменитель, соль, кокосовая стружка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	6	9	38	252	
2		Тост с арахисовым кремом и бананами	хлеб пшеничный, крем арахисовая паста, йогурт 7%, сыр творожный 65%, сироп банановый, ядро арахиса , джем клубничный/сливочный, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	18	24	289	
3		Куриное филе, запеченное с летними овощами	Куриное филе, летние овощи (кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь, припущенная (морковь), йогурт греческий 7%, огурцы маринованные, сыр творожный 65%, перец запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), орегано, соль, перец черный молотый), сыр рассольный 50%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	35	8	5	232	
		Шафрановый булгур с апельсинами	крупа пшеничная булгур, апельсины, масло оливковое, соль, куркума.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	11	4	68	353	
4		Meat-basket в тонком тесте Вонтон	meat-basket (мясо птицы, говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, перец черный, соевый соус, масло кукурузное, грибы шампиньоны, чеснок сушеный), тесто Вонтон (мука пшеничная, вода питьевая, соль, яичный порошок, соевое масло, регуляторы кислотности (E501i) (E500i), соевый белок, кукурузный крахмал), соус чили, кукурузный белый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	30	11	30	335	
		Соба с кукурузным маслом, 150	ланша гречневая, соль, кукурузное масло, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	4	39	223	H2/D2
		Бефстроганов из постной говядины	Бефстроганов (соус (сметана 20%, соус (молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), соус ворчестер, соевый соус концентрированный, соль, перец черный молотый); говядина, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); лук фри, смесь перцев молотая.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	26	19	6	300	

		Паста Фарфалле с базиликом	макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	9	7	34	232	
	6	Крутите с крем-соусом Бличиз	Морковь, яблоки, огурцы, крем-соус (йогурт греческий 7%, сыр с голубой плесенью 50%, Уксус винный, соус ворчестер, соль, кантановая камедь, перен черный молотый), стебель сельдерея, микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/30	3	3	11	82	
	7	Сырники"Двойной апельсин"	творог 1,8%, апельсин, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, яйцо куриное, крупа манная, соль, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120	15	12	11	216	
	итог										152	95	266

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордуна/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
---------	---	----------	--------------	--	-----------	-----------------------------------	------------------------------------	----	---	---	---	------	---------

	1	Белковый омлет с печеными овощами триофельным соусом	Белковый омлет (омлет (белок яичный, яйцо куриное, соль, перен черный молотый, мускатный орех), начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, шпинат с/м, масло триофельное, соль), масло подсолнечное); баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано; томаты, масло оливковое, тимьян; соус триофельный (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло триофельное, соус ворчестер, соль, тимьян), петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	95/60/20	13	11	10	195		
	2	Рулет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 островов с корионами	рулет (куриное филе,говядина,морковь,сухари,соус ворчестер,яйцо,сыр твердый 45%,масло подсолнечное,чеснок,соль,перец черный);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203		
		Крупяной микс, 150	крупяной микс (булгур,масло оливковое, соль; кус-кус крупа пшеничная,оливковое масло, соль)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	5	51	281		
	3	Ежики в томатном соусе	ежики (говядина, мясо птицы, рис, кабачки, сливки 22%, молоко, масло растительное, соль, перен черный); соус томатный (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмари, соль, перен черный, зелень, чеснок, прованские травы), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/40	27	7	18	241		
		Картофель запеченный с оливковым маслом и розмарином	картофель,масло оливковое, розмари, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	7	6	36	230		
	4	Банановый чизкейк	Масса для чизкейка (сыр творожный 65%, сметана 20%, яйцо куриное, сахар, ванилин); бананы карамелизированные (бананы, сахар тростниковый); краст для чизкейка (несемье юбилейное традиционное, отруби овсяные).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	108	6	25	20	332		
	5	Жаркое из индейки с бататом и черносливом	(филе индейки, масло подсолнечное, соль, перен черный),вода питьевая, помидоры с/соку, батат запеченный (батат,масло подсолнечное,соль, орегано), чернослив,лук репчатый,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, паприка копченая,шалфей, перен черный), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	21	10	12	222		
		Жасминовый рис с чёрным кунжутом	жасминовый рис(рис, масло кукурузное, соль), кунжут черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	17	63	427		
6	Веганский салат из канусты, яблок и семян подсолнечника	кануста белокочанная,перен сладкий,яблоки,лук красный,масло семена подсолнечника,зелень,соль,соус (масло подсолнечное,масло оливковое,дымбиль молотый, куркума,корванар).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/12	3	15	8	179			
7	Tacos Pie	тортилья пшеничная, филе индейки, говядина, фасоль, кукуруза, перен сладкий, масло подсолнечное, лук репчатый, паста томатная, чеснок, орегано, кумин, паприка, паприка острая, сыр твердый 50%, томаты, клеза, соус гуакамоле, зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	125/20	13	14	21	263			
итог											124	119	249	2573

ПРОГРАММА:	LK 2500 ККАЛ
------------	--------------

ДАТА ДОСТАВКИ:		24.06.-25.06.2021/22.07-23.07.2021														
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!			
	1	Мультизлаковая каша с тропическими фруктами	мультизлаковая каша, кокосовое молоко, наполнитель "тропические фрукты", масло сливочное, сахарозаменитель, орех пекан, соль, кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	200/20/2	2	11	38	258	Н2/Д4			
	2	Треска с креветками в соусе Чаудер	Треска с креветками в соусе Чаудер: вода, картофель, лук репчатый, морковь, смесь для сливочной базы, масло подсолнечное, соус рыбный, бульон рыбный, чеснок, прованские травы; треска отварная: Филе трески, соль, приправа для рыбы; креветки тигровые, тимьян, сыр 45%;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	150/5	17	7	14	184				
		Рисовый микс	Крупа рисовая, соль, масло оливковое.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	150	5	7	39	240				
	3	Митлоф из говядины с грибами с соусом барбекю	митлоф (говядина, куриное филе, морковь, грибы шампиньоны, яйцо куриное, соус барбекю, ворчестер), сухари панирочные, чеснок, соль, перец черный, масло подсолнечное, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	120/30	23	7	15	220				
		Паста орзо	паста орзо, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	150	7	4	35	201				
	4	Творожный рулет с шоколадом и малиной	творог обезжиренный 1,8% йогурт 7%, сыр творожный 65%, топпинг шоколад, шоколад темный, шоколад белый, какао-порошок, желатин, вода, сахарозаменитель; желе малиновое: пюре малины, вода, краситель пищевой красный, сахарозаменитель, агар-агар, желатин, вода; лаваш; соус шоколадный: сыр творожный 65% сливки 22%, топпинг шоколадный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/15	17	11	16	233				
	5	Паприкаш с шавльбином	паприкаш (куриное бедро, помидоры с/с, перец болгарский свежий, сливки 22%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, паприка, перец черный молотый, соль), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	150	24	19	11	314				
		Кокосовый булгур	крупа пшеничная булгур, молоко кокосовое, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	150	8	6	48	282				
	6	Цезарь-сандвич	хлеб tostovый цельнозерновой, куриное филе, соус "Цезарь", томаты, салат романо, сыр, масло оливковое, соус соевый, соль, перец черный, прованские травы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	235	36	14	38	422				
	7	Салат с запечённым нутом и киноа с соусом из сливы	аюста китайская, огурцы, перец гриль/перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано; салат айберги, соус с тамирином (вода питьевая, масло подсолнечное, паста тамаринд, смесь для универсальной салатной заправки); нут запечённый( нут консервированный, масло подсолнечное, паприка копченая, соль); киноа белая, киноа красная, руккола.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115/15	2	8	8	109				
итого													141	94	262	2463
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!			
	1	Карри-пай	куриное филе, яйцо куриное, сыр твердый 50%, шпинат, отруби овсяные, соус Карри, масло подсолнечное, паста карри, карри, розмари, тимьян, соль, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева. Соус не требует разогрева	100/20	30	10	6	229				
	Лэйзи вонтон с курицей и креветкам и с соусом "Манго-чили"	лэйзи (филе куриное, куриное бедро, креветки коктейльные, чеснок, лук репчатый, крахмал кукурузный, имбирь, масло кукурузное, соус соевый, тесто для роллов, кукуруз, соль), соус (пюре манго, пюре лайма, наполнитель, паприка, паста карри, масло сливочное 82.5%, сливки 22%, мука, молоко 3.2%, тимьян, соль), киноа;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	80/20	19	6	8	162					

4	2	Лаша удон с кукутом	лаша пшеничная удон, масло кукутное, кукут, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	8	5	52	287	И2,Д5
	3	Стью из говядины с овощами и картофелем	стью(говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль, тимьян, чеснок, розмарин, перец черный), клюква, петрушка, смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	21	7	22	239	
	4	Куриное филе в соусе "Горгонзола"	стью(говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль, тимьян, чеснок, розмарин, перец черный), клюква, петрушка, смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	43	19	6	363	
		Зелёная гречка с пряностями	пти-тим, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	3	61	319	
	5	Бургер Pulled Hen с сыром чеддер и соусом из голубого сыра	булочка для бургера; начинка для бургера (куриное филе, соус барбекю, базилик; сыр 45%, помидоры, огурцы маринованные), соус (майонез 28%, сыр с голубой плесенью 50%, сметана 20%, молоко 3,2%, уксус винный, соль, соус ворчестер, перец черный), салат айсберг;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	235	34	22	48	527	
	6	Фитнесс-салат с мидиями	помидоры, капуста китайская, мидии, масло подсолнечное, соль, укроп, петрушка; соус(масло подсолнечное, масло оливковое, горчица, уксус, мед, соевый соус, кукурума, базилик); укроп, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/12	5	9	7	128	
	7	Расщепчатый творог с фруктами и йогуртом	Творог 1,8%, йогурт греческий 7%, варенье клубнично-вишневое (клубника с/м, вишня с/м, сахарозаменитель, ята, нектин, бальн), микс фруктов (персики консервированные, груши консервированные, абрикосы консервированные), ореховый микс (ядро греческого ореха, семена подсолнечника, фисташковые орехи).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	120/40/65	23	6	15	208	
итог								195	87	225	2462		

ПРОГРАММА: LK 2500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 26.06.-27.06.2021/24.07.-25.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/коготки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
4	1	Пшеничная каша на кокосовом молоке с фруктовым компотом	крупа пшено, молоко 3,2%, молоко кокосовое, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель, ванилин, фруктовый микс (груша, ананас, абрикосы, клубника, яблоре манго, сахар, крахмал кукурузный), кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	350/100	8	14	52	366	
	2	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), суари панирочные, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	16	7	10	167	
		Булгур отварной	крупа булгур, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	12	5	66	354	
	3	Куриный пирог с капустой и с трюфельным соусом	куриное филе, филе индейки, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, молоко 3,2%, паста томатная, сыр рассольный 45%, яйцо куриное, масло подсолнечное, паприка, соль, кукурума, перец черный, крахмал кукурузный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер); соль, тимьян, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	32	17	12	324	
		Шафрановое ризотто	рис, лук репчатый, масло оливк., шафран, сыр творожный 65%, тимьян.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	9	33	232	
	4	Рыбные фрикассе с базиликом(дозатор)	филе хека, мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, соль, базилик, базилик сушеный, лук репчатый, приправа для рыбы, зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158	И2,Д6

	4	Лаша "Зеленый чай"	макаронные изделия, масло подсолнечное, чай зеленый, соль, кукуруза	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	5	43	247
	5	Печенье амарантовое	мука амарантовая, сахар тростниковый, крахмал кукурузный, яйцо куриное, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный, разрыхлитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90	4	13	60	374
	6	Салат с сельдерем и маринованным филе	куриное филе, огурцы, соус (майонез 25%, сливки 22%, лимонный сок, соль), сельдерей, анжелика, китайская капуста, тимьян, соль, розмарин, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	10	7	5	124
	7	Желе манго-маракуйя с семенами чиа	пюре манго, пюре маракуйя, сок апельсиновый, желатин, сахарозаменитель, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	6	1	17	98
итог									111	88	303	2444

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Творожная масса с орехами и мёдом	творог 1,8%, сыр творожный 65%, изюм, мед, сахарозаменитель, ванилин; сметана 20%, покрытие крем профи молочный, шоколад темный, ядро кешью.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/40	23	17	22	333	
	2	Кесадилья с говядиной, шиннатом и творогом	тортилья пшеничная; начинка (творог 1,8%, шиннат, соль, чеснок); соус болоньезе (говядина, помидоры в соусе, морковь, сельдерей, лук репчатый, масло оливковое, паста томатная, тимьян, розмарин, соль, перец черный); сыр твердый 45%; сметана с зеленым маслом (сметана 20%, масло зеленое (масло подсолнечное, зелень укроп, петрушка)), кукуруза, кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20/10	17	14	20	279	
	3	Фрикассе из курицы с амарантовым соусом и лесными грибами	куриное филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный; соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, мука амарантовая, молоко сухое, соль, шафран), грибы леснички, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	25	9	6	208	
		Кус-кус с черной киноа	кус-кус, масло оливковое, соль, киноа черная, сок лимона, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	15	43	334	
	4	Штрудель с красной и белой рыбой со шиннатом и рискоттой с соусом Велюте	начинка (хек, творог 1,8%, филе кижуча, шиннат с/м, яйцо куриное, сыр творожный 40%, сыр рассольный 45%, соль, приправа д/рыбы, кукурузный крахмал); тесто фило (мука пшеничная в/с, вода питьевая, крахмал кукурузный, масло подсолнечное, сметанка пшеничная, соль, консервант-сорбат калия, шпатель); ядро ореха миндаля, масло подсолнечное, яйцо куриное, сухари панирочные; соус Велюте (молоко 3,2%, сливки 22%, лук репчатый, вино белое б/а, крахмал кукурузный, масло подсолнечное, лавровый лист, соль, перец белый мол., укроп свежий).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	18	10	10	199	H2/U7
	5	Чахохбили	куриное бедро, масло подсолнечное, соевый соус, чеснок, орегано, соль; соус (вода питьевая, соус томатный (помидоры, вода питьевая, паста томатная, масло оливковое, лук репчатый, соль, чеснок, зелень, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черн. мол.); лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, кизил, соль, пектин, чеснок, сахарозаменитель, хмели-сунели); кизил, ядро грецкого ореха;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	28	18	7	302	
		Жасминовый рис с черным кизучтом	рис, масло кизучтное, соль, кизучт черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	17	63	427	
	6	Чизкейк "Лесные ягоды"	творог 1,8%, шоколад белый, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, яйцо куриное, крупа манная, сок апельсиновый, сахарозаменитель, ванилин; наполнитель "Лесные ягоды", гель нейтральный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120	11	13	36	306	
	7	Салат "Паприкаш" с перцем и сырным муссом	Томаты, мусс (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, сыр рассольный 45%, соус песто (масло подсолнечное, петрушка, масло оливковое, ядро ореха миндаля, лимонный сок, соль, перец черный молотый, ксантановая камедь), соль, ксантановая камедь, перец черный молотый), перец болгарский гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, чеснок, орегано), перец маринованный, салат "айсберг", маслины.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	180/30	3	8	9	117	
итог									139	121	216	2505	

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ

2000 Ккал НЕДЕЛЯ 3



ДАТА ДОСТАВКИ:		31.05.-01.06.2021/28.06-29.06.2021											
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Каша из булгура на молоке с яблоком, 440	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, масло сливочное 82,5%, сахарозаменитель, соль; яблоко, лимонный сок, мед.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	440/60	11	9	57	352	НЗ/П
	2	Запечённая индейка с домашним лечо(без сыра)	филе индейки, лечо(перец, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль),масло подсолнечное,укроп,соль,	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	130	28	7	3	187	
	3	Биточки из говядины с ягодным джемом	перец черный, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	150/25	32	6	12	230	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	200	10	8	54	328	
	4	Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуня, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, куркума, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	155	15	9	22	231	
		Рисовый микс	рис, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	200	6	10	52	320	
	5	Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	130	14	12	14	223	
6	Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кукурузная, соль), салат "романо", салат "лайберг", канерсы, кинза, семена кукурузы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125		
итог									119	68	227	1996	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Скрамбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	120/45	19	15	5	231	
	2	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панировочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, помидоры, соус (молоко 3,2%, сливки 22%, грибы шампиньоны, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло трюфельное, соль, тимьян), микрозелен;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	130/30	25	13	19	292	
		Крупяной микс	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	250	14	8	85	468	
	3	Пицца с шампиньонами и брокколи	корж(цветная капуста, яйцо куриное, сухари панировочные, сыр твердый 45%, мука рисовая,масло подсолнечное, соль, орегано), соус томатный(помидоры, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, петрушка, укроп, розмариин, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), капуста брокколи, курица запеченная( куриное филе, соевый соус концентрат,масло оливковое,прованские травы, соль, перец черный молотый); сыр 50%, перец болгарский, орегано.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	100	11	6	11	140	

	4	Мясной рулет с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говяждина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кунжут;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286	НЗ/Д2
		Ланша улон с кунжутом, 150	ланша пшеничная, масло кунжутное, кунжут белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240	
	5	Зеленый салат тофу-гриль	кануста китайская, сыр Тофу, соус (сыр Тофу, масло оливковое, горчица, соус соевый, уксус винный, сахар, чеснок, перец черный), помидоры черри, масло подсолнечное, томаты вяленые, орех грецкий, руккола, смесь перцев, соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101	
	6	Карамельная запеканка с рикоттой и абрикосами	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82,5%, отруби овсяные, ванилин; сахар тростниковый; соус карамельный; сыр творожный 65%, сливки 22 %, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255	
итог									114	73	222	2013	

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 7/26/2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Каша из булгура на молоке с яблоком,	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, масло сливочное 82,5%, сахарозаменитель, соль; яблоко, лимонный сок, мед.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	440/60	11	9	57	352	НЗ/Д1
	2	Запечённая индейка с домашним лечо(без сыра)	филе индейки, лечо( перец, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль),масло подсолнечное,укроп,соль,	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	28	7	3	187	
	3	Биточки из говядины с ягодным джемом	перец черный, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/25	32	6	12	230	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	8	54	328	
	4	Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуня, кануста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, кукуруза, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231	
		Рисовый микс	рис, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	10	52	320	
	5	Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223	
	6	Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кунжутная, соль), салат "романо", салат "айсберг", каперсы, кинза, семена кунжута.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125	
итог									119	68	227	1996	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!

1	Скэмбл с колбасками и кукурузой	Хлеб зерновой, куриное филе в/с, соус (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, горчица, мед, соль), огурцы маринованные, сыр рассольный 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231		
2	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панировочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	25	13	19	292		
	Крупиный микс	крупа пшеничная кусе кусе, крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	34	187		
3	Цезарь бургер на деревенской чиабатте	котлета (фарш (филе куриное, филе бедра куриное, сливки 22% (сливки нормализованные), соль, орегано, перец черный молотый) сыр твердый 45%, масло подсолнечное); чиабатта (мука пшеничная в/с, вода, мука ржаная, сахар, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, масло рапсовое, соль поваренная пищевая "Экстра", сухая пшеничная клейковина, комплексная пищевая добавка - улучшитель хлебопекарный "Таленто Бан"; соус (сметана 20%, сыр творожный 65%, анчоусы, соевый соус, лимонный сок (лимоны), соус ворчестер, чеснок, орегано); томаты, огурцы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластители; сахарин, консервант: бензоат натрия), салат романо	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	225	30	23	39	480		
4	Мясной рулет с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кукуруза;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286	Н3,Д2	
	Лашша удон с кукурузом, 150	лашша пшеничная, масло кукурузное, кукуруз белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240		
5	Зеленый салат тофу-гриль	капуста китайская, сыр Тофу, соус (сыр Тофу, масло оливковое, горчица, соус соевый, уксус винный, сахар, чеснок, перец черный), помидоры черри, масло подсолнечное, томаты вяленые, орех грецкий, руккола, смесь перцев, соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101		
6	Карамельная запеканка с рикоттой и абрикосами	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82,5%, отруби овсяные, ванилин; сахар тростниковый; соус карамельный; сыр творожный 65%, сливки 22 %, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255		
итого													124 85 199 2072

ПРОГРАММА:		ЛК 2000 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		7/27/2021											
ДЕНЬ 1	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (сорт/пш/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1
1		Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоко - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиокислитель-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/100	10	8	64	368	
2		Цезарь бургер на деревенской чиабатте	котлета (фарш (филе куриное, филе бедра куриное, сливки 22% (сливки нормализованные), соль, орегано, перец черный молотый) сыр твердый 45%, масло подсолнечное); чиабатта (мука пшеничная в/с, вода, мука ржаная, сахар, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, масло рапсовое, соль поваренная пищевая "Экстра", сухая пшеничная клейковина, комплексная пищевая добавка - улучшитель хлебопекарный "Таленто Бан"; соус (сметана 20%, сыр творожный 65%, анчоусы, соевый соус, лимонный сок (лимоны), соус ворчестер, чеснок, орегано); томаты, огурцы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластители; сахарин, консервант: бензоат натрия), салат романо	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	225	30	23	39	480	
3		Биточки из говядины с ягодным джемом	фарш(котлетное мясо, филе куриное, хлеб пшеничный, лук, сливки 22%, молоко 3,2%, свеколовичная клетчатка, соль, перец черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная, джем, сахарозаменитель, пектин;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/25	32	6	12	230	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	8	54	328	Н3,Д1
4		Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуни, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, кукуруза, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231	

	5	Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223	
	6	Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кукурузная, соль), салат "романо", салат "айсберг", канерсы, кизил, семена кунжута.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125	
	итог								114	73	218	1985	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Скрамбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231	
	2	Котлеты из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панирочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	25	13	19	292	
		Крупяной микс	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	14	8	85	468	
	3	Пицца с цыпленком и брокколи	корж(цветная капуста, яйцо куриное, сухари панирочные, сыр твердый 45%, мука рисовая, масло подсолнечное, соль, орегано), соус томатный(помидоры, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, петрушка, укроп, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), капуста брокколи, курица запеченная( куриное филе, соевый соус концентрат, масло оливковое, прованские травы, соль, перец черный молотый); сыр 50%, перец болгарский, орегано.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	11	6	11	140	
	4	Мясной ролл с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кунжут;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286	Н3/12
		Ланша удон с кукурузой, 150	ланша пшеничная, масло кукурузное, кукуруз белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240	
	5	Зеленый салат тофу-гринь	капуста китайская, сыр Тофу, соус(сыр Тофу, масло оливковое, горчица, соус соевый, уксус винный, сахар, чеснок, перец черный), помидоры черри, масло подсолнечное, томаты вяленые, орех грецкий, руккола, смесь перцев, соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101	
	6	Карамельная запеканка с рикоттой и абрикосами	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, сахар тростниковый; соус карамельный: сыр творожный 65%, сливки 22 %, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255	
	итог								114	73	222	2013	

ПРОГРАММА:	ЛК 2000 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:	02.06.-03.06.2021/30.06-01.07.2021/28.07.-29.07.2021												

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Рисовая каша на молоке с курагой, 300/60	вода питьевая, молоко 3,2%, рис, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель; курага	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/60	9	7	81	415	
	2	Сэндвич с пастромой из цыпленка и монареллой	Хлеб зерновой, куриное филе в/с, соус (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, горчица, мед, соль), огурцы маринованные, сыр рассольный 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	20	12	19	269	

	3	Мясная ватрушка с грибами и сыром	говядина, куриное филе, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, сельдерей, грибы шампиньоны, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло оливковое, сыр твердый 50%, соль, петрушка, тимьян, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168	Н3/13			
		Паста Пенне	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	13	10	71	425				
	4	Жаркое Кай Янг с птицей и манго	филе куриное, соус (Том Ям (бульон куриный (филе куриное, морковь, петрушка, лук репчатый, соль), молоко кокосовое, соус соевый, лаймовый сок, паста Том-ям, лимонник трава, корень галагал, сахар, соус рыбный, листья лайма, соль)), пюре манго, сливки 22%), масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, листья лайма, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	17	4	4	120				
		Ланша фунчоза с кукурузным маслом	ланша рисовая, масло кукурузное, соль, кукуруза	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	0	5	38	198				
	5	Крембл с северной ягодой и корицей	начинка (брусника, клюква, сахар, целые лесные ягоды (ежевика, черника, малина, смородина, клубника)-70%, крахмал кукурузный, корица), крошка для крембл (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, сахар, отруби овсяные, ванилин), клюква.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100	3	8	56	302				
	6	Салат "Витаминный" с клюквой и яблоком	капуста белокочанная, морковь, огурцы, яблоки, уксус, клюква, соль, сахарозаменитель, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	2	0	10	52				
итог												82	53	288	1949	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!			
	1	Фриттата со шпинатом, брынзой и помидорами	Фриттата (начинка (яйца куриные, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201	Н3/14			
			Белая рыба в шпинатном соусе с миндалём	филе хека, соус (смесь для сливочной базы, шпинат, масло подсолнечное, чеснок, орех миндаль, петрушка, соль).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	5	5		113		
	Грибное ризотто с ароматом трюфеля	крупа рис, сыр творожный 65%, грибы шампиньоны, лук, масло подсолнечное, соль, тимьян, масло трюфельное, масло оливковое, укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	5	11	32	249					
	Ролл Кимчи"с курицей" и стеклянной" лапшой	тортилья, филе куриное (филе куриное, йогурт 7%, соль, перец черный, мята), лапша рисовая фунчоза, соус (майонез 28%, соус для Кимчи), капуста китайская, грибы вешенки, перец болгарский, соль, кинза, кукуруза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	17	14	43	370					
	Куриный бифштекс со шпинатным скремблом	филе куриное, яйца куриные, молоко 3,2%, соль, шпинат, сыр твердый 45% мускатный орех, масло подсолнечное; соус ( джигале, молоко 3,2%, сливки 22% , масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	31	13	2	252					
4	Кус-Кус с оливковым маслом	крупа пшеничная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	9	79	446					
5	Салат с фенхелем, огурцами и яблоками	Огурцы, яблоки, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, смесь универсальная, смесь специй гарам масала), фенхель, редис, сельдерей, миндаль карамельный (ядро ореха миндаль, мед, имбирь молотый), укроп.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	130/20	2	10	9	137					

	6	Творожки с кокосом с клубничным джемом	творог 1,8%, яйцо куриное, сметана 20% , крупа манная, начинка кокосовая, сахарозаменитель, ванилин; тесто, масло подсолнечное, кокосовая стружка; джем клубничный: клубника, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/25	18	11	23	260
итого									107	85	205	2028

ПРОГРАММА:	LK 2000 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	04.06.-05.06.2021/02.07-03.07.2021/30.07.-31.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Sheffards pie с говядиной в тарталетках	тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,8%, яйцо куриное ,маргарин, продукт молочносодержащий произведенный по технологии сметаны мжд 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска),соль); фарш (основа для сливочной базы (вода питьевая, смесь для сливочной базы); говядина тушеная (говядина,масло подсолнечное, соль, розмари, тимьян, перец чёрный молотый); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); зеленый горошек с/м, концентрат сывороточного белка 80%); сыр рассольный 50%; микрорезленый, зеленый горошек, концентрат сывороточного белка 80%; тарталетка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	15	10	20	226	
	2	Куриные оладьи с соусом Smoked Plum	фарш(филе куриное,филе бедра куриного,лук репчатый,соль,перец черный),соус(слива,сахар,соус шрирача,соус чили,уксус Мирин, паприка копченая),сыр 50%, яйцо куриное,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,паприка копченая,кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/10	33	13	11	290	
	3	Тефтели по-домашнему, соус томатный	говядина, куриное филе, лук репчатый, сливки 22%, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное, перец черный; соус (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, петрушка, укроп, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	31	9	4	223	
		Микс из красной киноа с булгуром	крупа пшеничная булгур, киноа, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	11	7	58	343	
	4	Телячьи котлеты с клюквенным соусом	телятина, куриное филе, лук репчатый, петрушка, укроп, масло подсолнечное, соль, шалфей, перец черный, перец розовый, микрорезленый; соус (клюква, джемглас, сахарозаменитель, корица, бальзам);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110/30	26	14	3	245	Н3/15
		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	11	66	408	
	5	Салат из корейской моркови с кальмарами	морковь, огурцы, приправа для моркови, кальмары, петрушка, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	5	4	8	88	
	6	Краст с черникой и творогом	краст(молоко 3,2%, творог 1,8%,яйцо куриное,крахмал кукурузный, сахарозаменитель, ванилин, соль.); черничное конфи(черника с/м, вода питьевая, топтинг лесные ягоды, сахар-песок,пектин,крахмал кукурузный); крошка( мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар-песок, отруби овсяные, ванилин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	108	8	9	26	219	
итого									141	77	196	2042	

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
---------	---	----------	--------------	--	-----------	-----------------------------------	------------------------------------	----	---	---	---	------	---------

	1	Блинные с муссом из клубники и рикотты	блины(молоко 3,2%,мука пшеничная,яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),мусс(клубника,сыр 50%,творог 1,8%,сироп ванильный,сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	12	13	36	306	
	2	Митлоф из индейки с киноа и печёной тыквой с соусом из чёрной смородины	фарш(филе куриное, филе индейки, морковь, куриное яйцо, сухари панировочные, соус ворчестер, соль, чеснок, перец черный),тыква, розмари, киноа, масло оливковое, масло подсолнечное, соль; соус(смородина черная, пюре смородины, джемглас , сахарозаменитель, петрушка);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	13	3	10	117	
		Зелёная гречка с приностами	крупа гречневая зеленая, соль, куркума, мускатный орех.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	3	61	319	

	3	Pepper meatballs с "копчёной" сметаной	говядина, лук репчатый, чеснок, морковь, перец болгарский, рис, масло подсолнечное, перец черный, сметана 20%, паста томатная, зелень, паприка копченая, соус соевый, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300/30	31	19	40	460	НЗ/16
	4	Куриная грудка "Медовая шпирочка"	филе куриное, соус соевый, мед, масло подсолнечное, паприка, соль, соус шрирача; вода, паста томатная, крахмал кукурузный, паприка; кукуруза, салат Кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/15	37	4	5	203	
		Жасминовый рис с чёрным кунжутом	рис, масло кунжутное, кунжут черный, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	9	32	216	
	5	Салат свекольный с орехами	свекла, соус (сметана 20%, соль, кумин, чеснок), изюм, орех кешью, зелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145/15	4	6	23	161	
	6	Шоколадный мусс, 100	творог 1.8%, сыр творожный 65%, какао-порошок, сахарозаменитель, ядро миндаляного ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	18	18	5	249	
итого													130 75 212 2031

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 06.06.-07.06.2021/04.07.-05.07.2021/01.08.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/буоа	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
	1	Пшениная каша на молоке с запеченной тыквой	молоко 3.2%, крупа пшениная, масло сливочное 82.5%, соль, сахарозаменитель; тыква, мед, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/40	6	5	30	188	НЗ/17
	2	Рагу из птицы в прованском стиле	филе куриное, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, томаты, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр твердый 50%, соль, чеснок, укроп, петрушка, тимьян, розмарин, прованские травы, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/60/6	21	14	6	230	
		Отварная Барли, 150	крупа перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	3	40	214	
	3	Лодия из морской рыбы с горчичным соусом с коришонами	хек, кета, пангасиус, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, эстрагон, хмели-сунели, масло подсолнечное, перец черный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, огурцы маринованные, горчица, лимоны, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	17	8	7	169	
		Шафрановое ризотто	рис, сыр творожный 65%, лук репчатый, масло оливковое, соль, шафран, тимьян).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	12	44	309	
4	Куриное филе по-французки	филе куриное, томаты, майонез 25%, молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, грибы шампиньоны, сыр, яйца, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный, укроп;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	36	15	5	297		
	Кус-кус с черной киноа	кус-кус, киноа, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	10	29	223		
5	Салат с Фарро и маринованной грушей	яблоки, капуста китайская, груши консервированные, заправка (масло оливковое, масло подсолнечное, уксус яблочный, анисельны), крупа полба, сельдерея, лук красный, уксус винный, сахарозаменитель, клюквы, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95/12	1	9	12	134		

	6	Рулет с творогом и ягодами	творог 1.8%, клубника, смородина, желатин, сыр творожный 65%, лаваш, сахарозаменитель, пектин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	16	5	11	158		
	итого									114	81	184	1922	
<b>ДЕНЬ 2!</b>	<b>№</b>	<b>НЕДЕЛЯ 4</b>	<b>Состав блюда</b>	<b>Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)</b>	<b>Аллергены</b>	<b>Условия хранения и сроки годности</b>	<b>Информация о разогреве блюда/соуса</b>	<b>Гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ДЕНЬ 2!</b>	
	1	Омлет с лососем и шпинатом	омлетная смесь(яйцо куриное,молоко 3,2%,соль,перец черный),киучи поджаренный,шпинат,сыр твердый 50%,томаты вяленые,ядро миндального ореха,масло подсолнечное,укроп,приправа для рыбы.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	16	15	3	215		
	2	Рулет из лаваша с равной курицей	куриное филе, перец болгарский,лаваш пшеничный,сыр рассольный,соус барбекю,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,соль,базилк; молоко 3,2%,сливки 22%, помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, базилик, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный,микродозель;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	135/30	30	9	19	280		
	3	Белая рыба в соусе "Унаги"	филе хека,соус(соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),соус унаги для морепродуктов), соль,кукуруз;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	8	8	151		
		Лаваша фулуджа с кукурузным маслом	лаваш рисовая,масло кукурузное,соль,кукуруз	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	1	8	64	330		
	4	Чевапчичи с каймаком	Чевапчичи (фарш (говядина, филе безла куриного, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), петрушка, соль, паприка копченая, перец черный молотый), масло подсолнечное), каймак (выгнанный сливочный сыр 70%, паприка копченая), кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/30	20	12	3	195	И4Д1	
		Крупа пшеничная микс, 200	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	11	6	68	374		
	5	Свекла по-корейски с морковью	свекла,морковь по-корейски,лук репчатый,масло подсолнечное,приправа,кукуруз,кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	3	3	17	110		
	6	Мраморная запеканка малина-шоколад	творог 1.8%, шоколад темный, сыр творожный 65%, наполнитель «малина»,молоко 3,2%,крупа манная,яйцо куриное,мак, сахарозаменитель,сок апельсиновый, ванилин;соус (сливки 22%, сироп ванильный, крахмал картофельный, сахарозаменитель, ксантановая камель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/20	13	20	19	304		
	итого									106	81	201	1959	

**ПРОГРАММА:** LK 2000 ККАЛ  
**ДАТА ДОСТАВКИ:** 08.06.-09.06.2021/06.07-07.07.2021

<b>ДЕНЬ 1!</b>	<b>№</b>	<b>НЕДЕЛЯ 4</b>	<b>Состав блюда</b>	<b>Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)</b>	<b>Аллергены</b>	<b>Условия хранения и сроки годности</b>	<b>Информация о разогреве блюда/соуса</b>	<b>Гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ДЕНЬ 1!</b>
	1	Геркулесовая каша с запечённой грушей	молоко 3.2%, хлопья овсяные, груша, лимонный сок, масло сливочное 82.5%, мёд, соль, сахарозаменитель,корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	5	6	26	175	
	2	Куриное филе с ананасовым чатни	филе куриное,масло подсолнечное,соль,тимьян,розмарин,перец черный;чатни ананасовый(ананас,лук репчатый,пюре ананас,диом,масло подсолнечное,укусе яблочный,пектин,куркума,паприка,грам масала смесь специй,соль, корица);кукуруз,петрушка;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	13	4	7	112	
		Соба с кукурузным маслом, 150	лаваш гречневая,масло кукурузное,соль,кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	4	39	223	



	3	Руллет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 островов с коришонами	филе куриное,молоко 3.2%,реччатый лук,хлеб пшеничный, кабачки,масло подсолнечное ,соль,перец черный,зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203	И4/12		
		Отварная Барани, 150	крупа перловая,масло подсолнечное, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	3	40	214			
	4	Чизкейк "Два шоколада"	творог 1.8%, шоколад,сыр творожный 65% ,молоко 3.2% ,яйцо куриное,крупа манная,сахарозаменитель,анисовые,ванилин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	12	18	24	306			
	5	Соте из белой рыбы и мидий с пастой фетуччини	Макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль; сое (сек отварной (филе хека, соль), соус томатный (томаты в с/с, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), мидии запеченные (мидии с/м, масло подсолнечное, соль), паста из базилика.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/150/15	30	19	55	506			
	6	Оливье с цветной капустой	сельдерея корень, цветная капуста,морковь,масло подсолнечное,соль, горох зеленый;филе куриное,масло подсолнечное,тимьян,соль,перец черный, розмарин; майонез сметанный (сметана 20%, горчица, сыр творожный 65%, соль),укроп,яйцо куриное, огурцы маринованные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155/20	16	10	12	198			
	итог													110	73

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информации о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
---------	---	----------	--------------	--	-----------	-----------------------------------	------------------------------------	----	---	---	---	------	---------

	1	Фриттата с копченой индейкой и фасолью	яйцо куриное, индейка в/с, фасоль стручковая, молоко 3,2% , моркови, сыр твердый 50%, крахмал, соль, куркума, перец белый;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	85	8	8	4	119	И4/13		
	2	Творожный мусс "Халва"	творог 1.8% ,йогурт 7%,сыр творожный 65%,семена подсолнечника,поре грецкий орех, сахарозаменитель; орех грецкий, семена подсолнечника, фисташки.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/5	19	22	5	296			
	3	Вок с говядиной и лапшой рамен	макаронные изделия, соль, масло кукурузное; морковь, лук, перец, сельдерея; говядина, масло оливковое, соль, тимьян свежий, перец молотый; соус соевый, соус устричный, кукуруз, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	295	20	10	66	433			
	4	Люля из говядины с соусом барбекю	говядина,куриное филе,лук репчатый,петрушка,соль,масло подсолнечное,сумах, перец черный; соус барбекю,скинзи;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	33	7	6	221			
			Рассыпчатая греча	крупа гречневая,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	15	12	82		502	
	5	Цыпленок Каччаторе с маслинами и каперсами	филе куриное, соль, тимьян, перец черный, масло подсолнечное,оливки,соус(томаты,стебель сельдерея,лук,шампиньоны,каперсы,соль, сахарозаменитель, чеснок, орегано, паприка, масло подсолнечное);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50/5	16	3	3	106			
		Рожки из полбы	макаронные изделия из полбы, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	7	4	28	178			
6	Салат Весенний с огурцом, редисом "мятной" сметаной	огурцы, салат айберри, кунжута китайская, редис красный, горох стручковый,яйцо куриное, соус ( сметана 20%, мята, соль); семена подсолнечника, салат кресс-горох,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/15	6	8	5	109				
итог												124	74	199	1964

ПРОГРАММА:	ЛК 2000 ККАЛ
------------	--------------

ДАТА ДОСТАВКИ:		10.06.-11.06.2021/08.07-09.07.2021											
ДЕНЬ 1	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1
	1	Гречневая каша на молоке с орехом кефиром	молоко 3.2% крупа гречневая,масло сливочное 82.5%, ядро ореха кефир, соль, сахарозаменитель.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	220/15	10	13	35	299	Н4/14
	2	Ломтики индейки с вишневым соусом	Ломтики индейки (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соль, орегано), соус вишневый (вода питьевая, вишня с/м, лимонная кислота, сахарозаменитель, перец черный молотый), микрозелень, смесь перцев молотая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	130/60	34	8	6	233	
	3	Рулет "Кордон Блю" с грибным соусом	рулет(филе куриное,ветчина из индейки,сыр твердый 50%,соль,перец черный);соус(грибы шампиньоны,смесь для сливочной базы,масло оливковое,соус ворчестер,тимьян),петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	120/25	32	6	3	192	
		Крупяной микс	крупа пшеничная булгур, крупа пшеничная кус-кус, масло подсолнечное,масло оливковое,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	250	14	8	85	468	
	4	Кюфта - кебаб с йогуртовым соусом	куриное филе,масло подсолнечное,куркума,корица,кумин,кориандр,соус(йогурт 7%,мята,горчица, камель,соль),зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	120/20	31	8	5	221	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия,масло оливковое,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200	10	8	54	328	
	5	Грушевый наполеон с рисоттой	крем( творог 1.8%, крем заварной( молоко 3.2%, желатин,крахмал кукурузный,сахарозаменитель,ванилин); пюре груша, сыр творожный 40%,желатин,спирит груша,сахарозаменитель);лаваш,грушевый компот(груша,вода,сливки 22%,спирит груша,лук,соль); ядро миндального ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требуется разогрев.	105/20	11	6	19	176	
6	Веронский салат из свежих овощей с сырным соусом	томаты,огурцы,сельдерей,фасоль стручковая,морковь,тоledo бондо,тоledo россо,руккола,беби-шпинат,кори,соус(сыр творожный 65%, йогурт 2,4%,масло оливковое,сыр с голубой плесенью 50%,горчица, соус ворчестер).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требуется разогрев.	120/15	2	5	6	72		
итог									144	62	213	1989	
ДЕНЬ 2	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2
	1	Творожный пай с сыром и зеленью	творог 1.8%,сыр 45%,яйцо куриное,сметана 20%,разрыхлитель,мука рисовая,укроп,петрушка,масло подсолнечное,чеснок.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев. Соус не требуется разогрев.	75/20	12	11	7	178	
	2	Ляля из индейки с соусом из запеченного перца	ляля (филе куриное, филе индейки, куриное бедро, лук репчатый, сыр 45%, укроп, петрушка, масло подсолнечное, соль, паприка, перец черный молотый); соус(перец, вода, морковь, лук репчатый, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль); фасоль кенйская, кукуруза, масло оливковое, соль, кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	120/30	32	11	6	253	
		Булгур отварной	крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150	7	3	39	213	
	3	Чахохбили	куриное филе,соевый соус,масло подсолнечное,чеснок,соль,орегано,соус(томаты,паста томатная,лук репчатый,масло оливковое,тимьян, перец черный,зелень,прованские травы,чеснок,лук,сахарозаменитель,хмели-сунели), кинза,орех грецкий;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	180	28	18	7	302	

3	Куе-куе с черной киноа	куе-куе, масло оливковое, киноа.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	10	19	58	446	И4/Д5
4	Мясная котлета по-домашнему с грибами соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сухари панирочные, масло подсолнечное), соус грибовый (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	16	7	10	167	
5	Пенне "Сальмоне"	макаронные изделия, масло оливковое, соль; молоко 3.2%, сливки 22 %, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, тимьян свежий, помидоры, орегано; кижуч, приправа для рыбы; сыр твердый 45%, салат Кресс-горох.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/80/5	16	14	28	305	
6	Зелёный салат с пряным цыпленком и соусом "Айоли"	рулет(филе бедра куриного б/к, соус соевый терияки, соль, корица, бадьян), салат айберг, соус(йогурт 7%, смесь для чесночной салатной заправки), салат романо, сыр твердый 45%, помидоры черри, масло подсолнечное, морковь, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	11	6	4	119	
Итого								132	89	159	1983	

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 12.06.-13.06.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
1		Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3.2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, нектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/50	6	2	45	216	
2		Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3.2%, соль, масло подсолнечное (перец черный), соус(ангельские, морковь, молоко 3.2%, сливки 22%, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, лук репчатый, имбирь, масло кокосовое, соль, тимьян, имбирь молотый), микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/50	26	8	10	216	
		Паста Фетуччини	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	5	37	219	
3		Рыбные фрикассе с базиликом(дозатор)	хек, соус ( молоко 3.2%, сливки 22%, паста из базилика, лук репчатый, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль, базилик); приправа для рыбы, масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158	
		Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спелта)	фито микс( крупа пшеничная булгур, рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь, масло оливковое, соль, чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	9	6	58	319	И4/Д6
4		Шашлычки «Тикка Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тикка масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тикка масала, киноа, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмари, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста), соус кисло-сладкий, масло оливковое, розмари, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	37	10	3	250	
		Ланша улон с кукурузой, 150	ланша пшеничная, масло кукурузное, соль, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240	
5		Нарфе "Лесные ягоды"	творог 1.8%, сыр творожный 65%, сливки растительные, нанопинглер "Лесные ягоды", сахарозаменитель, замель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	12	15	202	
6		Беф-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	капуста китайская, салат айберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое, уксус бальзамический, мед, горчица, соус соевый, масло триофельное, орегано), гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233	

итог																124	76	222	2053		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!								
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина,яйцо куриное,лук репчатый,масло подсолнечное,соль,лавровый лист,перец черный),блины(молоко 3,2%,мука пшеничная,подсолнечное,соль),соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),сыр рассольный 50%,масло подсолнечное,сметана 20%,укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192	И4/17								
	2	Митболлы с брусничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное,соль, перец черный молотый); соус (брусника, вода, демглас, сахарозаменитель,лектин, корица),масло кукурузное, соль,кукуруз, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	105/30	27	6	5	179									
		Соба с кукурузным маслом, 200	лапша гречневая, малос кукурузное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200	11	5	52	296									
	3	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмари, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	130/30	43	7	5	257									
		Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	65	2	2	12	76									
	4	Тушёная говядина с овощами и зелёным горошком	говядина,морковь,лук репчатый,сельдерея,паста томатная,горошек зелёный,масло подсолнечное,соль,перец черный,микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200/10	35	7	10	242									
		Отварной нут в томатном соусе с кумином	нут,томаты,паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150	12	4	38	240									
	5	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные(творог 1,8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сливочное, ванилин, соль, сахарозаменитель, мука пшеничная,отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	135/20	22	9	29	288									
6	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное,хлебцы ржанные,соль,тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	160/15/12	5	13	29	253										
итог																167	63	190	2023		

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
ДАТА ДОСТАВКИ: 7/10/2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!								
	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3,2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200/50	6	2	45	216	И4/17								
	2	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное,лук репчатый,хлеб пшеничный,молоко 3,2%,соль,масло подсолнечное ,перец черный),соус(англиссина, морковь,молоко 3,2%, сливки 22%,масло сливочное 82,5%, мука пшеничная,лук репчатый,имбир,масло кокосовое,соль,тимьян,имбир молотый),микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	105/50	26	8	10	216									
		Паста Феттуччини	макаронные изделия,масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150	7	5	37	219									

	3	Рыбное фрикассе с базиликом(дозатор)	хек,соус ( молоко 3.2%, сливки 22%, паста из базилика,лук репчатый,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль,базилик); приправа для рыбы,масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158	Н4Д16
		Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спельта)	фито микс( крупа пшеничная булгур,рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь,масло оливковое,соль,чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	9	6	58	319	
	4	Шашлычки «Тикка Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тикка масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тика масала), киноа, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста),соус кисло-сладкий, масло оливковое, розмарин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	37	10	3	250	
		Ланша удон с кукурузом, 150	ланша пшеничная, масло кукурузное, соль, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	44	240	
	5	Парфе "Лесные ягоды"	творог 1.8%,сыр творожный 65%,сливки растительные,наполнителя "Лесные ягоды",сахарозаменитель,камель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	12	15	202	
	6	Беф-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	кануста китайская,салат айсберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое,уксус бальзамический,мёд, горчица, соус соевый,масло трифельное, орегано),гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233	
итог								124	76	222	2053		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (срок годности/косточки/клетки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина,яйцо куриное,лук репчатый,масло подсолнечное,соль,лавровый лист,перец черный),блины(молоко 3.2%,мука пшеничная, яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),соус бешамель(молоко 3.2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),сыр рассольный 50%,масло подсолнечное,сметана 20%,укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192	
		Митболлы с брусничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3.2%, масло подсолнечное,соль, перец черный молотый); соус (брусника, вода, демиглас, сахарозаменитель,лектин, корица), масло кукурузное, соль,кукуруз, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/30	27	6	5	179	
	2	Соба с кукурузным маслом, 200	ланша гречневая, малос кукурузное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	11	5	52	296	
		Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмарин, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257	
3	Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76		
	Тушёная говядина с овощами и зеленым горошком	говядина,морковь,лук репчатый,сельдерея,паста томатная,горошек зеленый,масло подсолнечное,соль,перец черный,микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242		
4	Отварной нут в томатном соусе с кумшном	нут,томаты,паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	12	4	38	240		

	5	Шоколадный десерт с орехами	шоколадный десерт (масса для десерта (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), шоколад темный, желатин, ядро арахиса, какао-порошок, сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), агар-агар, ванилин), корж (печенье, масло сливочное 82,5%, ядра кешью, какао-порошок), ядро арахиса); глазурь (шоколад белый, какао-масло)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105	8	23	16	306					
	6	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное, хлебцы ржаные, соль, тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253					
	итог												153	77	177	2041	
ПРОГРАММА:		LK 2000 ККАЛ															
ДАТА ДОСТАВКИ:		7/11/2021															
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордун/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!				
	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3,2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/50	6	2	45	216					
	2	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное ,перец черный),соус(ангельские, морковь,молоко 3,2%, сливки 22%,масло сливочное 82,5%, мука пшеничная,лук репчатый,имбирь,масло кокосовое,соль,тимьян,имбирь молотый),микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/50	26	8	10	216					
		Паста Феттуччини	макаронные изделия,масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	5	37	219					
	3	Рыбное фрикассе с базиликом(дозатор)	хек;соус ( молоко 3,2%, сливки 22%, паста из базилика,лук репчатый,масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль,базилик); приправа для рыбы,масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158					
		Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спелыта)	фито микс( крупа пшеничная булгур,рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь,масло оливковое,соль,чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	9	6	58	319	14/16				
	4	Шаншлычки «Тикка Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тикка масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тикка масала), кинза, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста),соус кисло-сладкий, масло оливковое, розмарин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	37	10	3	250					
		Ланша удон с кунжутот	ланша пшеничная, масло кунжутное, соль, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	29	157					
	5	Шоколадный десерт с орехами	шоколадный десерт (масса для десерта (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), шоколад темный, желатин, ядро арахиса, какао-порошок, сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), агар-агар, ванилин), корж (печенье, масло сливочное 82,5%, ядра кешью, какао-порошок), ядро арахиса); глазурь (шоколад белый, какао-масло)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105	8	23	16	306					
	6	Beef-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	кануста китайская,салат айсберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое,уксус бальзамический,мёд, горчица, соус соевый,масло триофельное, орегано),гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233					
	итог												121	86	268	2074	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордун/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!				
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина,яйцо куриное,лук репчатый,масло подсолнечное,соль,лавровый лист,перец черный),блины(молоко 3,2%,мука пшеничная, яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),сыр рассольный 50%,масло подсолнечное,сметана 20%,укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192					

2	Митболлы с брусничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3.2%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус (брусника, вода, джемглас, сахарозаменитель, лектин, корица), масло кукурузное, соль, кукуруза, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/30	27	6	5	179	И4Д7
	Соба с кукурузным маслом, 200	лапша гречневая, малос кукурузное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	11	5	52	296	
	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмарин, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кукуруза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257	
	Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76	
	Тушеная говядина с овощами и зеленым горошком	говядина, морковь, лук репчатый, сельдерея, паста томатная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль, перец черный, микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242	
	Отварной нут в томатном соусе с кумином	нут, томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	12	4	38	240	
	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные(творог 1.8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сироп ванильный, соль, сахарозаменитель, ванилин, мука пшеничная, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82.5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/20	22	9	29	288	
6	Винегрет с фасолью и ржаными хлебами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное, хлебцы ржаные, соль, тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253	
итог								167	63	190	2023	

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 14.06.-15.06.2021/12.07-13.07.2021

ДЕНЬ 1	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (срок/путь/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1
1		Каша овсянная с лесными ягодами	молоко 3.2%, овсяные хлопья, наполнитель "Лесные ягоды", масло сливочное 82.5%, соль, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	4	5	21	144	
2		Бифтекс с топшингом из брынзы	фарш(говядина, лук репчатый, молоко 3.2%, книза, соль, чеснок, перец черный молотый, хмели-сунели); начинка(сыр твердый 45%, сыр творожный 65%, книза); соус томатный(помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, петрушка, укроп, розмарин, прованские травы, перец черный молотый); масло подсолнечное, книза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	20	8	3	163	
		Пюре из нута и сельдерея	пюре(нут отварной, корень сельдерея, сливки 22%, соль, перец белый молотый, кумин, мускатный орех);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	6	6	21	161	
3		Наггетсы из белой рыбы с соусом тар-тар	филе хека, панирова(сухари панировочные, приправа для рыбы, курсума), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль; соус (майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	18	8	15	202	
		Микс из красной киноа с булгуром	булгур, киноа красная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	5	39	228	

4	Фрикадельки из курицы в ореховом соусе	филе куриное, бедро куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, перец черный, соль; соус (молоко кокосовое, паста арахисовая, травы лимонник, соус соевый, имбирь, крахмал кукурузный); кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	75/50	21	14	5	231	ИД1	
	Жасминовый рис с черным кунжутом	рис, масло кунжутное, кунжут черный, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	13	47	322		
	Куриное рату в соусе Сациви	куриное рату (филе куриное, чеснок, масло подсолнечное, хмели-сунели, соль); соус Сациви (мука пшеничная, масло подсолнечное, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, соль), ядро ореха грецкий), укроп, петрушка, ядро ореха грецкого молотый;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	31	19	6	322		
	Паста Пенне	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	4	28	170		
	Шафрановый Коул Слоу с вяленой клюквой	кануста белокочанная, морковь, масло оливковое, уксус винный, соль, шафран, лук зеленый, сахарозаменитель, клюквы, укроп, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	185	3	5	13	112		
	Итого										120		87
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информации о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
1	Облепиховый крем-бриле в тарталетке слоеной	облепиховый крем-бриле (тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,8%, айно куриное, маргарин, продукт молочно-кислотный, сливки сметаны 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска), соль); крем бриле (ягурт 2,8%, яичный желток, пюре облепихи с/м,	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	65/5	4	8	16	151	ИД2	
	Люля из говядины с томатным соусом	говядина, филе куриное, лук репчатый, зелень, соль, масло подсолнечное, сухар, перец черный; соус томатный (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмари, прованские травы, перец черный), кизил;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/50	33	9	5	234		
	Кус-Кус с оливковым маслом	крупа пшеничная кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	9	7	59	334		
	Оладьи из индейки с соусом Fungí	оладьи фарш( филе индейки, филе куриное, молоко 3,2%, грибы шампиньоны, соль, шалфей, перец черный молотый)сухари панировочные масло подсолнечное); соус( вода, грибы шампиньоны, сливки 22%, смесь сливочной базы, соус ворчестер, масло оливковое, тимьян); салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	70/20	16	5	4	121		
	Гречка масала	крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	8	9	47	302		
4	Цезарь-конверт-ролл (тонкий лаваш)	куриное филе, лаваш, томаты, соус Цезарь, салат Романо, сыр твердый 50%, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, соль, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	27	7	27	283		
5	Биточки из трески по-Португальски с лимонным соусом	Биточки (филе трески, картофель, айно куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), мука кукурузная, соль, укроп, перец черный молотый); соус лимонный (соус молочный (молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), лимоны, укроп, кукуруза, соль); укроп, приправа для рыбы лимонная.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110/30	19	8	15	211		
	Паста орзо	паста орзо, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	35	201		



	6	Салат с томатами и моцареллой	Томаты, огурцы, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, крем-бальзамик, смесь универсальная, масло оливковое), салат "айсберг", сыр рассольный 45%, оливки, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	163/25	4	12	7	153	
Итого									127	69	215	1990	
ПРОГРАММА:		LK 2000 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		16.06.-17.06.2021/14.07-15.07.2021											
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Кукурузно-апельсиновая каша с изюмом	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа кукурузная, анисовый, ванилин, сахарозаменитель, соль; изюм, апельсины, мед, корица	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/6/10	7	3	38	209	
	2	Биточки куриные с соусом Том-ям	филе куриное, бедро куриное, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль, перец черный; соус (вода питьевая, молоко кокосовое, соевый соус, сок лимона френч, паста карри, лимонник трава, корень галангал, сахар, листья лайма, соль); крахмал кукурузный, петрушка свежая;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	25	9	13	229	
		Кокосовый булгур	крупа пшеничная булгур, молоко кокосовое, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	8	6	48	282	
	3	Белая рыба в горчичном соусе	хек; соус (мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, уксус винный, лимоны, горчица, укроп, лук репчатый, тимьян, соль), укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	50/50	12	9	4	142	
		Ризотто со шпинатом и зеленым горошком	ризотто ( рис, шпинат, горох зеленый, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, тимьян), масло подсолнечное, базилик.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	3	5	29	173	НЦД3
	4	Яблочно-творожный крембл с маком и ванильным соусом	яблоки, корица, кардамон, крахмал кукурузный, сахарозаменитель; мука, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, ванилин; крем (молоко 3,2%, яичный желток, творог 1,8%, мак пищевой, сахарозаменитель, ванилин, крахмал кукурузный, соль); соус (сливки 22%, сироп ванильный, сахарозаменитель, крахмал, камедь).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	8	14	28	272	
	5	Митлоф из говядины и куриного филе с соусом барбекю	говядина, филе куриное, морковь, яйцо куриное, сухари панирочные, соус ворчестер, соль, чеснок, масло подсолнечное, перец черный; соус (вода питьевая, соус барбекю, соус ворчестер); зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	26	6	15	211	
		Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	10	8	54	328	
	6	Салат "Витамикс"	капустка китайская, огурцы, томаты черри, соус (масло оливковое, уксус бальзамический), морковь, зелень, семена тыквы	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	105/12	1	10	4	112	
Итого									100	70	233	1958	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Фритата со шпинатом, брынзой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201	
	2	Сэндвич с бужениной из индейки	хлеб тостовый, филе индейки, аджика, майонез 25%, масло подсолнечное, огурцы маринованные, салат айсберг, соль, чеснок, горчица, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	23	19	38	417	

3	Норвежский рыбный пудинг с соусом из коришонов	пудинг(Филе хека, филе кижуча, молоко3,2%-лук репчатый, сливки 22%мука кукурузная, яйцо куриное,мука пшеничная,сахари панировочный,масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы,мускатный орех, перец черный молотый); соус тар-тар(майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы); укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20	18	13	10	230	ИЦД4
	Жасминовый рис с чёрным кижучом, 150	рис, масло кижучное,соль,кижуч.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	13	47	322	
	Куриный рулет с курягой, соус из ежевики	фарш(филе куриное, бедро куриное,лук репчатый, хлеб пшеничный,молоко 3,2%, соль, перец); куряга, яйцо арахиса, петрушка, мел. паприка,соус (вода питьевая,ежевика с/м, топпинг "Лесные ягоды", нектин, сахарозаменитель), салат кресс-горох,	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	16	5	16	171	
	Отварная Барли, 150	крупа перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	3	40	214	
	Биточки из говядины с можжевельным соусом	Биточки (говядина, филе бедра куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, сливки 22%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус можжевельный (вода питьевая, джмглас, соус паршараб, масло сливочное 82,5%, крахмал кукурузный, можжевельная ягода, зслювка с/м, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	90/35	22	7	11	198	
	Спагетти из полбы	макаронные изделия из полбы, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	7	4	26	170	
6	Салат Цезарь с куриной грудкой	филе куриное (масло оливковое, соевый соус, прованские травы,соль, перец); салат Романо,помидоры черри,соус "цезарь",сыр твердый 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	125/20	17	6	4	135	
итого												123 82 204 2058

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
ДАТА ДОСТАВКИ: 18.06.-19.06.2021/16.07-17.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Каша из булгура на молоке с яблоком, 440	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, масло сливочное 82,5%, сахарозаменитель, соль; яблоко, лимонный сок, мед.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	440/60	11	9	57	352	
	2	Стир-фрай с говядиной	капуста тушеная с луком и рыбным соусом (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, соус рыбный, соль, перец черный); фарш для стир-фрай с говядиной (говядина, лук репчатый, соевый соус, соус устричный, масло подсолнечное,соль);овощной микс стир-фрай (морковь, масло оливковое,чеснок,сельдерей, кабачки, капуста китайская,перец болгарский,орегано,лук репчатый, масло подсолнечное,соль);фасоль стручковая запечённая(фасоль, масло оливковое, соль);ядро арахиса;салат Кресс.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	275	21	14	19	283	
	3	Чикен-болле с соусом из тыквы и апельсинов	куриное филе, лук репчатый, тыква, мед, розмарин, сок апельсиновый, семечки тыквенные, масло подсолнечное, крахмал кукурузный, укроп, петрушка, соль, перец, паприка, кумин;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	36	8	7	248	
		Крупяной микс, 150	крупа пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	5	51	281	
	4	Жюльен из индейки с грибами	сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90	12	15	15	247	ИЦД5
		Мясная ватрушка с грибами и сыром	фарш( говядина,, куриное бедро,молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль, перец черный молотый);шпоре из сельдерея с грибами( корень сельдерея, грибы шампиньоны, соус(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, тимьян);лук репчатый);сыр твердый 50%, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168	

		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	11	66	408	
	6	Салат с адыгейским сыром	перец болгарский, сыр адыгейский, хурма, рукоколапуса китайский, салат айберги, масло подсолнечное, соль; заправка (смесь для универсальной салатной заправки, вода, масло подсолнечное, масло оливковое).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	85/15	3	6	7	89	
	итого									121	75	231	2076

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Омлет с фрикадельками в тонком тесте вонтои	Омлет с фрикадельками (омлет (яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, мускатный орех), фрикадельки (говядина, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), тесто для теста, сыр рассольный 50%); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/70	12	13	12	216	
	2	Котлеты из двух видов рыбы	филе кеты, филе хека, творог 1.8%, яйцо куриное, лук репчатый, крахмал кукурузный, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль, перец черный, зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	26	9	6	203	
		Соба с кунжутным маслом, 300	лапша гречневая, масло оливковое, соль, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	17	7	78	443	
	3	Овсяный пудинг с курагой и яблочным кремом	пудинг (хлопья овсяные, молоко 3,2%, яйцо куриное, курага, сахарозаменитель, масло подсолнечное, соль, ванилин); крем яблочный (сыр творожный 65%, йогурт 7%, творог 1.8%, сироп яблочный, сахарозаменитель); клюква вяленая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	96/26	8	7	21	177	
	4	Куриный карри с ананасами	куриное филе, ананасы, молоко кокосовое, соус соевый, лук репчатый, крахмал кукурузный, карри, соль, куркума, чеснок, имбирь, кинза, специи;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	23	6	7	172	Н1, Д6
		Булгур с грибами, 150	крупа пшеничная булгур, грибы шампиньоны, масло подсолнечное, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	8	4	41	236	
	5	Ролл с индейкой	лаванж, филе индейки, салат айсберг, огурцы, хрен сливочный, огурцы маринованные, томаты маринованные, кинза, тимьян, розмарин, масло оливковое, соль, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	210	23	8	34	301	
	6	Салат с фасолью, курицей и сыром	фасоль консервная; курица запеченная (филе куриное, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, перец черный, соль); капуста китайская; помидоры черри запеченные (помидоры черри, масло подсолнечное, соль); соус для салата с фасолью (сметана 20%, соевый соус, чеснок, орегано); гренки для цезаря (хлеб пшеничный, масло подсолнечное, пармезан, чеснок сушеный, соль, орегано); сыр 45%; салат Кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/20	18	9	20	233	
	итого									135	63	219	1981

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
ДАТА ДОСТАВКИ: 20.06.-21.06.2021/18.07-19.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Сэндвич с ветчиной, омлетом и зеленым луком	хлеб пшеничный, яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, сыр творожный 65%, ветчина из индейки, сыр мягкий 45%, огурцы маринованные, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	225	27	24	38	478	
	2	Облепиховый мармелад с малиновым кули	мармелад облепиховый (шоре облепихи, сок апельсиновый, сливки 22%, желатин, сахарозаменитель, агар-агар), кули малиновый (малина с/м, вода питьевая, пектин, сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	3	5	7	84	

3	Ежики из индейки и булгура	фарш(филе индейки,филе куриное,сливки 22%,молоко 3,2%,соль,перец черный),крупа пшеничная булгур,сабачки,соус(соус бешамель (молоко 3,2%,сливки 22%, мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,соль,тимьян),томаты с/с,ласта из базилика,масло оливковое,масло подсолнечное,соль,укроп, петрушка);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	25	8	18	244	ИД17			
	Рожки из полбы	макаронные изделия из полбы,масло оливковое,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	10	7	41	268				
	Говядина в соусе Блючиз (дозатор)	говядина,молоко 3,2%,сливки 22%,сыр с голубой плесенью 50%,мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,тимьян,розмари,петрушка, масло подсолнечное,соль, перец черный,смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	17	10	3	172				
	Тыквенное ризотто с фетой	ризотто(рис,тыква,лук репчатый,сок апельсиновый,масло подсолнечное,мед,чеснок,соль,шафран,тимьян,розмари,сахароменитель); сыр рассольный 55%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/15	3	4	19	122				
	Фрикадельки с овощным соусом и кукурузой 4 шт по 35гр	фарш(филе куриное,говядина,лук репчатый,батон пшеничный,молоко 3,2%,соль,перец черный),масло подсолнечное,соус(помидоры, кукуруза,перец с/м, морковь,лук репчатый,масло оливковое,сахар,тимьян,орегано,базилик),укроп;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/80	38	8	10	266				
	Лаша удон с кукурузом	лаша(лаша пшеничная,масло кукурузное,кукуруза,соль).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	4	39	215				
6	Салат с грушами и голубым сыром	груши конс.,салат айсберг,соус(масло оливковое,сок лимона),сыр с голубой плесенью 50%,салат-микс,морковь,ядро ореха кедрового.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/12	3	14	5	157				
итого												132	84	180	2006
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
1	Блинный пирог Жюльен	блины (пшеничная мука, молоко 3,2%, яйца, сахар, масло подсолнечное, соль); начинка (грибы шампиньоны, грибы вешенки, сливки 65% , сметана 20%, лук репчатый, масло подсолнечное , масло трюфельное, соль, перец черный, мускатный орех); сыр рассольный 45%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	85/30	5	19	15	253	ИД11			
	Открытые рыбные зразы с яйцом и соусом из эстрагона	фарш(филе трески,филе кеты,хлеб пшеничный,лук репчатый,молоко 3,2%,масло подсолнечное,соль,перец черный),начинка(яйцо куриное, куркума),шпинат с/м;соус(бешамель(молоко 3,2%,концентрат сывороточного белка 80%,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, мускатный орех),сметана 20%, эстрагон тархун,соль);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	14	9	5	155				
	"Ризотто" из перловки	крупа перловая, сливки 22%, лук репчатый,сыр твердый 45%,масло подсолнечное, масло оливковое, тимьян свежий, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	4	6	19	144				
	Кале-митболлс со слив-томатным соусом	кале-митболлс (говядина, капуста брокочанная, лук, масло подсолнечное, морковь, яича, соль, перец черный); соус (томаты, сливки 22%, петрушка свежая, укроп свежий, сахароменитель, прованские травы), укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	160/50	23	10	11	223				
	Кус-Кус с оливковым маслом	крупа пшеничная, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	5	39	223				
4	Рулет из индейки с фетой и периковый соус	рулет( фарш( филе куриное, филе индейки, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый) сыр рассольный 45%,шпинат, чеснок, масло подсолнечное, орегано) соус ( перикси консервированные, соус бешамель( молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян свежий); тоннинг периковый, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	19	8	6	174				

	4	Рассыпчатая греча	крупя гречневая, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	5	33	204	
	5	Тортилья с плескавицей и кремом Урибеес	тортилья (мука пшеничная в/с,вода питьевая,масло подсолнечное,соль, разрыхлитель(сода пищевая),лимонная кислота); плескавица( фарш говяжий, филе куриное,лечер, молоко 3,2%,соль, паприка,лечер черный молотый); крем Урибеес( сыр, сыр творожный 65%, перец тринь( перец болгарский , масло подсолнечное, соль, орегано, чеснок); сливки 22%, масло подсолнечное, паприка); помидоры , салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	23	14	35	353	
	6	Салат Чайнатаун с грибами Шитаке	капуста китайская; филе индейки сувид (филе индейки, соевый соус, вода питьевая, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бадьян), фасоль стручковая,масло оливковое, соль; капуста красная маринованная (капуста краснокочанная, уксус винный, сахар, соль), соус для салата (масло подсолнечное, соевый соус терияки,соевый соус, вода питьевая, соус ширача, соус рыбный), грибы шитаке, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	12	18	7	243	
	итог										112	94	170

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 22.06.-23.06.2021/20.07-21.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Рисовая каша на кокосовом молоке с ягодами Годжи	молоко 3,2%, рис, кокосовое молоко, ягоды годжи, сахарозаменитель, соль, кокосовая стружка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	300	6	9	38	252	112/12
	2	Тост с арахисовым кремом и бананами	хлеб пшеничный,крем( арахисовая паста, йогурт 7%, сыр творожный 65%, сироп банановый, ядро арахиса , джем клубничный (клубника, сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	18	24	289	
	3	Куриное филе, запеченное с летними овощами	Куриное филе, летние овощи (кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь припущенная (морковь), йогурт греческий 7%, огурцы маринованные, сыр творожный 65%, перец запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), орегано, соль, перец черный молотый), сыр рассольный 50%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	35	8	5	232	
	4	Шафрановый булгур с апельсинами	крупя пшеничная булгур, апельсины, масло оливковое, соль, куркума.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	11	4	68	353	
	4	Meat-basket в тонком тесте Вонтон	meat-baske (мясо птицы, говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, перец черный, соевый соус, масло кукурузное, грибы шампиньоны, чеснок сушеный), тесто Вонтон (мука пшеничная, вода питьевая,соль,лимонный порошок,соевое масло,регуляторы кислотности (E501i) (E500i) ,соевый белок, кукурузный крахмал),соус чили,кукуруз белый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	30	11	30	335	
	5	Соба с кукурузным маслом, 150	лапша гречневая, соль, кукурузное масло, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	4	39	223	
	5	Крудите с крем-соусом Блючиз	Морковь, яблоки, огурцы, крем-соус (йогурт греческий 7%, сыр с голубой плесенью 50%, Уксус винный, соус ворчестер, соль, ксантановая камедь, перец черный молотый), стебель сельдерея, микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/30	3	3	11	82	
6	Сырники"Двойной апельсин"	творог 1,8%, апельсины, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, яйцо куриное, крупа манная, соль, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120	15	12	11	216		
итог										117	69	226	1982
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Белковый омлет с печеными овощами трюфельным соусом	Белковый омлет (омлет (белок яичный, яйцо куриное, соль, перец черный молотый, мускатный орех), начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, шпинат с/м, масло трюфельное, соль), масло подсолнечное); баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано; томаты, масло оливковое, тимьян; соус трюфельный (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер, соль, тимьян), петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	95/60/20	13	11	10	195	

2	Руллет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 островов с коришонами	руллет (куриное филе,говядина,морковь,сухари,соус ворчестер,яйцо,сыр твердый 45%,масло подсолнечное,чеснок,соль,перец черный);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203				
	Ежики в томатном соусе	ежики (говядина, мясо птицы, рис, кабачки, сливки 22%, молоко, масло растительное, соль, перец черный); соус томатный (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, зелень, чеснок, прованские травы), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/40	27	7	18	241				
	Картофель запеченный с оливковым маслом и розмарином	картофель,масло оливковое, розмарин, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	7	6	36	230				
	Банановый чизкейк	Масса для чизкейка (сыр творожный 65%, сметана 20%, яйцо куриное, сахар, ванилин); бананы карамелизированные (бананы, сахар тростниковый); крем для чизкейка (вечные юбилейные традиционные, отруби овсяные).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	90	5	21	17	276				
	Жаркое из индейки с бататом и черносливом	(филе индейки, масло подсолнечное, соль, перец черный),вода питьевая, помидоры с/соку, батат запеченный (батат,масло подсолнечное,соль, орегано), чернослив,лук репчатый,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, шаприка копченая,шаффе, перец черный), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	21	10	12	222				
	Жасминовый рис с черным кукурузом	жасминовый рис(рис, масло кукурузное, соль), кукуруз черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	17	63	427				
6	Веганский салат из канусты, яблок и семян подсолнечника	кануста белокочанная,перец сладкий,яблоки,лук красный,масло семена подсолнечника,зелень,соль,соус (масло подсолнечное,масло оливковое,имбирь молотый, куркума,корнандр).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/12	3	15	8	179				
итог:												102	96	174	1973

И2,13

ПРОГРАММА: ЛК 2000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 24.06.-25.06.2021/22.07-23.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордну/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1	1	Мультизлаковая каша с тропическими фруктами	мультизлаковая каша, кокосовое молоко, наполнитель "тропические фрукты", масло сливочное, сахарозаменитель, орех пекан, соль, кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/20	2	11	38	258	
2	2	Треска с креветками в соусе Чаудер	Треска с креветками в соусе Чаудер:вода, картофель, лук репчатый, морковь, смесь для сливочной базы, масло подсолнечное, соус рыбный, чеснок, прованские травы; треска отварная: Филе трески, соль, приправа для рыбы; креветки тигровые, тимьян, сыр 45%;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/5	17	7	14	184	
		Рисовый микс	Крупа рисовая, соль, масло оливковое.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	5	7	39	240	
3	3	Митлоф из говядины с грибами с соусом барбекю	митлоф (говядина, куриное филе, морковь, грибы шампиньоны, яйцо куриное, соус барбекю, ворчестер), сухари панирочные, чеснок, соль, перец черный, масло подсолнечное, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	23	7	15	220	
		Паста орзо	паста орзо, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	4	35	201	И2,14
4	4	Творожный рулет с шоколадом и малиной	творог обезжиренный 1,8%, йогурт 7%, сыр творожный 65%, топпинг шоколад, шоколад темный, шоколад белый, какао-порошок, желатин, вода, сахарозаменитель; желе малиновое: пюре малины, вода, краситель пищевой красный, сахарозаменитель, агар-агар, желатин, вода; лаваш; соус шоколадный: сыр творожный 65% сливки 22%, топпинг шоколадный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/15	17	11	16	233	

	5	Паприкаш с пылябиком	паприкаш (куриное бедро, помидоры с/с, перец болгарский свежий, сливки 22%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, паприка, перец черный молотый, соль), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	24	19	11	314				
		Кокосовый булгур	крупа пшеничная булгур, молоко кокосовое, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	4	32	188				
	6	Салат с зачечным нутом и киноа с соусом из сливы	аюста китайская, огурцы, перец гриль( перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано);салат айсберг; соус с тамарином (вода питьевая, масло подсолнечное, паста тамаринд, смесь для универсальной салатной заправки); нут зачечный (нут консервированный, масло подсолнечное, паприка копченая, соль); киноа белая, киноа красная, руккола.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115/15	2	8	8	109				
	итого												102	78	208	1947
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!			
	1	Карри-най	куриное филе, яйцо куриное, сыр твердый 50%, шпинат, отруби овсяные, соус Карри, масло подсолнечное, паста карри, карри, розмарин, тимьян, соль, перец черный, зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	100/20	30	10	6	229				
	2	Лэйти вонтон с курицей и креветкам и с соусом "Манго-чили"	лэйти (филе куриное, куриное бедро, креветки коктейльные, чеснок, лук репчатый, крахмал кукурузный, имбирь, масло кукурузное, соус соевый, тесто для роллов, кукуруза, соль), соус (пюре манго, пюре лайма, наполнитель, паприка, паста карри, масло сливочное 82.5%, сливки 22%, мука, молоко 3.2%, тимьян, соль), кинза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	19	6	8	162				
		Ланша удон с кукурузом	ланша пшеничная удон, масло кукурузное, кукуруза, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	8	5	52	287				
	3	Стью из говядины с овощами и картофелем	стю(говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль , тимьян, чеснок, розмарин, перец черный), клюква, петрушка, смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	21	7	22	239				
	4	Куриное филе в соусе "Горгозола"	стю(говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль , тимьян, чеснок, розмарин, перец черный), клюква, петрушка, смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	43	19	6	363	H2,D5			
		Зеленая гречка с приностями	пти-тим, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	12	3	61	319				
	5	Фитнесс-салат с мидиями	помидоры, канута китайская, мидии, масло подсолнечное, соль, укроп, петрушка; соус(масло подсолнечное, масло оливковое, горчица, уксус, мед, соевый соус ,куркума, базилик); укроп, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/12	5	9	7	128				
	6	Рассыпчатый творог с фруктами и йогуртом	Творог 1,8%, йогурт греческий 7%, варенье клубнично-вишневое (клубника с/м, вишня с/м, сахарозаменитель, мята, пектин, бадьян), микс фруктов (перенки консервированные, груши консервированные, абрикосы консервированные), ореховый микс (ядро гречого ореха, семена подсолнечника, фиستانковые орехи).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	120/40/65	23	6	15	208				
итого												161	65	177	1935	
ПРОГРАММА:		L,K 2000 ККАЛ														
ДАТА ДОСТАВКИ:		26.06.-27.06.2021/24.07-25.07.2021														
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!			
	1	Пшеничная каша на кокосовом молоке с фруктовым компоте	крупа пшено,молоко 3,2%,молоко кокосовое,масло сливочное 82,5%,соль,сахарозаменитель,ванилин,фруктовый микс(груши,ананас, абрикосы,клубника,яблоре манго,сахар,крахмал кукурузный),кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	350/100	8	14	52	366				

2	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сухари панировочные, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	16	7	10	167	И2/Д6	
	Булгур отварной	крупя булгур, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	12	5	66	354		
	Куриный пирог с капустой и с трюфельным соусом	куриное филе, филе индейки, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, молоко 3,2%, паста томатная, сыр рассольный 45%, яйцо куриное, масло подсолнечное, шаприка, соль, куркума, перец черный, крахмал кукурузный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер); соль, тимьян, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	32	17	12	324		
	Шафрановое ризотто	рис, лук репчатый, масло оливк., шафран, сыр творожный 65%, тимьян.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	9	33	232		
	Рыбное фрикассе с базиликом(дозатор)	филе хека, мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, соль, базилик, базилик сушеный, лук репчатый, приправа для рыбы,зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158		
	Лаша "Зеленый чай"	макаронные изделия., масло подсолнечное, чай зеленый, соль,кукуруз	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	5	43	247		
	Салат с сельдерем и маринованным цыпленком	куриное филе, огурцы, соус (майонез 25%, сливки 22%, лимон, соль), сельдерея, апельсины, китайская капуста, тимьян, соль, розмарин, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	10	7	5	124		
Желе манго-маракуйя с семенами чиа	пюре манго, пюре маракуйя,сок апельсиновый, желатин, сахарозаменитель, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	6	1	17	98			
итог								107	75	243	2070		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордунца/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/бюса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
1	Творожная масса с орехами и мёдом	творог 1,8%, сыр творожный 65%, изюм, мед, сахарозаменитель, ванилин; сметана 20%, покрытие крем профи молочный, шоколад темный,ядро кешью.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/40	12	13	12	213		
2	Кесадилья с говядиной, шинатом и творогом	тортилья пшеничная; начинка (творог 1,8%, шиннат,соль, чеснок); соус болоньезе (говядина, помидоры в с/соку, морковь, сельдерея, лук репчатый, масло оливковое, паста томатная, тимьян, розмарин, соль, перец черный); сыр твердый 45%; сметана с зеленым маслом (сметана 20%, масло зеленое (масло подсолнечное, зелень укроп, петрушка)), кукуруза, киза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20/10	17	14	20	279		
3	Фрикассе из курицы с амарантовым соусом и лесными грибами	куриное филе, масло подсолнечное соль, тимьян, розмарин, перец черный; соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, мука амарантовая, молоко сухое, соль, шафран), грибы лисички, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	25	9	6	208		
	Кус-кус с черной киноа	кус-кус,масло оливковое, соль,киноа черная, сок лимона, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	15	43	334		
4	Штрудель с красной и белой рыбой со шинатом и рикоттой с соусом Велюте	начинка(хек, творог 1,8%, филе кижуча, шиннат с/м,яйцо куриное, сыр творожный 40%, сыр рассольный 45%, соль, приправа л/ рыбы, лук репчатый,крахмал кукурузный);тесто фило(мука пшеничная в/с, вода питьевая, крахмал кукурузный, масло подсолнечное,сметанка пшеничная, соль, консервант- сорбат калия, шпстенио);ядро ореха миндаля, масло подсолнечное, яйцо куриное, сухари панировочные; соус Велюте(молоко 3,2%, сливки 22%,лук репчатый, вино белое бл., крахмал кукурузный, масло подсолнечное, лавровый лист, соль, перец белый мол.;укроп свежий.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	18	10	10	199	И2/Д7	



5	Чалхобили	куриное бедро, масло подсолнечное, соевый соус, чеснок, орегано, соль; соус (вода питьевая, соус томатный (помидоры, вода питьевая, паста томатная, масло оливковое, лук репчатый, соль, чеснок, зелень, розмари, прованские травы, перец чери.мол.); лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, кнза, соль, пектин, чеснок, сахарозаменитель, хмели-сунели); кнза, ядро грецкого ореха;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	28	18	7	302	
	Жасминовый рис с черным кунжутом	рис, масло кунжутное, соль, кунжут черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	4	13	47	322	
	Салат "Паприкаш" с перцем и сырным муссом	Томаты, мусс (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, сыр рассольный 45%, соус песто (масло подсолнечное, петрушка, масло оливковое, ядро ореха миндаля, лимонный сок, соль, перец черный молотый, ксантановая камель), соль, ксантановая камель, перец черный молотый), перец болгарский гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, чеснок, орегано), перец маринованный, салат "айсберг", маслины.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	180/30	3	8	9	117	
итог												115 100 154 1974

1500 Ккал НЕДЕЛЯ 3

ПРОГРАММА:	LK 1500 ККАЛ
ДАТА ДОСТАВКИ:	31.05.-01.06.2021/28.06-29.06.2021/26.07.-27.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1	1	Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоко - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиокислитель-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/50	5	4	32	184	НЗ/1
	2	Запечённая индейка с домашним лечо(без сыра)	филе индейки, лечо (перец, морковь, репчатый лук, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль), масло подсолнечное, укроп, соль,	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	28	7	3	187	
	3	Биточки из говядины с ягодным джемгласом	фарш(копченое мясо, филе куриное, хлеб пшеничный, лук, сливки 22%, молоко 3,2%, свеколичная клетчатка, соль, перец черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная, джемглас, сахарозаменитель, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/25	32	6	12	230	
	3	Итальянская отварная паста Спагетти, 100	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	4	27	164	
	4	Рыбный пирог с брокколи и помидорами	филе окуня, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, куркума, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231	
	4	Рисовый микс	рис, масло оливковое, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	5	26	160	
5	5	Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223	
	6	Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кунжутная, соль), салат "романо", салат "айсберг", каперсы, кнза, семена кунжута.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125	
итог												105 54 149 1504	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
1	1	Скрэмбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231	

2	Колбаса из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панировочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, перец черный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, грибы шампиньоны, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло трюфельное, соль, тимьян), микрозеленый;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65/20	13	7	10	155	Н3,12			
	Крупиной микс	крупа пшеничная кус кус, крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	34	187				
	Пицца с цыпленком и брокколи	корж(цветная капуста, яйцо куриное, сухари панировочные, сыр твердый 45%, мука рисовая,масло подсолнечное, соль, орегано), соус томатный(помидоры, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, петрушка, укроп, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), капуста брокколи, курица запеченная( куриное филе, соевый соус концентрат,масло оливковое,прованские травы, соль, перец черный молотый); сыр 50%, перец болгарский, орегано.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	11	6	11	140				
	Мясной роллет с курицей и черносливом в тесте фило	филе куриное, говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, тесто фило, чернослив, крахмал кукурузный, соль, перец, кукуруза;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/20	24	9	23	286				
	Ланша удон с кукурузом	ланша пшеничная, масло кукурузное, кукуруз белый, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	29	157				
	Зеленый салат тофу-гриль	капуста китайская,сыр Тофу,соус(сыр Тофу,масло оливковое,горчица,соус соевый,уксус винный,сахар,чеснок,перец черный),помидоры черри,масло подсолнечное,томаты вяленые,орех грецкий,руккола,смесь перцев,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101				
6	Карамельная запеканка с рискоттой и абрикосами	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, сироп Ванильный, сахарозаменитель; абрикосы консерв; мука пшеничная, ванилин; сахар тростниковый; соус карамельный: сыр творожный 65%, сливки 22 %, топинг карамельный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	9	10	32	255				
итог												91	61	147	1512

ПРОГРАММА: LK 1500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 02.06.-03.06.2021/30.06-01.07.2021/28.07.-29.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1	1	Рисовая каша на молоке с куратой, 220/30	вода питьевая, молоко 3,2%, рис, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель; курата	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	6	5	50	267	
2	2	Сэндвич с пастромой из цыпленка и моцареллой	Хлеб зерновой, куриное филе в/к, соус (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, горчица, мед, соль), огурцы маринованные, сыр рассольный 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	20	12	19	269	
3	3	Мясная ватрушка с грибами и сыром	говядина, куриное филе, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, сельдерея, грибы шампиньоны, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло оливковое, сыр твердый 50%,соль, петрушка, тимьян, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168	
3	3	Паста Пенне	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	4	28	170	
4	4	Жаркое Кай Янг с птицей и манго	филе куриное,соус(Том Ям(бульон куриный(филе куриное,морковь,петрушка,лук репчатый,соль),молоко кокосовое,соус соевый,лаймовый сок,паста Том-ям, лимонник трава,корень галагал,сахар,соус рыбный,листья лайма,соль),)пюре манго,сливки 22%),масло подсолнечное,соль,тимьян, розмарин,листья лайма,перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	17	4	4	120	Н3,13
4	4	Ланша фунчоза с кукурузным маслом	ланша рисовая,масло кукурузное,соль,кукуруз	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	0	5	38	198	

	5	Крембл с северной ягодой и корицей	начинка(брусника,клюква,сахар,лесные ягоды(ежевика,черника,малина,смородина,клубника)-70%,крахмал кукурузный, корица)джемка для крембла (мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,сахар,отруби овсяные,ванилин),клюква.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100	3	8	56	302		
	6	Салат "Витаминный" с клюквой и яблоком	капуста белокочанная, морковь, огурцы, яблоки, уксус, клюква, соль, сахарозаменитель, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	2	0	10	52		
	итог									71	45	214	1546	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!	
	1	Фриттата со шпинатом, брызгой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201		
	2	Белая рыба в шпинатном соусе с миндалём	филе хека, соус(смесь для сливочной базы, шпинат, масло подсолнечное, чеснок, орех миндаль, петрушка,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	10	5	4	95		
		Грибное ризотто с ароматом трюфеля	крупа рис, сыр творожный 65%, грибы шампиньоны, лук, масло подсолнечное, соль, тимьян, масло трюфельное, масло оливковое, укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	8	21	171		
	3	Ролл Кимчи"с курицей" и стеклянной" ланшой	тортилья,филе куриное(филе куриное,яогурт 7%,соль, перец черный,мята),ланша рисовая фунчоза,соус (майонез 28%,соус для Кимчи), капуста китайская, грибы вешенки,перец болгарский,соль,кинза,кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	17	14	43	370	НЗ/Д4	
	4	Куриный бифитек с шпинатным скремблом	филе куриное, яйца куриные, молоко 3,2%, соль, шпинат, сыр твердый 45% мускатный орех, масло подсолнечное; соус ( джемглаз, молоко 3,2%, сливки 22% , масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	31	13	2	252		
	5	Салат с фенхелем, огурцами и яблоками	Огурцы, яблоки, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, смесь универсальная, смесь специй гарам масала), фенхель, редис,детибель сельдерея, миндаль карамельный (ядро ореха миндаль, мед, имбирь молотый), укроп.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	130/20	2	10	9	137		
	6	Творожники с кокосом с клубничным джемом	творог 1,8%, яйцо куриное, сметана 20% , крупа манная, начинка кокосовая, сахарозаменитель, ванилин; тесто, масло подсолнечное, кокосовая стружка; джем клубничный; клубника, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/25	18	11	23	260		
	итог								91	73	114	1486		
ПРОГРАММА:		LK 1500 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:		04.06.-05.06.2021/02.07-03.07.2021/30.07.-31.07.2021												
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!	
	1	Sheffers pie с говядиной в тарталетках	тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,8%, яйцо куриное ,маргарин, продукт молокоосодержащий произведенный по технологии сметаны мжж 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска),соль); фарш (сметана для сливочной базы (вода питьевая, смесь для сливочной базы); говядина тушеная (говядина,масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец чёрный молотый); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); зеленый горошек с/м, концентрат сывороточного белка 80%); сыр рассольный 50%; микрорезленый, зеленый горошек, концентрат сывороточного белка 80%; тарталетка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	15	10	20	226		
	2	Куриные оладьи с соусом Smoked Plum	фарш(филе куриное,филе бедра куриного,лук репчатый,соль,перец черный),соус(слива,сахар,соус шрирача,соус чили,уксус Мирин, паприка копченая),сыр 50%, яйцо куриное,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,паприка копченая,кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/10	33	13	11	290		
	3	Тефтели по-домашнему, соус томатный	говядина, куриное филе, лук репчатый, сливки 22%, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное, перец черный; соус (томаты, паста томатная, соль, чеснок, петрушка, укроп, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	31	9	4	223		

	4	Телячьи котлеты с клюквенным соусом	телятина, куриное филе, лук репчатый, петрушка, укроп, масло подсолнечное, соль, шалфей, перец черный, перец розовый, микрозелень; соус (сливочное, джемилас, сахарозаменитель, корица, бальзам);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110/30	26	14	3	245	НЗ/15
		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	5	33	204	
	5	Салат из корейской моркови с кальмарами	морковь, отурны, приправа для моркови, кальмары, петрушка, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	5	4	8	88	
	6	Крост с черникой и творогом	красит(молоко 3,2%, творог 1,8%,яйцо куриное,крахмал кукурузный, сахарозаменитель, ванилин, соль.); черничное конфи(черника с/м, вода питьевая, топсинг лесные ягоды, сахар-песок,лестин,крахмал кукурузный); крошка(мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар-песок, отруби овсяные, ванилин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	108	8	9	26	219	
итого									124	64	105	1495	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Блинчики с муссом из клубники и рикотты	блины(молоко 3,2%,мука пшеничная,яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),мусс(клубника,сыр 50%,творог 1,8%,сироп ванильный,сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	12	13	36	306	
	2	Митлоф из индейки с киноа и печёной тыквой с соусом из чёрной смородины	фарш(филе куриное, филе индейки, морковь, куриное яйцо, сухари панирочные, соус ворчестер, соль, чеснок, перец черный),тыква, масло оливковое, масло подсолнечное, соль; соус(смородина черная, шоре смородины, джемилас, сахарозаменитель, петрушка);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	13	3	10	117	
	3	Pepper meatballs с "копчёной" сметаной	говядина, лук репчатый, чеснок, морковь, перец болгарский, рис, масло подсолнечное, перец черный, сметана 20%, паста томатная, зелень, паприка копченая, соус соевый, соль;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	16	11	20	241	
	4	Куриная грудка "Медовая шрирача"	филе куриное, соус соевый, мед, масло подсолнечное, паприка, соль, соус шрирача; вода, паста томатная, крахмал кукурузный, паприка; кукуруз, салат Кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/15	37	4	5	203	НЗ/16
		Жасминовый рис с чёрным кунжутом	рис, масло кунжутное,кунжут черный, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	9	32	216	
	5	Салат свекольный с орехами	свекла, соус (сметана 20%, соль, кумин, чеснок), изюм, орех кешью, зелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145/15	4	6	23	161	
	6	Шоколадный мусс, 100	творог 1,8%, сыр творожный 65%, какао-порошок, сахарозаменитель, ядро миндаляного ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	18	18	5	249	
итого									103	64	131	1493	
ПРОГРАММА:		LK 1500 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		06.06.-07.06.2021/04.07-05.07.2021/01.08.2021											
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Пшениная каша на молоке с запеченной тыквой	молоко 3.2%, крупа пшениная, масло сливочное 82.5%, соль, сахарозаменитель; тыква, мед, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/40	6	5	30	188	

	2	Рату из птицы в прованском стиле	филе куриное, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, томаты, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр твердый 50%, соль, чеснок, укроп, петрушка, тимьян, розмарин, прованские травы, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40/6	14	10	4	161	НЗ,Д7		
		Отварная Барани, 100	крупя перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	4	2	26	143			
	3	Люля из морской рыбы с горчичным соусом с кориционными	хека, кета, пангасиус, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, эстрагон, хмели-сунели,масло подсолнечное,перец черный; соус (молоко 3,2%,сливки 22%,огурцы маринованные, горчица, лимона, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	25	13	10	253			
	4	Куриное филе по-французки	филе куриное, томаты, майонез 25%, молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, грибы шампиньоны, сыр, яйца, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный, укроп;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	36	15	5	297			
		Кус-кус с черной киноа	кус-кус, киноа,масло оливковое,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	10	29	223			
	5	Салат с Фарро и маринованной грушей	яблоки, капуста китайская, груши консервированные , заправка (масло оливковое, масло подсолнечное, уксус яблочный, апельсини), крупа ячменя, сельдерея, лук красный, уксус винный, сахарозаменитель, клюквы, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95/12	1	9	12	134			
	6	Рулет с творогом и ягодами	творог 1.8%, клубника, смородина, желатин, сыр творожный 65%, лаваш, сахарозаменитель, пектин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	16	5	11	158			
	итого											107	69	127	1857
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
	1	Омлет с лососем и шпинатом	омлетная смесь(яйцо куриное,молоко 3,2%,соль,перец черный),кукуруза поджаренный,шпинат,сыр твердый 50%,томаты вяленые,ядро миндаляного ореха,масло подсолнечное,укроп,дропара для рыбы.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	16	15	3	215			
	2	Рулет из лаваша с равной курицей	куриное филе, перец болгарский,лаваш пшеничный,сыр рассольный,соус барбекю,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,соль,базилик; молоко 3,2%,сливки 22%, помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, базилик, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный,микрозелени;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90/30	21	7	14	202			
	3	Белая рыба в соусе "Унаги"	филе хека,соус(соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),соус унаги для морепродуктов), соль,кукуруз;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	8	8	151			
		Лаваша фунчоза с кукурузным маслом	лаваш рисовая,масло кукурузное,соль,кукуруз	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	0	3	26	132			
	4	Чевапчичи с каймаком	Чевапчичи (фарш (говядина, филе бедра куриного, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), петрушка, соль, паприка копченая, перец черный молотый), масло подсолнечное), каймак (мягкий сливочный сыр 70%, паприка копченая), киноа.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/30	20	12	3	195			
	Крупа ячменя	крупя пшеничная булгур, кус-кус, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	34	187				

	5	Снекка по-корейски с морковью	свекла,морковь по-корейски,лук репчатый,масло подсолнечное,приправа,кукуруза,киноа.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	3	3	17	110
	6	Мраморная запеканка малина-шоколад	творог 1.8%, шоколад темный, сыр творожный 65%, наполнитель «малина»,молоко 3.2%,крупа манная,яйцо куриное,макс, сахарозаменитель,сок апельсиновый, ванилин;соус (сливки 22%, сироп ванильный, крахмал картофельный, сахарозаменитель, ксантановая камель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/20	13	20	19	304
	итого								90	71	124	1496

ПРОГРАММА: LK 1500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 08.06.-09.06.2021/06.07-07.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/кошечки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Геркулесовая каша с запечённой грушей	молоко 3.2%, хлопья овсяные, груша, лимонный сок, масло сливочное 82.5%, мёд, соль, сахарозаменитель,корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	5	6	26	175	
	2	Куриное филе с ананасовым чатни	филе куриное,масло подсолнечное,соль,тимьян,розмариин,перец черный;чатни ананасовый(ананас,лук репчатый,пюре ананас,апельсин,масло подсолнечное,уксус яблочный,лук,куркума,паприка,грам масала смесь специй,соль, корица);кукуруза,петрушка;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	13	4	7	112	
		Морковная котлета	морковь, яйцо куриное,крупа манная, крахмал, кукурузный, соль, кумин молотый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76	
	3	Рулет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 островов с кориционными	филе куриное,молоко 3.2%,репчатый лук,хлеб пшеничный, кабачки,масло подсолнечное ,соль,перец черный,зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203	Н4/12
	4	Чизкейк "Два шоколада"	творог 1.8%, шоколад,сыр творожный 65% ,молоко 3.2% ,яйцо куриное,крупа манная,сахарозаменитель,ангельские,ванилин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	12	18	24	306	
	5	Соте из белой рыбы и мидий с пастой фетуччини	Макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль; сое (сек отварной (филе хека, соль), соус томатный (томаты в с/с, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), мидии запеченные (мидии с/м, масло подсолнечное, соль), паста из базилика.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/150/15	30	19	55	506	
	6	Оливье с цветной капустой	сельдерея корень, цветная капуста,морковь,масло подсолнечное,соль, горох зеленый;филе куриное,масло подсолнечное,тимьян,соль,перец черный, розмариин; майонез сметанный (сметана 20%, горчица, сыр творожный 65%, соль),укроп,яйцо куриное, огурцы маринованные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155/20	16	10	12	198	
	итого								98	68	146	1576	

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/кошечки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Фриттата с копченой индейкой и фасолью	яйцо куриное, индейка в/с, фасоль стручковая, молоко 3,2% , морковь, сыр твердый 50%, крахмал, соль, кукуруза, перец белый;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	85	8	8	4	119	
	2	Творожный мусс "Халва"	творог 1.8%, йогурт 7%,сыр творожный 65%,семена подсолнечника,пюре грецкий орех, сахарозаменитель; орех грецкий, семена подсолнечника, фисташки.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/5	13	16	4	207	
	3	Вок с говядиной и лапшой рамен	макаронные изделия, соль, масло кукурузное; морковь, лук, перец, сельдерея; говядина, масло оливковое, соль, тимьян свежий, перец молотый; соус соевый, соус устричный, кукуруза, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	295	20	10	66	433	

4	Люля из говядины с соусом барбекю	говядина, куриное филе, лук репчатый, петрушка, соль, масло подсолнечное, суша, перец черный; соус барбекю, кимчи;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	22	5	5	155	Н4/Д3		
	Рассыпчатая греча	крупа гречневая, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	5	33	204			
	Цыплёнок Каччаторе с маслами и канерсами	филе куриное, соль, тимьян, перец черный, масло подсолнечное, оливки, соус (томаты, стебель сельдерея, лук, шампиньоны, канерсы, соль, перец черный, сахарозаменитель, чеснок, орегано, паприка, масло подсолнечное);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50/5	16	3	3	106			
	Рожки из полбы	макаронные изделия из полбы, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	7	4	28	178			
	Салат Весенний с огурцом, редисом "мятной" сметаной	огурцы, салат айберри, кунжута китайская, редис красный, горох стручковый, айно куриное, соус ( сметана 20%, мита, соль); семена подсолнечника, салат кресс-горох, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/15	6	8	5	109			
	итог												98	59

ПРОГРАММА: ЛК 1500 ККАЛ

ДАТА ДОСТАВКИ: 10.06.-11.06.2021/08.07.-09.07.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
1		Гречневая каша на молоке	молоко 3.2% крупа гречневая, масло сливочное 82.5%, соль, сахарозаменитель.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	4	28	176	
2		Ломтики индейки с вишневым соусом	Ломтики индейки (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соль, орегано), соус вишневый (вода питьевая, вишня с/м, дэмилас, пюре вишни с/м, сахарозаменитель, перец черный молотый), микрорезлен, смесь перцев молотая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	34	8	6	233	
3		Рулети "Кордон Блю" с грибным соусом	рулет(филе куриное, ветчина из индейки, сыр твердый 50%, соль, перец черный); соус(грибы шампиньоны, смесь для сливочной базы, масло оливковое, соус ворчестер, тимьян), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	22	4	3	134	
		Крупиной микс, 150	крупа пшеничная булгур, крупа пшеничная кус-кус, масло подсолнечное, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	5	51	281	
4		Кюфта - кебаб с йогуртовым соусом	куриное филе, масло подсолнечное, куркума, корица, кумин, кориандр, соус(йогурт 7%, мита, горчица, камедь, соль), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	31	8	5	221	Н4/Д4
		Итальянская отварная паста Спагетти, 150	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	6	40	246	
5		Грушевый наполеон с рикоттой	крем( творог 1.8%, крем заварной( молоко 3.2%, желток, крахмал кукурузный, сахарозаменитель, ванилин); пюре груша, сыр творожный 40%, желатин, сироп груша, сахарозаменитель); лаваш, грушевый компот(груша, вода, сливки 22%, сироп груша, лектин, сахарозаменитель, мита, лимонный сок, мед, корица); ядро миндального ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/20	11	6	19	176	
6		Веронский салат из свежих овощей с сырным соусом	томаты, огурцы, сельдерея, фасоль стручковая, морковь, толо бондо, толо росо, руккола, беби-шпинат, кори, соус(сыр творожный 65%, йогурт 2.4%, масло оливковое, сыр с голубой плесенью 50%, горчица, соус ворчестер).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/15	2	5	6	72	

итого												121 46 158 1539			
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
	1	Творожный пай с сыром и зеленью	творог 1.8%,сыр 45%,яйно куриное,метана 20%,разрыхлитель,мука рисовая,укроп,петрушка,масло подсолнечное,чеснок.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев. Соус не требует разогрева	60/20	10	10	6	151			
	2	Люля из индейки с соусом из запеченного перца	люля (филе куриное, филе индейки, куриное бедро, лук репчатый, сыр 45%, укроп, петрушка, масло подсолнечное, соль, паприка, перец черный молотый); соус(перец, вода, морковь, лук репчатый, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль); фасоль кенийская, кукуруза, масло оливковое, соль, кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	80/30	21	8	5	174			
		Булгур отварной	крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150	7	3	39	213			
	3	Чахохбили	куриное филе,соевый соус,масло подсолнечное,чеснок,соль,орегано,соус(томаты,паста томатная,лук репчатый,масло оливковое,тимьян, розмарин,соль, перец черный,зелень,прованские травы,чеснок,лук,сахарозаменитель,хмель-сунели), кинза,орех грецкий;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	180	28	18	7	302	Н4/15		
	4	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3.2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сухари панировочные, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3.2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев	80/20	16	7	10	167			
	5	Пенне "Сальмон"	макаронные изделия, масло оливковое, соль; молоко 3.2%, сливки 22 %, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, тимьян свежий, помидоры, орегано; клещу, приправа для рыбы; сыр твердый 45%, салат Кресс-горох.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100/80/5	16	14	28	305			
	6	Зеленый салат с пряным цыпленком и соусом "Айоли"	рулет(филе бедра куриного б/с,соус соевый терияки,соль,корица,бадьян),салат айберби,соус(йогурт 7%,смесь для чесночной салатной заправки),салат романо,сыр твердый 45%,помидоры черри,масло подсолнечное,морковь,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрев	100/20	11	6	4	119			
итого												109 66 99 1431			

ПРОГРАММА: ЛК 1500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 12.06.-13.06.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3.2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150/30	4	1	32	157	
	2	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное,лук репчатый,хлеб пшеничный,молоко 3.2%,соль,масло подсолнечное ,перец черный),соус(апельсин, морковь,молоко 3.2%, сливки 22%,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная,лук репчатый,имбир, масло кокосовое,соль,тимьян,имбир молотый),микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	105/50	26	8	10	216	
		Паста Феттуччини	макаронные изделия,масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100	5	3	24	146	
	3	Рыбное фрикассе с базиликом(дозатор)	хек,соус ( молоко 3.2%, сливки 22%, паста из базилика,лук репчатый,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль,базилик); приправа для рыбы,масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	50/50	12	10	5	158	
		Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спелта)	фито микс( крупа пшеничная булгур,рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь,масло оливковое,соль,чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100	3	3	29	160	Н4/16



	4	Шашлычки «Тика Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тика масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тика масала), кинга, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста), соус кисло-слаккий, масло оливковое, розмарин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/20	19	6	2	137	
		Ланша удон с кунжутом	ланша пшеничная, масло кунжутное, соль, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	29	157	
	5	Парфе "Лесные ягоды"	творог 1.8%,сыр творожный 65%,сливки растительные,наноплитель "Лесные ягоды",сахарозаменитель,камель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	12	15	202	
	6	Беф-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	кануста китайская,салат айсберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое,уксус бальзамический,МЕД, горчица, соус соевый,масло трифельное, орегано),гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233	
	итог								94	65	151	1566	
	ДЕНЬ 21	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина,яйцо куриное,лук репчатый,масло подсолнечное,соль,лавровый лист,перец черный),блины(молоко 3,2%,мука пшеничная, яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),сыр рассольный 50%,масло подсолнечное,сметана 20%,укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192	
	2	Митболлы с брунничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное,соль, перец черный молотый); соус (брунника, вода, демглас, сахарозаменитель,пектин, корица), масло кунжутное, соль,кунжут, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/30	27	6	5	179	
	3	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмарин, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кунжут;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257	
		Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76	Н4/Д7
	4	Тушёная говядина с овощами и зеленым горошком	говядина,морковь,лук репчатый,сельдерея,паста томатная,горошек зеленый,масло подсолнечное,соль,перец черный,микрорезлен;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242	
	5	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные(творог 1.8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сироп ванильный, соль, сахарозаменитель, ванилин, мука пшеничная,отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/20	22	9	29	288	
	6	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное,хлебцы ржанные,соль,тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253	
	итог								144	54	100	1487	
ПРОГРАММА:		L.K 1500 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		7/10/2021											
ДЕНЬ 11	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 11
	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3.2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	4	1	32	157	

2	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное (перен черный), соус (апельсиновый, морковный, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, лук репчатый, имбирь, масло кокосовое, соль, тимьян, имбирь, молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/50	26	8	10	216	Н4Д6			
	Паста Феттуччини	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	24	146				
	Рыбное фрикассе с базиликом (дозатор)	хек, соус (молоко 3,2%, сливки 22%, паста из базилика, лук репчатый, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, базилик); приправа для рыбы, масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158				
	Фито-микс (булгур, бурый рис, киноа, спелъта)	фито микс (крупа пшеничная булгур, рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь, масло оливковое, соль, чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	3	29	160				
	Шашлычки «Тиска Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тиска масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тиска масала), кинза, соус томатный (томаты, чеснок-сладкий, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста), соус масло оливковое, розмарин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/20	19	6	2	137				
	Лаша удон с кунжутом	лашша пшеничная, масло кунжутное, соль, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	29	157				
	Парфе "Лесные ягоды"	творог 1,8%, сыр творожный 65%, сливки растительные, ванилингель "Лесные ягоды", сахарозаменитель, какао.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	12	15	202				
6	Беф-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	капустка китайская, салат айсберг, ростбиф (говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка (масло подсолнечное, масло оливковое, уксус бальзамический, мед, горчица, соус соевый, масло триффельное, орегано), гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233				
итог											94	65	151	1566	
<b>ДЕНЬ 2!</b>	<b>№</b>	<b>НЕДЕЛЯ 4</b>	<b>Состав блюда</b>	<b>Предупреждающая информация (скорднуа/косточки/кости)</b>	<b>Аллергены</b>	<b>Условия хранения и сроки годности</b>	<b>Информация о разогреве блюда/соуса</b>	<b>Гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ДЕНЬ 2!</b>		
1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш (говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, лавровый лист, перец черный), блины (молоко 3,2%, мука пшеничная, подсолнечное, соль), соус бешамель (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное, мука пшеничная, соль, тимьян), сыр рассольный 50%, масло подсолнечное, сметана 20%, укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192				
2	Митболлы с брусничным соусом с корицей	фарш (говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус (брусника, вода, демиглас, сахарозаменитель, лецитин, корица), масло кунжутное, соль, кунжут, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/30	27	6	5	179				
3	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмарин, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кунжут;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257				
	Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76	Н4Д7			
4	Тушёная говядина с овощами и зеленым горошком	говядина, морковь, лук репчатый, сельдерей, паста томатная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль, перец черный, микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242				

5	Шоколадный десерт с орехами	шоколадный десерт (масса для десерта (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), шоколад темный, желатин, ядро арахиса, какао-порошок, сахарозаменитель (вода, подсластители: нисамаат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), агар-агар, ванилин), корж (печенье, масло сливочное 82,5%, ядра кешью, какао-порошок), ядро арахиса); глазурь (шоколад белый, какао-масло)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105	8	23	16	306				
6	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное, хлебцы ржаные, соль, тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253				
итог												130	68	87	1505

ПРОГРАММА: LK 1500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 7/11/2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!			
	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3,2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	4	1	32	157				
	2	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное ,перец черный), соус(англиссина, морковь, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, лук репчатый, имбирь, масло кокосовое, соль, тимьян, имбирь молотый), микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/50	26	8	10	216				
	3	Рыбное фрикассе с базиликом(дозатор)	хек, соус ( молоко 3,2%, сливки 22%, паста из базилика, лук репчатый, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, базилик); приправа для рыбы, масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158				
		Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спелта)	фито микс( крупа пшеничная булгур, рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь, масло оливковое, соль, чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	3	29	160				
	4	Шашлычки «Тика Масала»	куриное филе, перец болгарский, масло подсолнечное, соус тика масала (сметана 20%, йогурт 7%, паста тика масала), киноа, соус томатный (томаты, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, укроп, петрушка, прованские травы, чеснок, томатная паста), соус кисло-сладкий, масло оливковое, розмарин, соль, перец черный, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/20	19	6	2	137	Н4/16			
		Ланша удон с кукурузом	ланша пшеничная, масло кукурузное, соль, кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	29	157				
	5	Шоколадный десерт с орехами	шоколадный десерт (масса для десерта (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), шоколад темный, желатин, ядро арахиса, какао-порошок, сахарозаменитель (вода, подсластители: нисамаат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), агар-агар, ванилин), корж (печенье, масло сливочное 82,5%, ядра кешью, какао-порошок), ядро арахиса); глазурь (шоколад белый, какао-масло)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105	8	23	16	306				
	6	Веф-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	капуста китайская, салат айсберг , ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое, уксус бальзамический, мёд, горчица, соус соевый, масло триофельное, орегано), гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233				
итог													88	73	128	1524

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, лавровый лист, перец черный), блины(молоко 3,2%, мука пшеничная, подсолнечное, соль), соус бешамель(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное, мука пшеничная, соль, тимьян), сыр рассольный 50%, масло подсолнечное, сметана 20%, укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192	
	2	Митболлы с брусничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус (брусника, вода, демингал, сахарозаменитель, лектин, корица), масло кукурузное, соль, кукуруз, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/30	27	6	5	179	

	3	Куриное филе запеченное в маринаде из йогурта и эстрагона	филе куриное, йогурт 7%, масло оливковое, соль, тимьян, розмари, эстрагон, перец черный; соус (йогурт 7%, горчица, зелень, соль), зелень, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/30	43	7	5	257	Н4/17
		Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал кукурузный, соль, кумин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76	
	4	Тушёная говядина с овощами и зеленым горошком	говядина, морковь, лук репчатый, сельдерей, паста томатная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль, перец черный, микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242	
	5	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные (творог 1,8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сироп ванильный, соль, сахарозаменитель, ванилин, мука пшеничная, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/20	22	9	29	288	
	6	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное, хлебцы ржаные, соль, тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253	
	итог									144	54	100	

ПРОГРАММА: LK 1500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 14.06.-15.06.2021/12.07.-13.07.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
	1	Каша овсяная с лесными ягодами	молоко 3,2%, овсяные хлопья, наполнитель "Лесные ягоды", масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	4	5	21	144	
	2	Бифтекс с топфингом из брызги	фарш (говядина, лук репчатый, молоко 3,2%, кинза, соль, чеснок, перец черный молотый, хмели-сунели); начинка (сыр твердый 45%, сыр рассольный 45%, сыр творожный 65%, кинза); соус томатный (помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, петрушка, укроп, розмари, прованские травы, перец черный молотый); масло подсолнечное, кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	20	8	3	163	
	3	Наггетсы из белой рыбы с соусом тар-тар	филе хека, панирова (сахари панировочные, приправа для рыбы, куркума), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль; соус (майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	18	8	15	202	
	4	Фрикадельки из курицы в ореховом соусе	филе куриное, бедро куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, перец черный, соль; соус (молоко кокосовое, паста арахисовая, трава лимонник, соус соевый, шабери, крахмал кукурузный); кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/40	17	11	4	185	
		Жасминовый рис с чёрным кукурузом	рис, масло кукурузное, кукуруз черная, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	9	32	216	Н1/1
	5	Куриное рату в соусе Сациви	куриное рату (филе куриное, чеснок, масло подсолнечное, хмели-сунели, соль); соус Сациви (мука пшеничная, масло подсолнечное, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, соль), ядро ореха грецкий, укроп, петрушка, ядро ореха грецкого молотый;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	31	19	6	322	
		Паста Пенне	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	4	28	170	
	6	Шафрановый Коул Слоу с вишеной клюквой	капустя белокочанная, морковь, масло оливковое, уксус винный, соль, шафран, лук зеленый, сахарозаменитель, клюква, укроп, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	185	3	5	13	112	



4	Яблочно-творожный крэмбл с маком и ванильным соусом	яблоки, корица, кардамон, крахмал кукурузный, сахарозаменитель; мука, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, ванилин; крем (молоко 3,2%, кукуруза, моллюсков, крахмал кукурузный, соль); соус (сливки 22%, сироп ванильный, сахарозаменитель, крахмал, камедь).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/20	5	11	20	198	НД13	
	5	Митлоф из говядины и куриного филе с соусом барбекю	говядина, филе куриное, морковь, яйцо куриное, сухари панировочные, соус ворчестер, соль, чеснок, масло подсолнечное, перец черный); соус (вода питьевая, соус барбекю, соус ворчестер); зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	26	6	15		211
	6	Итальянская отварная паста Спагетти, 200	макаронные изделия, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	10	8	54		328
	6	Салат "Витамикс"	капуста китайская, огурцы, томаты черри, соус (масло оливковое, уксус бальзамический), морковь, зелень, семена тыквы	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	105/12	1	10	4		112
Итого								86	57	167	1518		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
1	1	Фриттата со шпинатом, брызгой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201	
2	2	Норвежский рыбный пудинг с соусом из коришонов	пудинг (Филе хека, филе кижуча, молоко 3,2%, лук репчатый, сливки 22%, мука кукурузная, яйцо куриное, мука пшеничная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, мускатный орех, перец черный молотый); соус тар-тар (майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы); укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20	18	13	10	230	
3	3	Сэндвич с бужениной из индейки	хлеб тостовый, филе индейки, аджика, майонез 25%, масло подсолнечное, огурцы маринованные, салат айсберг, соль, чеснок, горчица, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	23	19	38	417	
4	4	Куриный рулет с курагой, соус из ежевики	фарш (филе куриное, бедро куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, перец); курага, ядро арахиса, петрушка, мед, панировка, соус (вода питьевая, ежевика с/м, топинам "Лесные ягоды", пектин, сахарозаменитель), салат кресс-горох,	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	16	5	16	171	НД14
5	5	Отварная Барани, 150	крупа перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	6	3	40	214	
6	6	Биточки из говядины с можжевеловым соусом	Биточки (говядина, филе бедра куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, сливки 22%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус можжевеловый (вода питьевая, джмглас, соус паршаараб, масло сливочное 82,5%, крахмал кукурузный, можжевеловая ягода), клюква с/м, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	90/35	22	7	11	198	
7	7	Салат Цезарь с куриной грудкой	филе куриное (масло оливковое, соевый соус, прованские травы, соль, перец); салат Романо, помидоры черри, соус "цезарь", сыр твердый 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	125/20	17	6	4	135	
Итого									112	65	131	1566	
ПРОГРАММА:		LK 1500 ККАЛ											
ДАТА ДОСТАВКИ:		18.06.-19.06.2021/16.07-17.07.2021											
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1	1	Каша из булгура на молоке с яблоком, 220	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, масло сливочное 82,5%, сахарозаменитель, соль; яблоко, лимонный сок, мед.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	6	4	28	176	

	2	Стр-фрай с говядиной	капуста тушеная с луком и рыбным соусом (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, соус рыбный, соль, перец черный); фарш для стр-фрай с говядиной (говядина, лук репчатый, соевый соус, соус устричный, масло подсолнечное, соль); овошная микс стр-фрай (морковь, масло оливковое, чеснок, сельдерей, кабачки, капуста китайская, перец болгарский, орегано, лук репчатый, масло подсолнечное, соль); фасоль стручковая замоченная (фасоль, масло оливковое, соль); ядро арахиса; салат Кресс.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	275	21	14	19	283	НД15		
	3	Чикен-болдс с соусом из тыквы и апельсина	куриное филе, лук репчатый, тыква, мед, розмарин, сок апельсиновый, семечки тыквенные, масло подсолнечное, крахмал кукурузный, укроп, петрушка, соль, перец, паприка, кумин;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	36	8	7	248			
	4	Жюльен из индейки с грибами	сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян; филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90	12	15	15	247			
	5	Мясная ватрушка с грибами и сыром	фарш( говядина, куриное белое, молоко 3.2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль, перец черный молотый); шпоре из сельдерея с грибами( грибы шампиньоны, соус молоко 3.2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); лук репчатый); сыр твердый 50%, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168			
		Рассыпчатая греча	крупа гречневая, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	9	8	49	306			
	6	Салат с адыгейским сыром	перец болгарский, сыр адыгейский, хурма, руккола, капуста китайская, салат айсберг, масло подсолнечное, соль; заправка( смесь для универсальной салатной заправки, вода, масло подсолнечное, масло оливковое).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	85/15	3	6	7	89			
	итого											105	62	134	1517
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
	1	Омлет с фрикадельками в томном тесте вонтон	Омлет с фрикадельками (омлет (яйцо куриное, молоко 3.2%, соль, мускатный орех), фрикадельки (говядина, молоко 3.2%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), тесто для теста, сыр рассольный 50%); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/70	12	13	12	216			
	2	Котлеты из двух видов рыбы	филе кеты, филе хека, творог 1.8%, яйцо куриное, лук репчатый, крахмал кукурузный, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль, перец черный, зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	26	9	6	203			
		Соба с кунжутным маслом	лапша гречневая, масло оливковое, соль, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	6	3	26	150			
	3	Овсяный пудинг с курагой и яблочным кремом	пудинг (хлопья овсяные, молоко 3.2%, яйцо куриное, курага, сахарозаменитель, масло подсолнечное, соль, ванилин); крем яблочный( сыр творожный 65%, йогурт 7%, творог 1.8%, сироп яблочный, сахарозаменитель); клюква вяленая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	96/26	8	7	21	177			
	4	Куриный карри с ананасами	куриное филе, ананасы, молоко кокосовое, соус соевый, лук репчатый, крахмал кукурузный, карри, соль, куркума, чеснок, имбирь, кинза, специи;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	23	6	7	172			
	5	Ролл с индейкой	лаваш, филе индейки, салат айсберг, огурцы, хрен сливочный, огурцы маринованные, томаты маринованные, кинза, тимьян, розмарин, масло оливковое, соль, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	210	23	8	34	301			
6	Салат с фасолью, курицей и сыром	фасоль консервная; курица запеченная (филе куриное, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, перец черный, соль); капуста китайская; помидоры черри запеченные (помидоры черри, масло подсолнечное, соль); соус для салата с фасолью (метана 20%, соевый соус, чеснок, орегано); грецки для цезари (хлеб пшеничный, масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); сыр 45%; салат Кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/20	18	9	20	233				
	итого											116	55	126	1452
ПРОГРАММА:		LK 1500 ККАЛ													

ДАТА ДОСТАВКИ:		20.06.-21.06.2021/18.07-19.07.2021													
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!		
	1	Сэндвич с ветчиной, омлетом и зеленым луком 1/2	хлеб пшеничный,яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, сыр творожный 65%,ветчина из индейки, сыр мягкий 45%, огурцы маринованные, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	13	12	19	239	НД/17		
	2	Облепиховый мармелад с малиновым кули	мармелад облепиховый (пюре облепихи,сок апельсиновый,сливки 22%,желатин,сахарозаменитель,агар-агар), кули малиновый (малина с/м,вода питьевая, пектин,сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	3	5	7	84			
	3	Ёжики из индейки и булгура	фарш(филе индейки,филе куриное,сливки 22%,молоко 3,2%,соль,перец черный),крупа пшеничная булгур,забавки,соус(соус бешамель (молоко 3,2%,сливки 22%, мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,соль,тимьян),томаты с/сласта из базилика,масло оливковое,масло подсолнечное,соль,укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	25	8	18	244			
		Рожки из полбы	макаронные изделия из полбы,масло оливковое,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	10	7	41	268			
	4	Говядина в соусе Блючиз (дозатор)	говядина,молоко 3,2%,сливки 22%,сыр с голубой плесенью 50%,мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,тимьян,розмари,петрушка, масло подсолнечное,соль, перец черный,смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	17	10	3	172			
		Тыквенное ризотто с фетой	ризотто(рис,тыква,лук репчатый,сок апельсиновый,масло подсолнечное,мел,чеснок,соль,шафран,тимьян,розмари,сахарозаменитель); сыр рассольный 55%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/15	3	4	19	122			
	5	Фрикадельки с овощным соусом и кукурузой 3 шт по 35гр	фарш(филе куриное,говядина,лук репчатый,батон пшеничный,молоко 3,2%,соль,перец черный),масло подсолнечное,соус(помидоры, морковь,лук репчатый,масло оливковое,сахар,тимьян,орегано,базилик),укроп;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/50	28	6	7	194			
6	Салат с грушами и голубым сыром	груши конс.,салат айсберг,соус(масло оливковое,сок лимона),сыр с голубой плесенью 50%,салат-микс,морковь,ядро ореха кедрового.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/12	3	14	5	157				
Итого												102	66	119	1480
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
	1	Блинный пирог Жюльен	блины (пшеничная мука, молоко 3,2%, яйца, сахар, масло подсолнечное, соль); начинка (грибы шампиньоны, грибы вешенки, сливки 22%, сыр творожный 65% , сметана 20%, лук репчатый, масло подсолнечное , масло трюфельное, соль, перец черный, мускатный орех); сыр рассольный 45%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	85/30	5	19	15	253	НД/11		
	2	Открытые рыбные зразы с яйцом и соусом из эстрагона	фарш(филе трески,филе кеты,хлеб пшеничный,лук репчатый,молоко 3,2%,масло подсолнечное,соль,перец черный),начинка(яйцо куриное, сыр творожный 65%, куркума),шпинат с/м;соус(бешамель(молоко 3,2%,концентрат сывороточного белка 80%,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, мускатный орех),сметана 20%, эстрагон тархун,соль);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	14	9	5	155			
		"Ризотто" из перловки	крупа перловая, сливки 22%, лук репчатый,сыр твердый 45%,масло подсолнечное, масло оливковое, тимьян свежий, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	4	6	19	144			
	3	Кале-митболс со слив-томатным соусом	кале-митболс (говядина, кануста белочкочанная, лук, масло подсолнечное, морковь, яйца, соль, перец черный); соус (томаты, сливки 22%, петрушка свежая, укроп свежий, сахарозаменитель, прованские травы), укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	160/50	23	10	11	223			



4	Руллет из индейки с фетой и персиковый соус	руллет( фарш( филе куриное, филе индейки, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый) сыр рассольный 45%,шпинат, чеснок, масло подсолнечное, орегано) соус ( персики консервированные, соус бешамель( молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян свежий); тоннинг перенковый, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	19	8	6	174
5	Куриная грудка по-тоскиански	куриная грудка (филе куриное, томаты, сыр 50%, каперсы, соль, орегано), соус (томаты, морковь, лук репчатый, перец сладкий, масло подсолнечное, укроп свежий, петрушка свежая, чеснок, соль, кумин, кардамон), петрушка свежая;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/50	37	7	6	234
6	Салат Чайнатаун с грибами Шитакэ	капуста китайская; филе индейки сувид (филе индейки, соевый соус, вода питьевая, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бадьян), фасоль стручковая,масло оливковое, соль; капуста красная маринованная (капуста краснокочанная, уксус винный, сахар, соль), соус для салата (масло подсолнечное, соевый соус терияки,соевый соус, вода питьевая, соус ширача, соус рыбный), грибы шитакэ, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	12	18	7	243
итог								114	77	69	1426

ПРОГРАММА: LK 1500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 22.06.-23.06.2021/20.07-21.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1		Рисовая каша на кокосовом молоке с ягодами Годжи	молоко 3,2%, рис, кокосовое молоко, ягоды годжи, сахарозаменитель, соль, кокосовая стружка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	4	6	25	170	
2		Тост с арахисовым кремом и бананами	хлеб пшеничный,крем( арахисовая паста, йогурт 7%, сыр творожный 65%, сироп банановый, ядро арахиса , джем клубничный/клубника, сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	18	24	289	
3		Куриное филе, запечённое с летними овощами	Куриное филе, летние овощи (кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь припущенная (морковь), йогурт греческий 7%, огурцы маринованные, сыр творожный 65%, перец запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), орегано, соль, перец черный молотый), сыр рассольный 50%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	35	8	5	232	
4		Meat-basket в тонком тесте Вонтон	meat-baske (мясо птицы, говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, перец черный, соевый соус, масло кукурузное, грибы шампиньоны, чеснок сушеный), тесто Вонтон (мука пшеничная, вода питьевая,соль,яичный кислотности (E501) (E500), соевый белок, кукурузный крахмал),соус чили,кукуруз белый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	30	11	30	335	112/12
5		Соба с кукурузным маслом, 150	лапша гречневая, соль, кукурузное масло, кукуруз;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	8	4	39	223	
6		Крудите с крем-соусом Блючиз	Морковь, яблоки, огурцы, крем-соус (йогурт греческий 7%, сыр с голубой плесенью 50%, Уксус винный, соус ворчестер, соль, кантановая камель, перец черный молотый), стебель сельдерея, микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/30	3	3	11	82	
6		Сырники"Двойной апельсин"	творог 1,8%, апельсинсы, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, яйцо куриное, крупа манная, соль, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120	15	12	11	216	
итог								104	62	145	1547		

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
1		Белковый омлет с печеными овощами трюфельным соусом	Белковый омлет (омлет (белок яичный, яйцо куриное, соль, перец черный молотый, мускатный орех), начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, шпинат с/м, масло трюфельное, соль), масло подсолнечное); баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано; томаты, масло оливковое, тимьян; соус трюфельный (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер, соль, тимьян), петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/60/20	11	10	10	178	
2		Руллет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 остров с корианомани	руллет (куриное филе,говядина,морковь,сахари,соус ворчестер,яйцо,сыр твердый 45%,масло подсолнечное,чеснок,соль,перец черный);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203	

	3	Ежики в томатном соусе	ежики (говядина, мясо птицы, рис, кабачки, сливки 22%, молоко, масло растительное, соль, перец черный); соус томатный (томаты, паста реччатый, масло оливковое, тимьян, розмари, соль, перец черный, зелень, чеснок, прованские травы), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/40	27	7	18	241	H2,I3			
	4	Банановый чизкейк	Масса для чизкейка (сыр творожный 65%, сметана 20%, яйцо куриное, сахар, ванилин); бананы карамелизированные (бананы, сахар тростниковый); краст для чизкейка (печенье юбилейное традиционное, отруби овсяные).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	90	5	21	17	276				
	5	Жаркое из индейки с бататом и черносливом	(филе индейки, масло подсолнечное, соль, перец черный),вода питьевая, помидоры с/соку, батат запеченный (батат,масло подсолнечное,соль, орегано), чернослив,лук репчатый,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, паприка копченая,шалфей, перец черный), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	21	10	12	222				
		Жасминовый рис с чёрным кукурузом	жасминовый рис(рис, масло кукурузное, соль), кукуруза черная.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	9	32	216				
	6	Веганский салат из канусты, яблос и семян подсолнечника	кануста белокочанная,перец сладкий,яблоки,лук красный,масло семена подсолнечника,зелень,соль,соус (масло подсолнечное,масло оливковое,имбирь молотый, куркума,кориандр).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/12	3	15	8	179				
	итог														90	81

ПРОГРАММА: LK 1500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 24.06.-25.06.2021/22.07.-23.07.2021

ДЕНЬ Ц	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ Ц
	1	Мультизлаковая каша с тропическими фруктами	мультизлаковая каша, кокосовое молоко, наполнитель "тропические фрукты", масло сливочное, сахарозаменитель, орех песан, соль, кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/202	2	11	38	258	H2,I4
	2	Треска с креветками в соусе Чаудер	Треска с креветками в соусе Чаудер:вода, картофель, лук репчатый, морковь, смесь для сливочной базы, масло подсолнечное, соус рыбный, чеснок, прованские травы; треска отварная: Филе трески, соль, приправа для рыбы; креветки тигровые, тимьян, сыр 45%;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/5	12	5	10	129	
		Рисовый микс	Крупа рисовая, соль, масло оливковое.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	5	26	160	
	3	Митлоф из говядины с грибами с соусом барбекю	митлоф (говядина, куриное филе, морковь, грибы шампиньоны, яйцо куриное, соус барбекю, воргестер), сухари панирочные, чеснок, соль, перец черный, масло подсолнечное, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	23	7	15	220	
	4	Творожный рулет с шоколадом и малиной	творог обезжиренный 1,8% йогурт 7%, сыр творожный 65%, топпинг шоколад, шоколад темный, шоколад белый, какао-порошок, желатин, вода, сахарозаменитель; желе малиновое: пюре малины, вода, краситель пищевой красный, сахарозаменитель, агар-агар, желатин, вода; лаваш; соус шоколадный: сыр творожный 65% сливки 22%, топпинг шоколадный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	11	9	11	167	
	5	Паприкаш с цыпленком	паприкаш (куриное бедро, помидоры с/с, перец болгарский свежий, сливки 22%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, паприка, перец черный молотый, соль), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	24	19	11	314	
	Кокосовый булгур	крупа пшеничная булгур, молоко кокосовое, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	4	32	188		
6	Салат с запечённым нутом и киноа с соусом из сливы	ангуста китайская, огурцы, перец гринь(перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано);салат айберги, соус с тамарином (вода питьевая, масло подсолнечное, паста тамаринд, смесь для универсальной салатной заправки); нут запеченный( нут консервированный, масло подсолнечное, паприка копченая, соль); киноа белая, киноа красная, руккола.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115/15	2	8	8	109		

итого														82	68	151	1545		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!						
	1	Карри-най	куриное филе, яйцо куриное, сыр твердый 50%, шиннат, отруби овсяные, соус Карри, масло подсолнечное, паста карри, карри, розмари, тимьян, соль, перец черный, зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев. Соус не требует разогрева	100/20	30	10	6	229							
	2	Лэйзи вонтон с курицей и креветкам и с соусом "Манго-чили"	лэйзи (филе куриное, куриное безро, креветки констейльные, чеснок, лук репчатый, крахмал кукурузный, имбирь, масло кукурузное, соус соевый, тесто для роллов, кукуруз, соль), соус (пюре манго, наполнитель, паприка, паста карри, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, мука, молоко 3,2%, тимьян, соль), кизик	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	80/20	19	6	8	162							
	3	Стью из говядины с овощами и картофелем	стью(говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль, тимьян, чеснок, розмари, перец черный), клюквя, петрушка, смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200/10	21	7	22	239							
	4	Куриное филе в соусе "Гаргонзола"	стью(говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль, тимьян, чеснок, розмари, перец черный), клюквя, петрушка, смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150	32	14	5	274	H2/J5						
		Зелёная гречка с пряностями	пти-тим, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150	9	2	46	239							
	5	Фитнесс-салат с мидиями	помидоры, капуста китайская, мидии, масло подсолнечное, соль, укроп, петрушка; соус(масло подсолнечное, масло оливковое, горчица, уксус, мед, соевый соус, куркума, базилик); укроп, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	135/12	5	9	7	128							
	6	Рассыпчатый творог с фруктами и йогуртом	Творог 1,8%, йогурт греческий 7%, варенье клубнично-вишневое (клубника с/м, вишня с/м, сахарозаменитель, мята, нектин, бадьян), микс фруктов (персики консервированные, груши консервированные, абрикосы консервированные), ореховый микс (ядро грецкого ореха, семена подсолнечника, фисташковые орехи).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев.	120/40/65	23	6	15	208							
итого														139	54	109	1479		

ПРОГРАММА: LK 1500 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 26.06.-27.06.2021/24.07.-25.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Пшеничная каша на кокосовом молоке с фруктовым компоте	крупа пшено, молоко 3,2%, молоко кокосовое, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель, ванилин, фруктовый микс(груши, ананас, абрикосы, клубника, пюре манго, сахар, крахмал кукурузный), кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев. Соус не требует разогрев	350/100	8	14	52	366	
	2	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сухари панировочные, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев	80/20	16	7	10	167	
		Булгур отварной	крупа булгур, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100	5	2	26	142	
	3	Куриный пирог с капустой и с трюфельным соусом	куриное филе, филе индейки, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, молоко 3,2%, паста томатная, сыр рассольный 45%, яйцо куриное, масло подсолнечное, паприка, соль, куркума, перец черный, крахмал кукурузный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер); соль, тимьян, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100/30	21	13	9	235	
	4	Рыбные фрикассе с базиликом(дозатор)	филе хека, мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, соль, базилик, базилик сушеный, лук репчатый, приправа для рыбы, зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	50/50	12	10	5	158	H2/J6

	4	Латша "Зеленый чай"	макаронные изделия, масло подсолнечное, чай зеленый, соль, кукуруза	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	7	5	43	247		
	5	Салат с сельдереем и марин шпленком	куриное филе, огурцы, соус (майонез 25%, сливки 22%, лимон, соль), сельдерей, анжелины, китайская капуста, тимьян, соль, розмарин, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	10	7	5	124		
	6	Желе манго-маракуйя с семенами чиа	пюре манго, пюре маракуйя, сок анжелиновый, желатин, сахарозаменитель, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	6	1	17	98		
	итог											85	59	167

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
	1	Творожная масса с орехами и мёдом	творог 1,8%, сыр творожный 65%, изюм, мед, сахарозаменитель, ванилин, сметана 20%, покрытие крем профи молочный, шоколад темный, ядро кешью.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/40	12	13	12	213			
	2	Кесадиля с говядиной, шпинатом и творогом	тортилья пшеничная; начинка (творог 1,8%, шпинат, соль, чеснок); соус бонлизете (говядина, помидоры в с/соку, морковь, сельдерей, лук репчатый, масло оливковое, паста томатная, тимьян, розмарин, соль, перец черный); сыр твердый 45%; сметана с зеленым маслом (сметана 20%, масло зеленое (масло подсолнечное, зелень укроп, петрушка)), кукуруза, киза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20/10	17	14	20	279			
	3	Фрикассе из курицы с амарантовым соусом и лесными грибами	куриное филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный; соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, мука амарантовая, молоко сухое, соль, шафран), грибы лисички, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	25	9	6	208			
	4	Штрудель с красной и белой рыбой со шпинатом и рикоттой с соусом Велюте	начинка (хек, творог 1,8%, филе кижуча, шпинат с/мясо куриное, сыр творожный 40%, сыр рассольный 45%, соль, приправа л/рыбы, лук репчатый, крахмал кукурузный); тесто фило (мука пшеничная в/с, вода питьевая, крахмал кукурузный, масло подсолнечное, сметанка пшеничная, соль, консервант- сорбат калия, цистени); ядро ореха миндаля, масло подсолнечное, яйцо куриное, сушари натуральные; соус Велюте (молоко 3,2%, сливки 22%, лук репчатый, яйцо белое б/я, крахмал кукурузный, масло подсолнечное, лавровый лист, соль, перец белый мол.; укроп свежий).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	18	10	10	199	И2,Д7		
	5	Чахохбили	куриное бедро, масло подсолнечное, соевый соус, чеснок, орегано, соль; соус (вода питьевая, соус томатный (помидоры, вода питьевая, паста томатная, масло оливковое, лук репчатый, соль, чеснок, зелень, розмарин, тимьян, прованские травы, перец чери. мол.); лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, киза, соль, пектин, чеснок, сахарозаменитель, хмели-сунели); киза, ядро грецкого ореха;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	28	18	7	302			
		Жасминовый рис с черным кунжутом	рис, масло кунжутное, соль, кунжут черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	9	32	216			
	6	Салат "Паприкаш" с перцем и сырным муссом	Томаты, мусс (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, сыр рассольный 45%, соус песто (масло подсолнечное, петрушка, масло оливковое, ядро ореха миндаля, лимонный сок, соль, перец черный молотый, ксантановая камель), соль, ксантановая камель, перец черный молотый), перец болгарский, гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, чеснок, орегано), перец маринованный, салат "айсберг", маслины.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	180/30	3	8	9	117			
итог												106	81	96	1534

ПРОГРАММА: LK 1000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 31.05.-01.06.2021/28.06-29.06.2021/26.07.-27.07.2021  
 1000 Ккал НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоко - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности-лимонная кислота (E330), антиоксидант-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/50	5	4	32	184	
	2	Рыбный широк с брокколи и помидорами	филе окуня, капуста брокколи, яйцо куриное, томаты, тесто фило, соус соевый терияки, масло подсолнечное, отруби овсяные, соль, кукуруза, приправа для рыбы;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	155	15	9	22	231	



		Лапша фунчоза с кунжутным маслом	лапша рисовая,масло кунжутное,соль,кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100	0	3	26	132	НЗ/Д3
	4	Кремль с северной ягодой и корицей	начинка(брусника,клюква,сахар,пельные лесные ягоды(жевенка,черника,малина,смородина,клубника)-70%,крахмал кукурузный, корица),кренки для кремля (мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,сахар,отруби овсяные,ванилин),клюква.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	100	3	8	56	302	
	5	Салат "Витаминный" с клюквой и яблоком	капуста белокочанная, морковь, огурцы, яблоки, уксус, клюква, соль, сахарозаменитель, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	165	2	0	10	52	
	итог								46	27	155	1041	

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
1		Фриттата со шпинатом, брызгой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев	105/45	10	12	12	201	НЗ/Д4
2		Белая рыба в шпинатном соусе с миндалём	филе хека, соус(смесь для сливочной базы, шпинат, масло подсолнечное, чеснок, орех миндаль, петрушка,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	40/40	10	5	4	95	
		Грибное ризотто с ароматом трюфеля	крупа рис, сыр творожный 65%, грибы шампиньоны, лук, масло подсолнечное, соль, тимьян, масло трюфельное, масло оливковое, укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100	3	8	21	171	
3		Салат с фенхелем, огурцами и яблоками	Огурцы, яблоки, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, смесь универсальная, смесь спений гарам масала), фенхель, релис,стебель сельдерея, миндаль карамельный (ядро ореха миндаль, мед, имбирь молотый), укроп.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требуется разогрев.	130/20	2	10	9	137	
4		Куриный бифитекс со шпинатом скремблом	филе куриное, яйца куриные, молоко 3,2%, соль, шпинат, сыр твердый 45% мускатный орех, масло подсолнечное; соус ( димитиле, молоко 3,2%, сливки 22% , масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	150	31	13	2	252	
5		Творожник с кокосом с клубничным джемом	творог 1,8%, яйцо куриное, сметана 20% , крупа манная, начинка кокосовая, сахарозаменитель, ванилин; тесто, масло подсолнечное, кокосовая стружка; джем клубничный; клубника, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	60/25	9	5	12	134	
итог									65	53	60	990	

ПРОГРАММА: LK 1000 ККАЛ  
ДАТА ДОСТАВКИ: 04.06.-05.06.2021/02.07-03.07.2021/30.07.-31.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1		Sheffers pie с говядиной в тарталетках	тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,8%, яйцо куриное ,маргарин, продукт молокоосодержащий произведенный по технологии сметаны меж 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска),соль); фарш (тесто для сливочной базы (вода питьевая, смесь для сливочной базы); говядина тушеная (говядина,масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец чёрный молотый); морковь, запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); зеленый горошек с/м, концентрат сыровоточного белка 80%); сыр рассольный 50%; микрорезлен, зеленый горошек, концентрат сыровоточного белка 80%; тарталетка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100	15	10	20	226	НЗ/Д5
2		Куриные оладьи с соусом Smoked Plum	фарш(филе куриное,филе бедра куриного,лук репчатый,соль,перец черный),соус(слива,сахар,соус шрирача,соус чили,уксус Мирин, паприка копченая),сыр 50%, яйцо куриное,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,паприка копченая,кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	130/10	33	13	11	290	
3		Тефтели по-домашнему, соус томатный	говядина, куриное филе, лук репчатый, сливки 22%, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное, перец черный; соус (томаты, паста томатная, соль, чеснок, петрушка, укроп, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	120/30	31	9	4	223	

	4	Салат из корейской моркови с кальмарами	морковь, огурцы, приправа для моркови, кальмары, петрушка, кунжут.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	5	4	8	88	
	5	Крафт с черникой и творогом	крафт(молоко 3,2%, творог 1,8%,яйцо куриное,крахмал кукурузный, сахарозаменитель, ванилин, соль.); черничное конфи(черника с/м, вода питьевая, тоннинг лесные ягоды, сахар-песок,пектин,крахмал кукурузный); крошка( мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар-песок, отруби овсяные, ванилин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	108	8	9	26	219	
	итого								92	45	69	1046	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Блинички с муссом из клубники и рикотты	блины(молоко 3,2%,мука пшеничная,яйцо куриное,сахар,масло подсолнечное,соль),мусс(сдобника,сыр 50%,творог 1,8%,сироп ванильный,сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	12	13	36	306	
	2	Митлоф из индейки с киноа и печёной тыквой с соусом из чёрной смородины	фарш(филе куриное, филе индейки, морковь, куриное яйцо, сухари панировочные, соус ворчестер, соль, чеснок, перец черный),тыква, розмарин, киноа, масло оливковое, масло подсолнечное, соль; соус(смородина черная, пюре смородины, дмгилас , сахарозаменитель, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	13	3	10	117	
	3	Куриная грудка "Медовая шпичка"	филе куриное, соус соевый, мед, масло подсолнечное, паприка, соль, соус шрирача; вода, паста томатная, крахмал кукурузный, паприка; кунжут, салат Крессе	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130/15	37	4	5	203	Н3/Д6
	4	Салат свекольный с орехами	свекла, соус (сметана 20%, соль, кумин, чеснок), изюм, орех кешью, зелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145/15	4	6	23	161	
	5	Шоколадный мусс, 100	творог 1,8%, сыр творожный 65%, какао-порошок, сахарозаменитель, ядро миндаляного ореха.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	18	18	5	249	
	итого								84	44	79	1036	
ПРОГРАММА:	LK 1000 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:	06.06.-07.06.2021/04.07-05.07.2021/01.08.2021												
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Пшеничная каша на молоке с запеченной тыквой	молоко 3,2%, крупа пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель; тыква, мед, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/40	6	5	30	188	
	2	Рагу из птицы в прованском стиле	филе куриное, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, томаты, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр твердый 50%, соль, чеснок, укроп, петрушка, тимьян, розмарин, прованские травы, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40/6	14	10	4	161	
		Отварная Барли, 100	крупа перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	4	2	26	143	
	3	Люля из морской рыбы с горчичным соусом с корианомом	хек, кета, пангасиус, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, эстрагон, хмели-сунели,масло подсолнечное,перец черный; соус (молоко 3,2%,сливки 22%,огурцы маринованные, горчица, лимоны, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	25	13	10	253	Н3/Д7
	4	Салат с Фарро и маринованной грушей	яблоки, кануста китайская, груши консервированные , заправка (масло оливковое, масло подсолнечное, уксус яблочный, апельсини), крупа ячменя, сельдерея, лук красный, уксус винный, сахарозаменитель, клюква, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95/12	1	9	12	134	

	5	Рулет с творогом и ягодами	творог 1.8%, клубника, смородина, желатин, сыр творожный 65%, лаваш, сахарозаменитель, пектин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100	11	4	7	105		
	итого									61	43	89	984	
<b>ДЕНЬ 2!</b>	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	<b>ДЕНЬ 2!</b>	
	1	Омлет с лососем и шпинатом	омлетная смесь(яйцо куриное,молоко 3,2%,соль,перец черный),кижуч поджаренный,шпинат,сыр твердый 50%,томаты вяленые,ядро миндального ореха,масло подсолнечное,укроп,приправа для рыбы.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	16	15	3	215		
	2	Рулет из лаваша с равной курицей	куриное филе, перец болгарский,лаваш пшеничный,сыр рассольный,соус барбекю,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,соль,базилк; молоко 3,2%,сливки 22%, помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, базилик, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный,микрорезлен;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90/30	21	7	14	202		
	3	Белая рыба в соусе "Унаги"	филе хека,соус(соус бешамель(молоко 3,2%,сливки 22%,масло сливочное,мука пшеничная,соль,тимьян),соус унаги для морепродуктов), соль,кукуруз;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	8	8	151		
		Лаваша фулуджа с кукурузным маслом	лаваш рисовая,масло кукурузное,соль,кукуруз	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	0	3	26	132	Н4,Ц1	
	4	Чевапчичи с каймаком	Чевапчичи (фарш (говядина, филе бедра куриного, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), петрушка, соль, паприка копченая, перец черный молотый), масло подсолнечное), каймак (выгнанный сливочный сыр 70%, паприка копченая), кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/30	20	12	3	195		
		Тыква запечённая с розмарином	тыква,розмарин,масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	2	1	10	58		
	5	Свекла по-корейски с морковью	свекла,морковь по-корейски,лук репчатый,масло подсолнечное,приправа,кукуруз,кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	3	3	17	110		
	итого									74	49	81	1063	
<b>ПРОГРАММА:</b>	LK 1000 ККАЛ													
<b>ДАТА ДОСТАВКИ:</b>	08.06.-09.06.2021/06.07-07.07.2021													
<b>ДЕНЬ 1!</b>	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	<b>ДЕНЬ 1!</b>	
	1	Геркулесовая каша с запечённой грушей	молоко 3.2%, хлопья овсяные, груша, лимонный сок, масло сливочное 82,5%, мёд, соль, сахарозаменитель,корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	5	6	26	175		
	2	Куриное филе с ананасовым чатни	филе куриное,масло подсолнечное,соль,тимьян,розмарин,перец черный;чатни ананасовый(ананас,лук репчатый,пюре ананас,лимон,масло подсолнечное,укусе яблочный,пектин,куркума,паприка,гарам масала смесь специй,соль, корица),кукуруз,петрушка;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	13	4	7	112		
		Морковная котлета	морковь, яйцо куриное,крупа манная, крахмал, кукурузный, соль, кумин молотый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76		
	3	Рулет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 остров с кориционными	филе куриное,молоко 3.2%,репчатый лук,леб пшеничный, кабачки,масло подсолнечное ,соль,перец черный,зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203	Н4,Ц2	



	4	Чизкейк "Два шоколада"	творог 1.8%, шоколад,сыр творожный 65%,молоко 3.2%,яйцо куриное,крупа манная,сахарозаменитель,ванилина,ванилин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	12	18	24	306		
	5	Оливье с цветной капустой	сельдерей корень, шпинат,капуста,морковь,масло подсолнечное,соль, горох зеленый;филе куриное,масло подсолнечное,тимьян,соль,перец черный, розмари; майонез сметанный (сметана 20%, горчица, сыр творожный 65%, соль),укроп,яйцо куриное, огурцы маринованные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155/20	16	10	12	198		
	итог									68	49	91	1070	
<b>ДЕНЬ 2!</b>	<b>№</b>	<b>НЕДЕЛЯ 4</b>	<b>Состав блюда</b>	<b>Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)</b>	<b>Аллергены</b>	<b>Условия хранения и сроки годности</b>	<b>Информация о разогреве блюда/соуса</b>	<b>Гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ДЕНЬ 2!</b>	
	1	Фриттата с копченой индейкой и фасолью	яйцо куриное, индейка в/к, фасоль стручковая, молоко 3,2% , морковь, сыр твердый 50%, крахмал, соль, куркума, перец белый;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	85	8	8	4	119		
	2	Творожный мусс "Халва"	творог 1.8% ,йогурт 7%,сыр творожный 65%,семена подсолнечника,поре грецкий орех, сахарозаменитель; орех грецкий, семена подсолнечника, фисташки.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/5	13	16	4	207		
	3	Вок с говядиной и ланной ramen	макаронные изделия, соль, масло кукурузное; морковь, лук, перец, сельдерея; говядина, масло оливковое, соль, тимьян свежий, перец молотый; соус соевый, соус устричный, кукуруз, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	245	17	9	51	357	Н4/Д3	
	4	Лягуз из говядины с соусом барбекю	говядина,куриное филе,лук репчатый,петрушка,соль,масло подсолнечное,сумах, перец черный; соус барбекю,кинза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/30	33	7	6	221		
	5	Салат Весенний с огурцом, редисом "мятной" сметаной	огурцы, салат айберг, капуста китайская, редис красный, горох стручковый,яйцо куриное, соус ( сметана 20%, мят, соль); семена подсолнечника, салат кресс-горох,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/15	6	8	5	109		
	итог								77	48	70	1013		
<b>ПРОГРАММА:</b>	<b>ЛК 1000 ККАЛ</b>													
<b>ДАТА ДОСТАВКИ:</b>	<b>10.06.-11.06.2021/08.07-09.07.2021</b>													
<b>ДЕНЬ 1!</b>	<b>№</b>	<b>НЕДЕЛЯ 4</b>	<b>Состав блюда</b>	<b>Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)</b>	<b>Аллергены</b>	<b>Условия хранения и сроки годности</b>	<b>Информация о разогреве блюда/соуса</b>	<b>Гр</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>ДЕНЬ 1!</b>	
	1	Гречневая каша на молоке	молоко 3.2% крупа гречневая,масло сливочное 82.5%, ядро ореха кешию, соль, сахарозаменитель.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	4	28	176		
	2	Ломтики индейки с вишневым соусом	Ломтики индейки (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соль, орегано), соус вишневый (вода питьевая, вишня с/м, джмглас, пюре вишни с/м, сахарозаменитель, перец черный молотый), микрозелень, смесь перцев молотая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	34	8	6	233		
	3	Рулет "Кордон Блю" с грибным соусом	рулет(филе куриное,ветчина из индейки,сыр твердый 50%,соль,перец черный);соус(грибы шампиньоны,смесь для сливочной базы,масло оливковое,соус ворчестер,тимьян),петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	22	4	3	134		
		Крупяной микс	крупа пшеничная булгур, крупа пшеничная кус-кус, масло подсолнечное,масло оливковое,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	34	187	Н4/Д4	
	4	Кюфта - кебаб с йогуртовым соусом	куриное филе,масло подсолнечное,куркума,корица,кумин,кориандр,соус(йогурт 7%,мята,горчица, камедь,соль),зелени;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/20	31	8	5	221		

	5	Веронский салат из свежих овощей с сырным соусом	томаты,огурцы,сельдерей,фасоль стручковая,морковь,лollo бяло,лollo россо,руккола,беби-шпинат,кори,соус(сыр творожный 65%, оливковое,сыр с голубой плесенью 50%,горчица, соус ворчестер).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/15	2	5	6	72	
	итого								100	32	82	1023	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Творожный пай с сыром и зеленью	творог 1.8%,сыр 45%,яйцо куриное,сметана 20%,разрыхлитель,мука рисовая,укроп,петрушка,масло подсолнечное,чеснок.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	60/20	10	10	6	151	
	2	Ляля из индейки с соусом из запеченного перца	ляля (филе куриное, филе индейки, куриное бедро, лук репчатый, сыр 45%, укроп, петрушка, масло подсолнечное, соль, паприка, перец черный молотый); соус(перец, вода, морковь, лук репчатый, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль); фасоль кенйская, кукуруза, масло оливковое, соль, кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	21	8	5	174	
		Булгур отварной	крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	2	26	142	
	3	Чахобили	куриное филе,свежий соус,масло подсолнечное,чеснок,соль,орегано,соус(томаты,паста томатная,лук репчатый,масло оливковое,тимьян, розмарин,соль, перец черный,зелень,прованские травы,чеснок,лук,петрушка,сахарозаменитель,хмели-сунели), кинза,орех грецкий;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	180	28	18	7	302	Н4/15
	4	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), суари панирониче, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мучная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	16	7	10	167	
	5	Зеленый салат с пряным цыпленком и соусом "Айоли"	рулет(филе бедра куриного б/с,соус свежий терияки,соль,корица,бадьян),салат айберби,соус(йогурт 7%,смесь для чесночной салатной заправки),салат романо,сыр твердый 45%,помидоры черри,масло подсолнечное,морковь,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	11	6	4	119	
	итого								91	51	58	1055	

ПРОГРАММА: ЛК 1000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 12.06.-13.06.2021/10.07-11.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3.2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники(черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	4	1	32	157	
	2	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное,лук репчатый,хлеб пшеничный,молоко 3.2%,соль,масло подсолнечное ,перец черный),соус(апельсин, морковь,молоко 3.2%, сливки 22%,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная,лук репчатый,имбир, масло кокосовое,соль,тимьян,имбир молотый),микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	75/50	19	6	9	165	
	3	Рыбное фрикассе с базиликом(дозатор)	хек,соус ( молоко 3.2%, сливки 22%, паста из базилика,лук репчатый,масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль,базилик); приправа для рыбы,масло базиликовое, соль, укроп тимьян.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	50/50	12	10	5	158	
		Фито-микс(булгур, бурый рис, киноа, спелзта)	фито микс( крупа пшеничная булгур,рис красный, крупа полба, киноа красная, морковь,масло оливковое,соль,чеснок);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	3	29	160	Н4/16
	4	Парфе "Лесные ягоды"	творог 1.8%,сыр творожный 65%,сливки растительные,наполнитель "Лесные ягоды",сахарозаменитель,желемь.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	12	15	202	

	5	Beef-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	капуста китайская, салат айсберг - ростбиф( говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка(масло подсолнечное, масло оливковое, уксус бальзамический, мёд, горчица, соус соевый, масло триофельное, орегато), гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233		
	итого									58	51	95	1075	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!	
	1	Блинный пирог с мясом и яйцом	фарш(говядина, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, лавровый лист, перец черный), блины(молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), соус бешамель(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное, мука пшеничная, соль, тимьян), сыр рассольный 50%, масло подсолнечное, сметана 20%, укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	80/20	10	10	10	192		
	2	Митболлы с брусничным соусом с корицей	фарш(говядина, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус (брусника, вода, деминглас, сахарозаменитель, лецитин, корица), масло кукурузное, соль, кукуруз, салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	105/30	27	6	5	179		
	3	Крокеты творожные со сметаной	крокеты творожные(творог 1,8%, яйцо куриное, сахар тростниковый, мука пшеничная, сироп ванильный, соль, сахарозаменитель, ванилин, мука пшеничная, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, масло подсолнечное); сметана 20%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90/20	15	8	20	205	Н4/17	
	4	Тушёная говядина с овощами и зеленым горошком	говядина, морковь, лук репчатый, сельдерея, паста томатная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль, перец черный, микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/10	35	7	10	242		
	5	Винегрет с фасолью и ржаными хлебцами	свекла, огурцы маринованные, картофель, морковь, фасоль консервированная, яблоки, масло подсолнечное нерафинированное, хлебцы ржанные, соль, тимьян, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/15/12	5	13	29	253		
	итого									92	44	74	1071	
ПРОГРАММА:		LК 1000 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:		14.06.-15.06.2021/12.07-13.07.2021												
ДЕНЬ 1!		неделя 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!	
	1	Каша овсяная с лесными ягодами	молоко 3,2%, овсяные хлопья, наполнитель "Лесные ягоды", масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	4	5	21	144		
	2	Бифштекс с топингом из брынзы	фарш( говядина, лук репчатый, молоко 3,2%, кинза, соль, чеснок, перец черный молотый, хмели-сунели); начинка(сыр твердый 45%, сыр рассольный 45%, сыр творожный 65%, кинза); соус томатный(помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, петрушка, укроп, розмари, прованские травы, перец черный молотый); масло подсолнечное, кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	20	8	3	163		
	3	Наггетсы из белой рыбы с соусом тар-тар	филе хека, панирова(сухари панировочные, приправа для рыбы, куркума), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль; соус (майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	18	8	15	202		
	4	Фрикадельки из курицы в ореховом соусе	филе куриное, бедро куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, перец черный, соль; соус (молоко кокосовое, паста арахисовая, трава лимонник, соус соевый, имбирь, крахмал кукурузный); кукуруз.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	60/40	17	11	4	185	Н1/11	
	4	Жасминовый рис с чёрным кукурузом	рис, масло кукурузное, кукуруз черный, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	3	9	32	216		
	5	Шафрановый Коул Слоу с вяленой клюквой	капуста белокочанная, морковь, масло оливковое, уксус винный, соль, шафран, лук зеленый, сахарозаменитель, клюква, укроп, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	185	3	5	13	112		
	итого									65	46	88	1022	

ДЕНЬ 2!	неделя 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
1	Облепиховый крем-брюле в тарталетке слоеной	облепиховый крем-брюле (тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,8%,яйно куриное,маргарин,продукт молочнокозержаний произ сметаны меж 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска),соль); крем брюле (йогурт 2,8%, яичный желток, пюре облепихи с/м, з	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	65/5	4	8	16	151	
2	Люля из говядины с томатным соусом	говядина, филе куриное, лук репчатый, зелень, соль, масло подсолнечное, сухая, перец черный; соус томатный (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, зелень, розмари, тимьян, прованские травы, перец черный), князь;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/30	22	6	3	153	
3	Оладьи из индейки с соусом Fungi	оладьи( фарш( филе индейки, филе куриное, молоко 3,2%, грибы шампиньоны, соль, шалфей, перец черный молотый);сухари рапированные масло подсолнечное); соус( вода, грибы шампиньоны,сливки 22%, смесь сливочной базы,соус юрчестер, масло оливковое, тимьян);салат кресс-горох	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	70/20	16	5	4	121	
	Гречка масала	крупа гречневая, лук репчатый, моркови, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	75	4	4	24	148	НД12
4	Цезарь-конверт-ролл (тонкий лаваш)	куриное филе, лаваш, томаты, соус Цезарь, салат Романо, сыр твердый 50%, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, соль, перец черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	27	7	27	283	
5	Салат с томатами и моцареллой	Томаты, огурцы, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, крем-бальзамик, смесь универсальная, масло оливковое), салат "айсберг", сыр рассольный 45%, оливки, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	163/25	4	12	7	153	
Итого								77	42	81	1009	

ПРОГРАММА: LK 1000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 16.06.-17.06.2021/14.07-15.07.2021

ДЕНЬ 1!	неделя 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
1	Кукурузно-апельсиновая каша с изюмом	вода питьевая, молоко 3,2%,крупа кукурузная,апельсин, ванилин, сахарозаменитель,соль; изюм,апельсины,мед, корица	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/6/10	7	3	38	209	
2	Биточки куриные с соусом Том-ям	филе куриное,бедро куриное, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль, перец черный;соус(вода питьевая, соевый соус, сок лимона фреш, паста карри, лимонник трава, корень галангал, сахар, листья лайма, соль),крахмал кукурузный,петрушка свежая;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	25	9	13	229	
3	Белая рыба в горчичном соусе	лех; соус (мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, уксус винный, лимоны, горчица, укроп, лук репчатый, тимьян, соль), укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	40/40	10	7	3	114	
	Ризотто со шпинатом и зеленым горошком	ризотто ( рис, шпинат, горох зеленый, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, тимьян), масло подсолнечное, базилик.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	2	3	20	117	НД13
4	Яблочно-творожный крембл с маком и ванильным соусом	яблоки, корица, кардамон, крахмал кукурузный, сахарозаменитель; мука, отруби овсяные, сахар, масло сливочное 82,5%, ванилин; крем (молоко 3,2%, яичный желток, творог 1,8%, мак пищевой,сахарозаменитель, ванилин, крахмал кукурузный,соль); соус (сливки 22%, сироп ванильный, сахарозаменитель,крахмал, камедь).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/20	5	11	20	198	
5	Салат "Витамикс"	кануста китайская, огурцы, томаты черри, соус (масло оливковое, уксус бальзамический), морковь, зелень, семена тыквы	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	105/12	1	10	4	112	
Итого								50	43	98	979	

ДЕНЬ 2! неделя 1 Состав блюда Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости) Аллергены Условия хранения и сроки годности Информация о разогреве блюда/соуса Гр Б Ж У Ккал ДЕНЬ 2!

	1	Фритата со шинатом, брызой и помидорами	Фритата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201	Н1Д4			
	2	Норвежский рыбный пудинг с соусом из коришонов	пудинг (Филе хека, филе кижуча, молоко 3,2%, лук репчатый, сливки 22%, мука кукурузная, яйцо куриное, мука пшеничная, сахар, панировочный, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, мускатный орех, перец черный молотый); соус тар-тар (майонез 25%, отгуры маринованные, лук репчатый, укроп, каперсы); укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20	18	13	10	230				
	3	Куриный рулет с курагой, соус из ежевики	фарш (филе куриное, бедро куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, перец); курага, ядро арахиса, петрушка, мед, паприка, соус (вода питьевая, ежевика с/м, топпинг "Лесные ягоды", нектин, сахарозаменитель), салат кресс-горох,	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	16	5	16	171				
	4	Биточки из говядины с можжевеловым соусом	Биточки (говядина, филе бедра куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, сливки 22%, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); соус можжевеловый (вода питьевая, дзмиглас, соус паршараб, масло сливочное 82,5%, крахмал кукурузный, можжевеловая ягода), клюква с/м, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	90/35	22	7	11	198				
	5	Салат Цезарь с куриной грудкой	филе куриное (масло оливковое, соевый соус, прованские травы, соль, перец); салат Романо, помидоры черри, соус "цезарь", сыр твердый 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	125/20	17	6	4	135				
Итого													83	43	53	935
ПРОГРАММА:		LK 1000 ККАЛ														
ДАТА ДОСТАВКИ:		18.06.-19.06.2021/16.07-17.07.2021														
ДЕНЬ 1!	неделя 1		Состав блюда		Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!		
1	Каша из булгура на молоке с яблоком, 220	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, масло сливочное 82,5%, сахарозаменитель, соль; яблоко, лимонный сок, мед.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	6	4	28	176					
2	Стр-фрай с говядиной	капуста тушеная с луком и рыбным соусом (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, соус рыбный, соль, перец черный); фарш для стр-фрай с говядиной (говядина, лук репчатый, соевый соус, соус устричный, масло подсолнечное, соль); овощной микс стр-фрай (морковь, масло оливковое, чеснок, сельдерей, кабачки, капуста китайская, перец болгарский, оретано, лук репчатый, масло подсолнечное, соль); фасоль стручковая запеченная (фасоль, масло оливковое, соль); ядро арахиса; салат Кресс.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	275	21	14	19	283					
3	Чикен-болле с соусом из тыквы и апельсина	куриное филе, лук репчатый, тыква, мед, розмарин, сок апельсиновый, семечки тыквенные, масло подсолнечное, крахмал кукурузный, укроп, петрушка, соль, перец, паприка, кумин;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	36	8	7	248	Н1Д5				
4	Жюльен из индейки с грибами	сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90	12	15	15	247					
5	Салат с адыгейским сыром	перец болгарский, сыр адыгейский, хурма, руккола, капуста китайская, салат айберг, масло подсолнечное, соль; заправка (смесь для универсальной салатной заправки, вода, масло подсолнечное, масло оливковое).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	85/15	3	6	7	89					
Итого													78	47	76	1043
ДЕНЬ 2!	неделя 1		Состав блюда		Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!		
1	Омлет с фрикадельками в тонком тесте вонто	Омлет с фрикадельками (омлет (яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, мускатный орех), фрикадельки (говядина, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), тесто для теста, сыр рассольный 50%); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/70	12	13	12	216					
2	Котлеты из двух видов рыбы	филе кеты, филе хека, tvorog 1.8%, яйцо куриное, лук репчатый, крахмал кукурузный, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль, перец черный, зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	26	9	6	203					

	3	Овсяный пудинг с курагой и яблочным кремом	пудинг(хлопья овсяные , молоко 3.2%,яйно куриное, курага,сахарозаменитель,масло подсолнечное,соль,ванилин);крем яблочный( сыр творожный 65%, ваниль 7%, творог 1.8%, сироп яблочный, сахарозаменитель);сликопа вилена.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	96/26	8	7	21	177	НЦД6	
	4	Куриный карри с ананасами	куриное филе, ананасы, молоко кокосовое, соус соевый, лук репчатый, крахмал кукурузный, карри, соль, куркума, чеснок, имбирь, корица, специи;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	23	6	7	172		
	5	Салат с фасолью, курицей и сыром	фасоль консервированная; курица запеченная (филе куриное, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, перец черный, соль); капуста китайская; помидоры черри зачищенные (помидоры черри, масло подсолнечное, соль); соус для салата с фасолью (сметана 20%, соевый соус, чеснок, орегано); гренки для цезаря (хлеб пшеничный, масло подсолнечное, пармезан, чеснок сушеный, соль, орегано); сыр 45%; салат Кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/20	18	9	20	233		
	итого											87	44	1001

ПРОГРАММА: ЛК 1000 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 20.06.-21.06.2021/18.07-19.07.2021

ДЕНЬ 1!	неделя 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/коготки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!		
1	Сэндвич с ветчиной, омлетом и зеленым луком 1/2	хлеб пшеничный,яйно куриное, молоко 3,2%, соль, сыр творожный 65%;ветчина из индейки, сыр мягкий 45%, огурцы маринованные, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	13	12	19	239			
2	Облепиховый мармелад с малиновым кули	мармелад облепиховый (пюре облепихи,сок апельсиновый,сливки 22%,желатин,сахарозаменитель,агар-агар), кули малиновый (малина с/мало питейная, пектин,сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	3	5	7	84			
3	Ежики из индейки и булгура	фарш(филе индейки,филе куриное,сливки 22%,молоко 3,2%,соль,перец черный),крупа пшеничная булгур,сдобки,соус(соус бешамель (молоко 3,2%,сливки 22%, мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,соль,тимьян),томаты с/сласта из базилика,масло оливковое,масло подсолнечное,соль,укроп, петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	25	8	18	244			
4	Говядина в соусе Ялчич (дозатор)	говядина,молоко 3,2%,сливки 22%,сыр с голубой плесенью 50%,мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,тимьян,розмари,петрушка, масло подсолнечное,соль, перец черный,смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	17	10	3	172	НЦД7		
4	Тыквенное ризотто с фетой	ризотто(рис,тыква,лук репчатый,сок апельсиновый,масло подсолнечное,мед,чеснок,соль,шафран,тимьян,розмари,сахарозаменитель); сыр рассольный 55%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/15	3	4	19	122			
5	Салат с грушами и голубым сыром	груши консерв.,салат айсберг,соус(масло оливковое,сок лимона),сыр с голубой плесенью 50%,салат-микс,морковь,ядро ореха кедрового.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/12	3	14	5	157			
	итого										64	53	71	1018

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/коготки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
1	Блинный пирог Жюльен	блины (пшеничная мука, молоко 3,2%, яйца, сахар, масло подсолнечное, соль); начинка (грибы шампиньоны, грибы вешенки, сливки 22%, сыр творожный 65% , сметана 20%, лук репчатый, масло подсолнечное , масло трюфельное, соль, перец черный, мускатный орех); сыр рассольный 45%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	85/30	5	19	15	253		
2	Открытые рыбные зразы с яйцом и соусом из эстрагона	фарш(филе трески,филе кеты,хлеб пшеничный,лук репчатый,молоко 3,2%,масло подсолнечное,соль,перец черный),начинка(яйно куриное, сыр творожный 65%, куркума),шиннат с/м;соус(бешамель(молоко 3,2%,концентрат сывороточного белка 80%,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, мускатный орех);сметана 20%, эстрагон тархун,соль;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	14	9	5	155		
3	Кале-митболд со слив-томатным соусом	кале-митболд (говядина, капуста брокочанная, лук, масло подсолнечное, морковь, яйца, соль, перец черный); соус (томаты, сливки 22%, петрушка свежая, укроп свежий, сахарозаменитель, прованские травы), укроп сушеный	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	12	5	6	112	НЦД11	

4	Руллет из индейки с фетой и персиковый соус	руллет( фарш( филе куриное, филе индейки, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый) сыр рассольный 45%,шпинат, чеснок, масло подсолнечное, орегано) соус ( персики консервированные, соус бешамель(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян свежий); топпинг перекový, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	19	8	6	174
5	Салат Чайнатаун с грибами Шинтаке	капуста китайская; филе индейки сувид (филе индейки, соевый соус, вода питьевая, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бальзам), фасоль стручковая,масло оливковое, соль; капуста красная маринованная (капуста краснокочанная, уксус винный, сахар, соль), соус для салата (масло подсолнечное, соевый соус терияки,соевый соус, вода питьевая, соус шрирача, соус рыбный), грибы шинтаке, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	12	18	7	243
итог								62	59	39	937

ПРОГРАММА: LK 1000 ККАЛ  
ДАТА ДОСТАВКИ: 22.06.-23.06.2021/20.07-21.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Рисовая каша на кокосовом молоке с ягодами Годжи	молоко 3,2%, рис, кокосовое молоко, ягоды годжи, сахарозаменитель, соль, кокосовая стружка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	4	6	25	170	
	2	Куриное филе, запечённое с летними овощами	Куриное филе, летние овощи (кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь, припущенная (морковь), йогурт греческий 7%, огурцы маринованные, сыр творожный 65%, перец запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), орегано, соль, перец черный молотый), сыр рассольный 50%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	35	8	5	232	
	3	Крудите с крем-соусом Блючиз	Морковь, яблоки, огурцы, крем-соус (йогурт греческий 7%, сыр с голубой плесенью 50%, Уксус винный, соус ворчестер, соль, ксантановая камедь, перец черный молотый), стебель сельдерея, микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/30	3	3	11	82	H2/J2
	4	Meat-basket в тонком тесте Вонтон	meat-baske (мясо птицы, говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, перец черный, соевый соус, масло кукурузное, грибы шампиньоны, чеснок сушеный), тесто Вонтон (мука пшеничная, вода питьевая,соль,яичный порошок,соевое масло,регуляторы кислотности (E501i) (E500i) ,соевый белок, кукурузный крахмал),соус чили,кукуруз белый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	30	11	30	335	
	5	Сырники"Двойной апельсин"	творог 1,8%, апельсин, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, яйцо куриное, крупа манная, соль, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120	15	12	11	216	
итог								87	40	82	1035		

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скордупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Белковый омлет с печеными овощами триофельным соусом	Белковый омлет (омлет (белок яичный, яйцо куриное, соль, перец черный молотый, мускатный орех), начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, шпинат с/м, масло триофельное, соль), масло подсолнечное); баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано; томаты, масло оливковое, тимьян; соус триофельный (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло триофельное, соус ворчестер, соль, тимьян), петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/60/20	11	10	10	178	
	2	Руллет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 островов с кориционными	руллет (куриное филе,говядина,морковь,сахари,соус ворчестер,яйцо,сыр твердый 45%,масло подсолнечное,чеснок,соль,перец черный);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203	
	3	Ежики в томатном соусе	ежики (говядина, мясо птицы, рис, кабачки, сливки 22%, молоко, масло растительное, соль, перец черный); соус томатный (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, перец черный, зелень, чеснок, прованские травы), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/40	27	7	18	241	H2/D3
	4	Банановый чизкейк	Масса для чизкейка (сыр творожный 65%, сметана 20%, яйцо куриное, сахар, ванилин); бананы карамелизированные (бананы, сахар тростниковый); краст для чизкейка (печенье юбилейное традиционное, отруби овсяные).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	90	5	21	17	276	
	5	Веганский салат из капусты, яблок и семян подсолнечника	капуста белокочанная,перец сладкий,яблоки,лук красный,масло семена подсолнечника,зелень,соль,соус (масло подсолнечное,масло оливковое,имбирь, молотый, куркума,кориандр).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/12	3	15	8	179	
итог								66	62	63	1077		

ПРОГРАММА: LK 1000 ККАЛ

ДАТА ДОСТАВКИ:		24.06.-25.06.2021/22.07-23.07.2021														
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!			
	1	Мультизлаковая каша с тропическими фруктами	мультизлаковая каша, кокосовое молоко, наполнитель "тропические фрукты", масло сливочное, сахарозаменитель, орех пекан, соль, кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200/20/2	2	11	38	258				
	2	Треска с креветками в соусе Чаудер	Треска с креветками в соусе Чаудер:вода, картофель, лук репчатый, морковь, смесь для сливочной базы, масло подсолнечное, соус рыбный, бульон рыбный, чеснок, прованские травы; треска отварная: Филе трески, соль, приправа для рыбы; креветки тигровые, тимьян, сыр 45%;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100/5	12	5	10	129				
		Рисовый микс	Крупа рисовая, соль, масло оливковое.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	100	3	5	26	160				
	3	Митлоф из говядины с грибами с соусом барбекю	митлоф (говядина, куриное филе, морковь, грибы шампиньоны, яйцо куриное, соус барбекю, ворчестер), сухари панирочные, чеснок, соль, перец черный, масло подсолнечное, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	120/30	23	7	15	220		Н2/14		
	4	Творожный ролет с шоколадом и малиной	творог обезжиренный 1,8%, йогурт 7%, сыр творожный 65%, топпинг шоколад, шоколад темный, шоколад белый, какао-порошок, желатин, вода, сахарозаменитель; желе малиновое: пюре малины, вода, краситель пищевой красный, сахарозаменитель, агар-агар, желатин, вода; лаваш; соус шоколадный: сыр творожный 65% сливки 22%, топпинг шоколадный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	11	9	11	167				
5	Салат с запеченным нутом и киноа с соусом из сливы	ангуста китайская, огурцы, перец гриль( перец болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано);салат айсберг; соус с тамиридом (вода питьевая, масло подсолнечное, паста тамирида, смесь для универсальной салатной заправки); нут запеченный( нут консервированный, масло подсолнечное, паприка копченая, соль); киноа белая, киноа красная, руккола.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115/15	2	8	8	109					
итог												53	45	108	1043	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!			
	1	Карри-вай	куриное филе, яйцо куриное, сыр твердый 50%, шпинат, отруби овсяные, соус Карри, масло подсолнечное, паста карри, карри, розмари, тимьян, соль, перец черный, зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев. Соус не требует разогрева	100	25	9	3	196				
	2	Лэйтн вонтон с курицей и креветкам и с соусом "Манго-чили"	лэйтн (филе куриное, куриное бедро, креветки коктейльные, чеснок, лук репчатый, крахмал кукурузный, имбирь, масло кукурузное, соус соевый, тесто для роллов, кукуруз, соль), соус (пюре манго, наполнитель, паприка, паста карри, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, мука, молоко 3,2%, тимьян, соль), книси;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	80/20	19	6	8	162				
	3	Стью из говядины с овощами и картофелем	стью(говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль, тимьян, чеснок, розмари, перец черный), клюква, петрушка, смесь перцев;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требуется разогрев.	200/10	21	7	22	239		Н2/15		
	4	Фитнесс-салат с мидиями	помидоры, кануста китайская, мидии, масло подсолнечное, соль, укроп, петрушка; соус(масло подсолнечное, масло оливковое, горчица, уксус, мед, соевый соус, куркума, базилик); укроп, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/12	5	9	7	128				
	5	Расщепчатый творог с фруктами и йогуртом	Творог 1,8%, йогурт греческий 7%, варенье клубнично-вишневое (клубника с/м, вишня с/м, сахарозаменитель, мята, нектин, бальзам), микс фруктов (персики консервированные, абрикосы консервированные), ореховый микс (алю греческого ореха, семена подсолнечника, фисташковые орехи).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	120/40/65	23	6	15	208				
итог												93	37	55	933	
ПРОГРАММА:		LK 1000 ККАЛ														
ДАТА ДОСТАВКИ:		26.06.-27.06.2021/24.07-25.07.2021														
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!			



	1	Пшеница каша на кокосовом молоке с фруктовым компоте	крупа пшено,молоко 3,2%,молоко кокосовое,масло сливочное 82,5%,соль,сахарозаменитель,ванилин,фруктовый микс(груши,ананас, абрикосы,слива,вишня,пюре манго,сахар,крахмал кукурузный),кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	250/50	5	10	34	248	Н2,Д6			
	2	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сухари панирочные, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	16	7	10	167				
		Булгур отварной	крупа булгур, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	2	26	142				
	3	Куриный пирог с капустой и с трюфельным соусом	куриное филе, филе индейки, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, молоко 3,2%, паста томатная, сыр рассольный 45%, яйцо куриное, масло подсолнечное, паприка, соль, куркума, перец черный, крахмал кукурузный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер); соль, тимьян, зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100/30	21	13	9	235				
	4	Салат с сельдерем и маринованным луком	куриное филе, огурцы, соус (майонез 25%, сливки 22%, лимона, соль), сельдерея, анелисы, китайская капуста, тимьян, соль, розмарин, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	10	7	5	124				
5	Желе манго-маракуйя с семенами чиа	пюре манго, пюре маракуйя,сок апельсиновый, желатин, сахарозаменитель, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	6	1	17	98					
итог													63	40	101	1014
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!			
	1	Творожная масса с орехами и мёдом	творог 1,8%, сыр творожный 65%, изюм, мед, сахарозаменитель, ванилин; сметана 20%, покрытие крем профи молочный, шоколад темный,ядро кешью.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/40	12	13	12	213	Н2,Д7			
	2	Кесадилья с говядиной, шиннатом и творогом	тортилья пшеничная; начинка (творог 1,8%, шиннат,соль, чеснок); соус болоньезе (говядина, помидоры в с/соку, морковь, сельдерея, лук репчатый, масло оливковое, паста томатная, тимьян, розмарин, соль, перец черный); сыр твердый 45%; сметана с зеленым маслом (сметана 20%, масло зеленое (масло подсолнечное, зелень укроп, петрушка), кукуруза, кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20/10	17	14	20	279				
	3	Фрикассе из курицы с амарантовым соусом и лесными грибами	куриное филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный; соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, мука амарантовая, молоко сухое, соль, шафран), грибы лисички, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	25	9	6	208				
	4	Штрудель с красной и белой рыбой со шиннатом и рикоттой с соусом Велюте	начинка(хек, творог 1,8%, филе кижуча, шиннат с/м,яйцо куриное, сыр творожный 40%, сыр рассольный 45%, соль, приправа л/ рыбы, кукурузный);тесто фило(мука пшеничная в/с, вода питьевая, крахмал кукурузный, масло подсолнечное,клетчатка пшеничная, соль, консервант- сорбат калия, шпигель);ядро ореха миндаля, масло подсолнечное, яйцо куриное, сухари панирочные; соус Велюте(молоко 3,2%, сливки 22%,лук репчатый, вино белое б/а, крахмал кукурузный, масло подсолнечное, лавровый лист, соль, перец белый,мол.укроп свежий).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	18	10	10	199				
	5	Салат "Паприкаш" с перцем и сырным муссом	Томаты, мусс (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, сыр рассольный 45%, соус песто (масло подсолнечное, петрушка, масло оливковое, ядро ореха миндаля, лимонный сок, соль, перец черный молотый, ксантановая камедь), соль, ксантановая камедь, перец черный молотый), перец болгарский, масло подсолнечное, чеснок, орегано), перец маринованный, салат "айсберг", маслины.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	180/30	3	8	9	117				
итог													75	54	57	1016
ПРОГРАММА:		LK 750 ККАЛ														
ДАТА ДОСТАВКИ:		31.05.-01.06.2021/28.06-29.06.2021/26.07.-27.07.2021														
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!			
	1	Каша из булгура с запеченным яблоком	каша из булгура (вода, молоко 3,2%, крупа булгур, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель), начинка "яблоко печеное кусочками" (яблоко - 90%, сахар, вода, стабилизатор консистенции-модифицированный кукурузный крахмал (E1442), регулятор кислотности - лимонная кислота (E330), антиокислитель-аскорбиновая кислота (E300), консервант E 202, консервант E 211, консервант E223).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/50	5	4	32	184				

	2	Биточки из говядины с ягодным джемом	фарш(котлетное мясо,филе куриное,хлеб пшеничный, лук,сливки 22%,молоко 3,2%,свекольная клетчатка,соль, перец черный), масло подсолнечное; малина, смородина черная,джем,сахарозаменитель,петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/25	32	6	12	230	Н3/11	
	3	Салат с баклажанами и йогуртовой заправкой с тахини	Томаты, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано), заправка (йогурт греческий 7%, сыр творожный 65%, паста кукурузная, соль), салат "романо", салат "айсберг", канерсы, кизил, семена кукурузы.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	135/30	3	7	13	125		
	4	Сырники банановые	творог 1,8%, сыр творожный 65%, бананы, молоко 3,2%, крупа манная, яйцо куриное, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	14	12	14	223		
	итог											54		29
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!	
	1	Скрэмбл с колбасками и кукурузой	яйцо куриное, куриные колбаски, кукуруза консервированная, молоко 3,2%, помидоры черри, масло подсолнечное, петрушка, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120/45	19	15	5	231	Н3/12	
	2	Котлета из индейки с творогом и сметанным соусом	филе индейки, филе бедра куриного, молоко 3,2%, творог 1,8%, сухари панировочные пшеничные, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, перец черный; соус (молоко 3,2%, сливки 22%, грибы шампиньоны, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло трифольное, соль, тимьян), микрозелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65/20	13	7	10	155		
		Крупяной микс	крупа пшеничная кус, крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	34	187		
	3	Пицца с шампиньонами и брокколи	корж/цветная капуста, яйцо куриное, сухари панировочные, сыр твердый 45%, мука рисовая,масло подсолнечное, соль, орегано), соус томатный (помидоры, чеснок, петрушка, укроп, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), капуста брокколи, курица запеченная( куриное филе, соевый соус концентрат,масло оливковое,прованские травы, соль, перец черный молотый); сыр 50%, перец болгарский, орегано.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	11	6	11	140		
	4	Зеленый салат тофу-гриль	капуста китайская,сыр Тофу,соус(сыр Тофу,масло оливковое,горчица,соус соевый,уксус винный,сахар,чеснок,перец черный),помидоры черри,масло подсолнечное,томаты вяленые,орех грецкий,руккола,смесь перцев,соль.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	5	8	3	101		
итог											53	39	63	814
ПРОГРАММА:		LK 750 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:		02.06.-03.06.2021/30.06-01.07.2021/28.07.-29.07.2021												
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!	
	1	Рисовая каша на молоке с курагой, 200/15	вода питьевая, молоко 3,2%, рис, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель; курага	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200/15	5	4	38	209	Н3/13	
	2	Мясная ватрушка с грибами и сыром	говядина, куриное филе, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, сельдерей, грибы шампиньоны, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло оливковое, сыр твердый 50%,соль, петрушка, тимьян, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	110	18	7	9	168		
	3	Кремль с северной ягодой и корицей	начинка(брусника,сливочное,сахар,цельные лесные ягоды(ежевика,черника,малина,смородина,клубника)-70%,крахмал кукурузный, корица),кренки для кремля (мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,сахар,отруби овсяные,ванилин),сливочное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100	3	8	56	302		
	4	Салат "Витаминный" с клюквой и яблоком	капуста белокачанная, морковь, огурцы, яблоки, уксус, сливочное, соль, сахарозаменитель, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	2	0	10	52		
итог											28	19	113	731



	4	Салат свекольный с орехами	свекла, соус (сметана 20%, соль, кумин, чеснок), изюм, орех кешью, зелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145/15	4	6	23	161	
Итого									66	26	74	787	

ПРОГРАММА: LK 750 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 06.06.-07.06.2021/04.07-05.07.2021/01.08.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 3	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Пшеничная каша на молоке с запеченной тыквой	молоко 3.2%, крупа пшеничная, масло сливочное 82.5%, соль, сахарозаменитель; тыква, мед, розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/40	6	5	30	188	
	2	Рагу из птицы в прованском стиле	филе куриное, молоко 3.2%, сливки 22%, масло сливочное 82.5%, томаты, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр твердый 50%, соль, чеснок, укроп, петрушка, тимьян, розмарин, прованские травы, перец черный;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40/6	14	10	4	161	
		Отварная Барли, 100	крупа перловая, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	4	2	26	143	НЗ/Д7
	3	Салат с Фарро и маринованной грушей	яблоки, капуста китайская, груши консервированные, заправка (масло оливковое, масло подсолнечное, уксус яблочный, апельсини), крупа ячмень, сельдерей, лук красный, уксус винный, сахарозаменитель, клюква, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95/12	1	9	12	134	
	4	Рулет с творогом и ягодами	творог 1.8%, клубника, смородина, желатин, сыр творожный 65%, лаваш, сахарозаменитель, пектин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	16	5	11	158	
Итого									41	31	83	784	

ПРОГРАММА: LK 750 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 08.06.-09.06.2021/06.07-07.07.2021

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Омлет с лососем и шпинатом	омлетная смесь(яйцо куриное,молоко 3.2%,соль,перец черный),кукуруза поджаренная,шпинат,сыр твердый 50%,томаты вяленые,ядро миндаляного ореха,масло подсолнечное,укроп,приправа для рыбы.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	16	15	3	215	
	2	Рулет из лаваша с равной курицей	куриное филе, перец болгарский,лаваш пшеничный,сыр рассольный,соус барбекю,крахмал кукурузный,масло подсолнечное,соль,базилик; помидоры, вода, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, базилик, соль, чеснок, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный,микрозелени;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	90/30	21	7	14	202	
	3	Чечевички с каймаком	Чечевички (фарш (говядина, филе бедра куриного, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), петрушка, соль, паприка копченая, перец черный молотый), масло подсолнечное), каймак (мягкий сливочный сыр 70%, паприка копченая), кизил.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/30	20	12	3	195	НЗ/Д1
		Тыква запечённая с розмарином	тыква,розмарин,масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	2	1	10	58	
	4	Свекла по-корейски с морковью	свекла,морковь по-корейски,лук репчатый,масло подсолнечное,приправа,кукурузный крахмал.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	3	3	17	110	
Итого									62	38	47	780	

ПРОГРАММА: LK 750 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 08.06.-09.06.2021/06.07-07.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
---------	---	----------	--------------	--	-----------	-----------------------------------	------------------------------------	----	---	---	---	------	---------

	1	Геркулесовая каша с запечённой грушей	молоко 3.2%, хлопья овсяные, груша, лимонный сок, масло сливочное 82,5%, мёд, соль, сахарозаменитель, корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	5	6	26	175	Н4/Д2					
	2	Куриное филе с ананасовым чатни	филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмариин, перец черный; чатни ананасовый (ананас, лук репчатый, пюре ананас, лимон, масло подсолнечное, уксус яблочный, пектин, куркума, паприка, гарам масала смесь специй, соль, корица), кукуруза, петрушка;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	40/40	13	4	7	112						
		Морковная котлета	морковь, яйцо куриное, крупа манная, крахмал, кукурузный, соль, кумин молотый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	65	2	2	12	76						
	3	Рулет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 островов с коришонами	филе куриное, молоко 3.2%, репчатый лук, хлеб пшеничный, кабачки, масло подсолнечное, соль, перец черный, зелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203						
	4	Оливье с цветной капустой	сельдерея корень, цветная капуста, морковь, масло подсолнечное, соль, горох зеленый; филе куриное, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный, розмариин; майонез сметанный (сметана 20%, горчица, сыр творожный 65%, соль), укроп, яйцо куриное, огурцы маринованные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155/20	16	10	12	198						
итог														56	31	67	764	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/кошечки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!					
	1	Фриттата с копченой индейкой и фасолью	яйцо куриное, индейка в/с, фасоль стручковая, молоко 3,2% , морковь, сыр твердый 50%, крахмал, соль, куркума, перец белый;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	85	8	8	4	119	Н4/Д3					
	2	Творожный мусс "Халва"	творог 1.8%, йогурт 7%, сыр творожный 65%, семена подсолнечника, пюре грецкий орех, сахарозаменитель; орех грецкий, семена подсолнечника, фисташки.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/5	13	16	4	207						
	3	Вок с говядиной и лапшой рамен	макаронные изделия, соль, масло кукурузное; морковь, лук, перец, сельдерея; говядина, масло оливковое, соль, тимьян свежий, перец соевый, соус устричный, кукуруз, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	245	17	9	51	357						
	4	Салат Весенний с огурцом, редисом "мятной" сметаной	огурцы, салат айберг, капуста китайская, редис красный, горох стручковый, яйцо куриное, соус ( сметана 20%, мята, соль); семена подсолнечника, салат кресс-горох, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/15	6	8	5	109						
	итог															44	41	64
ПРОГРАММА:		LK 750 ККАЛ																
ДАТА ДОСТАВКИ:		10.06.-11.06.2021/08.07-09.07.2021																
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/кошечки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!					
	1	Гречневая каша на молоке	молоко 3.2% крупа гречневая, масло сливочное 82,5%, соль, сахарозаменитель.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	200	6	4	28	176	Н4/Д4					
	2	Ломтики индейки с вишневым соусом	Ломтики индейки (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соль, орегано), соус вишневый (вода питьевая, вишня с/м, лимонная кислота, сахарозаменитель, перец черный молотый), микрозелень, смесь перцев молотая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	34	8	6	233						
		Рулет "Кордон Блю" с грибным соусом	рулет (филе куриное, ветчина из индейки, сыр твердый 50%, соль, перец черный); соус (грибы шампиньоны, смесь для сливочной базы, масло оливковое, соус ворчестер, тимьян), петрушка;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	22	4	3	134						
3																		

		Крупиной смеси	крупа пшеничная булгур, крупа пшеничная кус-кус, масло подсолнечное, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	3	34	187		
	4	Веронский салат из свежих овощей с сырным соусом	томаты, огурцы, сельдерей, фасоль, стручковая морковь, молло бьяндо, молло россо, руккола, беби-шпинат, кори, соус (сыр творожный 65%, йогурт 2,4%, масло оливковое, сыр с голубой плесенью 50%, горчица, соус ворчестер).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/15	2	5	6	72		
	итого									69	24	77	802	
<b>ДЕНЬ 2!</b>	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	<b>ДЕНЬ 2!</b>	
	1	Творожный пай с сыром и зеленью	творог 1.8%, сыр 45%, яйцо куриное, сметана 20%, разрыхлитель, мука рисовая, укроп, петрушка, масло подсолнечное, чеснок.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	60/20	10	10	6	151		
	2	Ляля из индейки с соусом из запеченного перца	ляля (филе куриное, филе индейки, куриное бедро, лук репчатый, сыр 45%, укроп, петрушка, масло подсолнечное, соль, паприка, перец черный молотый); соус (перец, вода, морковь, лук репчатый, паста томатная, сахар, масло подсолнечное, соль); фасоль кенийская, кукуруза, масло оливковое, соль, кинза.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	21	8	5	174		
		Булгур отварной	крупа пшеничная булгур, масло оливковое, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	2	26	142	Н4/15	
	3	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перец черный молотый), сушари панирочные, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/20	16	7	10	167		
	4	Зеленый салат с пряным чизом и соусом "Айоли"	рулет (филе бедра куриного б/с, соус соевый терияки, соль, корица, бадьян), салат айсберг, соус (йогурт 7%, смесь для чесночной салатной заправки), салат романо, сыр твердый 45%, помидоры черри, масло подсолнечное, морковь, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	11	6	4	119		
	итого									63	33	51	753	
<b>ПРОГРАММА:</b>	LK 750 ККАЛ													
<b>ДАТА ДОСТАВКИ:</b>	12.06.-13.06.2021/10.07-11.07.2021													
<b>ДЕНЬ 1!</b>	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	<b>ДЕНЬ 1!</b>	
	1	Ячневая каша с черничным вареньем	каша ячневая (вода, молоко 3,2%, крупа ячневая, сахар, соль, сахарозаменитель); варенье из черники (черника, вода, сахар, пектин).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	4	1	32	157		
	2	Фрикадельки из курицы, морковно-имбирный соус	фрикадельки (филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, масло подсолнечное, перец черный), соус (апельсины, морковь, молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, лук репчатый, имбирь, масло кокосовое, соль, тимьян, имбирь молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	75/50	19	6	9	165		
	3	Парфе "Лесные ягоды"	творог 1.8%, сыр творожный 65%, сливки растительные, ванилингель "Лесные ягоды", сахарозаменитель, камедь.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/10	9	12	15	202	Н4/16	
	4	Beef-салат с помидорами черри и бальзамической заправкой	кануста китайская, салат айсберг, ростбиф (говядина, масло оливковое, соль, тимьян, перец черный молотый); помидоры черри, сыр твердый 45%, заправка (масло подсолнечное, масло оливковое, уксус бальзамический, мед, горчица, соус соевый, масло трюфельное, орегано), гранат, салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яичного молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	11	19	5	233		
	итого									43	38	61	757	
<b>ДЕНЬ 2!</b>	№	НЕДЕЛЯ 4	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	<b>ДЕНЬ 2!</b>	



	4	Салат с томатами и моцареллой	Томаты, огурцы, заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, крем-бальзамик, смесь универсальная, масло оливковое), салат "айсберг", сыр рассольный 45%, оливки, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	163/25	4	12	7	153		
	итого								50	35	54	726		
ПРОГРАММА:		LK 750 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:		16.06.-17.06.2021/14.07-15.07.2021												
ДЕНЬ 1!	неделя 1		Состав блюда		Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Кукурузно-пельсиновая каша с изюмом	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа кукурузная, анисовый, ванилин, сахарозаменитель, соль; изюм, апельсины, мед, корица	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/6/10	7	3	38	209		
	2	Биточки куриные с соусом Том-ям	филе куриное, бедро куриное, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль, перец черный; соус (вода питьевая, молоко кокосовое, соевый соус, сок лимона френч, паста карри, лимонник трава, корень галангал, сахар, листья лайма, соль), крахмал кукурузный, петрушка свежая;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	25	9	13	229		
	3	Белая рыба в горчичном соусе	хеки; соус (мука, масло сливочное 82,5%, сливки 22%, молоко 3,2%, тимьян, уксус винный, лимон, горчица, укроп, лук репчатый, тимьян, соль), укроп;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	40/40	10	7	3	114	НЦД3	
		Ризотто со шпинатом и зеленым горошком	ризотто ( рис, шпинат, горох зеленый, лук репчатый, масло оливковое, соль, чеснок, тимьян), масло подсолнечное, базилик.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	2	3	20	117		
	4	Салат "Витамикс"	капуста китайская, огурцы, томаты черри, соус (масло оливковое, уксус бальзамический), морковь, зелень, семена тыквы	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	105/12	1	10	4	112		
	итого								45	32	78	781		
ДЕНЬ 2!	неделя 1		Состав блюда		Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Фриттата со шпинатом, брыльшой и помидорами	Фриттата (начинка (яйцо куриное, белок яичный, шпинат с/м, крахмал кукурузный, соль, перец черный), тесто (сметана 20%, мука рисовая, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль), тыква запеченная (тыква, мед, масло подсолнечное, соль, мускатный орех), томаты, сыр рассольный 45%); томаты запеченные (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль) петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/45	10	12	12	201		
	2	Норвежский рыбный пудинг с соусом из коришонов	пудинг (Филе хека, филе кижуча, молоко 3,2%, лук репчатый, сливки 22%, мука кукурузная, яйцо куриное, мука пшеничная, сахар лавровый, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, мускатный орех, перец черный молотый); соус тар-тар (майонез 25%, огурцы маринованные, лук репчатый, укроп, канерсы); укроп; рис, масло кижучное, соль, кижуч.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	120/20	18	13	10	230		
	3	Куриный рулет с курагой, соус из ежевики	фарш (филе куриное, бедро куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, соль, перец); курага, ядро арахиса, петрушка, мед, паприка, соус (вода питьевая, ежевика с/м, топфинг "Лесные ягоды", нектин, сахарозаменитель), салат кресс-горох,	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/30	16	5	16	171	НЦД4	
	4	Салат Цезарь с куриной грудкой	филе куриное (масло оливковое, соевый соус, прованские травы, соль, перец); салат Романо, лимонный сок, соус "цезарь", сыр твердый 50%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	125/20	17	6	4	135		
	итого								61	36	42	737		
ПРОГРАММА:		LK 750 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:		18.06.-19.06.2021/16.07-17.07.2021												
ДЕНЬ 1!	неделя 1		Состав блюда		Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Каша из булгура на молоке с яблоком, 220	вода питьевая, молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, масло сливочное 82,5%, сахарозаменитель, соль; яблоко, лимонный сок, мед.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	220/30	6	4	28	176		



	2	Стир-фрай с говядиной	капуста тушеная с луком и рыбным соусом (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное, соус рыбный, соль, перец черный); фарш для стир-фрай с говядиной (говядина, лук репчатый, соевый соус, соус устричный, масло подсолнечное, соль); овощной микс стир-фрай (морковь, масло оливковое, чеснок, сельдерей, кабачки, капуста китайская, перец болгарский, орегано, лук репчатый, масло подсолнечное, соль); фасоль стручковая замоченная (фасоль, масло оливковое, соль); ядро арахиса; салат Кресс.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	275	21	14	19	283	НД15
	3	Чикен-болле с соусом из тыквы и апельсина	куриное филе, лук репчатый, тыква, мед, розмари, сок апельсиновый, семечки тыквенные, масло подсолнечное, крахмал кукурузный, укроп, петрушка, соль, перец, паприка, кумин;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/30	36	8	7	248	
	4	Салат с адыгейским сыром	перец болгарский, сыр адыгейский, хурма, руккола, капуста китайская, салат айсберг, масло подсолнечное, соль; заправка (смесь для универсальной салатной заправки, вода, масло подсолнечное, масло оливковое).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	85/15	3	6	7	89	
	итого									66	32	61	
ДЕНЬ 2!		неделя 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!
	1	Омлет с фрикадельками в тонком тесте вонтон	Омлет с фрикадельками (омлет (яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, мускатный орех), фрикадельки (говядина, молоко 3,2%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), тесто для гелле, сыр рассольный 50%); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	65/70	12	13	12	216	НД16
	2	Котлеты из двух видов рыбы	филе кеты, филе хека, творог 1.8%, яйцо куриное, лук репчатый, крахмал кукурузный, отруби овсяные, масло подсолнечное, соль, перец черный, зелень;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	130	26	9	6	203	
	3	Куриный карри с ананасами	куриное филе, ананасы, молоко кокосовое, соус соевый, лук репчатый, крахмал кукурузный, карри, соль, куркума, чеснок, имбирь, кинза, специи;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	23	6	7	172	
	4	Салат с фасолью, курицей и сыром	фасоль консервная; курица запеченная (филе куриное, соевый соус, масло оливковое, прованские травы, перец черный, соль); капуста китайская; помидоры черри запеченные (помидоры черри, масло подсолнечное, соль); соус для салата с фасолью (сметана 20%, соевый соус, чеснок, орегано); трюфель для пасты (хлеб пшеничный, масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); сыр 45%; салат Кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/20	18	9	20	233	
итого									79	37	45	824	
ПРОГРАММА:	LK 750 ККАЛ												
ДАТА ДОСТАВКИ:	20.06.-21.06.2021/18.07-19.07.2021												
ДЕНЬ 1!		неделя 1	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!
	1	Сэндвич с ветчиной, омлетом и зеленым луком 1/2	хлеб цельнозерновой, яйцо куриное, молоко 3,2%, соль, сыр творожный 65%, ветчина из индейки, сыр мягкий 45%, огурцы маринованные, лук зеленый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	13	12	19	239	НД17
	2	Облепиховый мармелад с малиновым кули	мармелад облепиховый (пюре облепихи, сок апельсиновый, сливки 22%, желатин, сахарозаменитель, агар-агар), кули малиновый (малина с/м, вода питьевая, пектин, сахарозаменитель).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	75/20	3	5	7	84	
	3	Ёжики из индейки и булгура	фарш (филе индейки, филе куриное, сливки 22%, молоко 3,2%, соль, перец черный), крупа пшеничная булгур, кабачки, соус (соус бешамель (молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), томаты с/м, салат из базилика, масло оливковое, масло подсолнечное, соль, укроп, петрушка);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150/20	25	8	18	244	
	4	Салат с грушами и голубым сыром	груши консерв., салат айсберг, соус (масло оливковое, сок лимона), сыр с голубой плесенью 50%, салат-микс, морковь, ядро ореха кедрового.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/12	3	14	5	157	
итого									44	39	49	724	
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!

	1	Блинный пирог Жюльен	блины (пшеничная мука, молоко 3,2%, яйца, сахар, масло подсолнечное, соль); начинка (грибы шампиньоны, грибы вешенки, сливки 65%, сметана 20%, лук репчатый, масло подсолнечное, масло трюфельное, соль, перец черный, мускатный орех); сыр рассольный 45%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	85/30	5	19	15	253	H2/I1			
	2	Открытые рыбные зразы с яйцом и соусом из эстрагона	фарш(филе трески,филе кеты,хлеб пшеничный,лук репчатый,молоко 3,2%,масло подсолнечное,соль,перец черный),начинка(яйцо куриное, куркума),шпинат с/м;соус(бешамель(молоко 3,2%,концентрат сырого топкого масла 80%,масло подсолнечное,мука пшеничная,соль, мускатный орех),сметана 20%, эстрагон тархун,соль;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/20	14	9	5	155				
	3	Кале-митболле со слив-томатным соусом	кале-митболле (говядина, капуста белокочанная, лук, масло подсолнечное, морковь, яйца, соль, перец черный); соус (томаты, сливки 22%, петрушка свежая, укроп свежий, сахарозаменитель, прованские травы), укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	80/25	12	5	6	112				
	4	Салат Чайнатаун с грибами Шитакэ	капуста китайская; филе индейки сувид (филе индейки, соевый соус, вода питьевая, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бальям), фасоль стручковая,масло оливковое, соль; капуста красная маринованная (капуста краснокочанная, уксус винный, сахар, соль), соус для салата (масло подсолнечное, соевый соус тирайки,соевый соус, вода питьевая, соус ширача, соус рыбный), грибы шитакэ, салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	12	18	7	243				
итог													43	51	33	763

ПРОГРАММА: LK 750 ККАЛ  
 ДАТА ДОСТАВКИ: 22.06.-23.06.2021/20.07-21.07.2021

ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!			
	1	Рисовая каша на кокосовом молоке с ягодами Годжи	молоко 3,2%, рис, кокосовое молоко, ягоды годжи, сахарозаменитель, соль, кокосовая стружка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	250	5	7	32	211	H2/I2			
	2	Куриное филе, запечённое с летними овощами	Куриное филе, летние овощи (кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь припущенная (морковь), йогурт греческий 7%, огурцы маринованные, сыр творожный 65%, перец запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), орехано, соль, перец черный молотый), сыр рассольный 50%, соль, перец черный молотый, масло подсолнечное), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	135	35	8	5	232				
	3	Крудите с крем-соусом Блючиз	Морковь, яблоки, огурцы, крем-соус (йогурт греческий 7%, сыр с голубой плесенью 50%, Уксус винный, соус ворчестер, соль, ксантановая камель, перец черный молотый), стебель сельдерея, микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	150/30	3	3	11	82				
	4	Сыркини"Двойной апельсин"	творог 1,8%, апельсини, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, яйцо куриное, крупа манная, соль, сахарозаменитель, ванилин, масло подсолнечное.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	120	15	12	11	216				
итог													58	30	59	741

ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!			
	1	Белковый омлет с печёными овощами трюфельным соусом	Белковый омлет (омлет (белок яичный, яйцо куриное, соль, перец черный молотый, мускатный орех), начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, шпинат с/м, масло трюфельное, соль), масло подсолнечное); баклажаны, масло подсолнечное, соль, чеснок, орехано; томаты, масло оливковое, тимьян; соус трюфельный (молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, масло трюфельное, соус ворчестер, соль, тимьян), петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/60/20	11	10	10	178	H2/I3			
	2	Рулет «Шотландское яйцо» с соусом 1000 остров с коришонами	рулет (куриное филе,говядина,морковь,сухари,соус ворчестер,яйцо,сыр твердый 45%,масло подсолнечное,чеснок,соль,перец черный);	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева. Соус не требует разогрева	90/20	20	9	10	203				
	3	Ежики в томатном соусе	ежики (говядина, мясо птицы, рис, кабачки, сливки 22%, молоко, масло растительное, соль, перец черный); соус томатный (томаты, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, тимьян, розмари, соль, перец черный, зелень, чеснок, прованские травы), зелень;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	140/40	27	7	18	241				
	4	Веганский салат из капусты, яблок и семян подсолнечника	капуста белокочанная,перец сладкий,яблоки,лук красный,масло семена подсолнечника,зелень,соль,соус (масло подсолнечное,масло оливковое,имбирь, молотый, куркума,кориандр).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/12	3	15	8	179				
итог													61	41	46	801

ПРОГРАММА: LK 750 ККАЛ

ДАТА ДОСТАВКИ:		24.06.-25.06.2021/22.07-23.07.2021																	
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!						
	1	Мультизлаковая каша с тропическими фруктами	мультизлаковая каша, кокосовое молоко, наполнитель "тропические фрукты", масло сливочное, сахарозаменитель, орех пекан, соль, кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	200/20/2	2	11	38	258	H2/J4						
	2	Треска с креветками в соусе Чаудер	Треска с креветками в соусе Чаудер: вода, картофель, лук репчатый, морковь, смесь для сливочной базы, масло подсолнечное, соус рыбный, бульон рыбный, чеснок, прованские травы; треска отварная: Филе трески, соль, приправа для рыбы; креветки тигровые, тимьян, сыр 45%;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	100/5	12	5	10	129							
		Рисовый микс	Крупа рисовая, соль, масло оливковое.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	100	3	5	26	160							
	3	Творожный рулет с шоколадом и малиной	творог обезжиренный 1,8% йогурт 7%, сыр творожный 65%, топпинг шоколад, шоколад темный, шоколад белый, какао-порошок, желатин, вода, сахарозаменитель; желе малиновое: пюре малины, вода, краситель пищевой красный, сахарозаменитель, агар-агар, желатин, вода; лаваш; соус шоколадный: сыр творожный 65% сливки 22%, топпинг шоколадный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/15	11	9	11	167							
	4	Салат с запеченным нутом и киноа с соусом из сливы	ангуста китайская, огурцы, перен гриль/ перен болгарский, масло подсолнечное, соль, чеснок, орегано; салат айберги, соус с тамарином (вода питьевая, масло подсолнечное, паста тамаринд, смесь для универсальной салатной заправки); нут запеченный( нут консервированный, масло подсолнечное, приправа конченная, соль); киноа белая, киноа красная, руккола.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115/15	2	8	8	109							
итог														30	38	93	823		
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!						
	1	Карри-чай	куриное филе, яйцо куриное, сыр твердый 50%, шпинат, отруби овсяные, соус Карри, масло подсолнечное, паста карри, карри, розмари, тимьян, соль, перен черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева. Соус не требует разогрева	100	25	9	3	196	H2/J5						
	2	Лэйзи вонтон с курицей и креветкам и с соусом "Манго-чили"	лэйзи (филе куриное, куриное бедро, креветки коктейльные, чеснок, лук репчатый, крахмал кукурузный, имбирь, масло кукурузное, соус соевый, тесто для роллов, кукуруз, соль), соус (пюре манго, наполнитель, приправа, паста карри, масло сливочное 82.5%, сливки 22%, мука, молоко 3.2%, тимьян, соль), кинза;	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева.	80/20	19	6	8	162							
	3	Фитнесс-салат с мидиями	помидоры, капуста китайская, мидии, масло подсолнечное, соль, укроп, петрушка; соус(масло подсолнечное, масло оливковое, горчица, уксус, мед, соевый соус ,куркума, базилик); укроп, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/12	5	9	7	128							
	4	Рассыпчатый творог с фруктами и йогуртом	Творог 1,8%, йогурт греческий 7%, варенье клубнично-вишневое (клубника с/м, вишня с/м, сахарозаменитель, мята, пектин, бальзам), микс фруктов (перенки консервированные, груши консервированные, абрикосы консервированные), ореховый микс (ядро грецкого ореха, семена подсолнечника, фисташковые орехи).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	120/40/65	23	6	15	208							
итог																72	30	33	694
ПРОГРАММА:		LK 750 ККАЛ																	
ДАТА ДОСТАВКИ:		26.06.-27.06.2021/24.07-25.07.2021																	
ДЕНЬ 1!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 1!						
	1	Пшениная каша на кокосовом молоке с фруктовым компоте	крупа пшено,молоко 3,2%,молоко кокосовое,масло сливочное 82,5%,соль,сахарозаменитель,ванилин,фруктовый микс(груши,ананас, абрикосы,клубника),пюре манго,сахар,крахмал кукурузный,кокосовая стружка.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева. Соус не требует разогрева	250/50	5	10	34	248	H2/J5						
	2	Мясная котлета по-домашнему с грибным соусом	Мясная котлета (фарш (говядина, филе бедра куриного, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), яйцо куриное, соль, чеснок, перен черный молотый), сухари панирочные, масло подсолнечное), соус грибной (молоко 3,2%, грибы шампиньоны с/м, сливки 22%, лук репчатый, пассеровка мушная (мука пшеничная, масло подсолнечное), масло подсолнечное, соль, тимьян, перен черный молотый), микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требуется разогрева	80/20	16	7	10	167							

	4	Булгур отварной	крупа булгур, масло подсолнечное, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	100	5	2	26	142	Н2,Д6	
	3	Салат с сельдерем и марин шпленком	куриное филе, огурцы, соус (майонез 25%, сливки 22%, лимон, соль), сельдерей, апельсин, китайская капуста, тимьян, соль, розмари, перец черный, зелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	10	7	5	124		
	4	Желе манго-маракуйя с семенами чиа	пюре манго, пюре маракуйя,сок апельсиновый, желатин, сахарозаменитель, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	6	1	17	98		
	итог											42		27
ДЕНЬ 2!	№	НЕДЕЛЯ 2	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Гр	Б	Ж	У	Ккал	ДЕНЬ 2!	
	1	Творожная масса с орехами и мёдом	творог 1,8%, сыр творожный 65%, изюм, мед, сахарозаменитель, ванилин; сметана 20%, покрытие крем профи молочный, шоколад темный,ядро кешью.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/40	12	13	12	213	Н2,Д7	
	2	Фрикассе из курицы с амарантовым соусом и лесными грибами	куриное филе, масло подсолнечное соль, тимьян, розмари, перец черный; соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, мука амарантовая, молоко сухое, соль, шафран), грибы лисички, петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Требует разогрева.	150	25	9	6	208		
	3	Штрудель с красной и белой рыбой со шпинатом и рикоттой с соусом Велюте	начинка(хек, творог 1,8%, филе кижуча, шпинат с/м,яйцо куриное, сыр творожный 40%, сыр рассольный 45%, соль, приправа л/ рыбы, лук репчатый,крахмал кукурузный);тесто фило(мука пшеничная в/с, вода питьевая, крахмал кукурузный, масло подсолнечное,сметанка пшеничная, соль, консервант- сорбат калия, нистен);ядро ореха миндаля, масло подсолнечное, яйцо куриное, сушари папировочные; соус Велюте(молоко 3,2%, сливки 22%,лук репчатый, вино белое б/в, крахмал кукурузный, масло подсолнечное, лавровый лист, соль, перец белый мол.;укроп свежий.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	18	10	10	199		
	4	Салат "Паприкаш" с перцем и сырным муссом	Томаты, мусс (йогурт греческий 7%, сыр товожный 65%, сыр рассольный 45%, соус песто (масло подсолнечное, петрушка, масло оливковое, ядро ореха миндаля, лимонный сок, соль, перец черный молотый, ксантановая камель), соль, ксантановая камель, перец черный молотый), перец болгарский гриль (перец болгарский, масло подсолнечное, чеснок, орегано), перец маринованный, салат "айсберг", маслины.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°C в течение 48 часов.	Не требует разогрева.	180/30	3	8	9	117		
итог											58	40	37	737