My Food Travel			Программа XL								
Дата доставки			27.09.2021 / 24-25.10.2021 / 21-22.11.2021								
XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/жидкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Арахисовый коктейль	молоко 3,2%, арахис жареный, паста арахисовая (жареный арахис, сахар, менее 2% гидрированных растельных масел (рапсовое и хлопковое), соль), паста орехсая (сахар, растительный жир, лесной орех, сухое обезжиренное молоко, обезжиренный какао-порошок, эмульгатор: лецитины, ароматизатор натуральный), мороженое (вода питьевая, сахар, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и дезодорированные растительные масла, антиокислитель токоферолы, концентрат смеси), сыворотка молочная сухая, комплексная пищевая добавка (эмульгатор - моно- и диглицериды жирных кислот, стабилизаторы: гуаровая камедь, камедь рожкового дерева, карбоксиметилцеллюлоза), ароматизатор пищевой "Ванель")	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	424	17/29/23
	2	Завтрак	Фритата с индейкой	фритата (омлетная смесь (яйцо куриное, молоко 3,2% (молоко нормализованное), соль, базилик сушеный, перец черный молотый); филе индейки су-вид (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соус устричный, бадьян, корица); сыр рассольный 50%, сыр рассольный 45%, томаты, маслины консервированные, томаты вяленые, сыр твердый 45%, масло подсолнечное); соус томатный (томаты в с/с, чеснок, кинза, масло подсолнечное, сахар, соль, перец черный молотый), укроп	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/30	292	23/20/6
перекус	3	Перекус	Бутерброд на ржаной булочке с бужениной, диконской горчицей и рукколой	хлеб тостовый цельнозерновой, буженина, огурцы маринованные, огурцы свежие, майонез 25%, горчица зернистая, салат айсберг, хрен сливочный, руккола, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	441	21/23/39
обед	4	Салат или закуска	Салат с морепродуктами	суп (вода питьевая, грибы шампиньоны, яйцо куриное, морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, специи), фасоль кенийская отварная (фасоль с/м, масло оливковое, соль), перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное), бульон куриный, соевый соус; сахар, приправа универсальная, масло кунжутное, масло подсолнечное, крахмал картофельный, соль, паприка острая); куриное филе (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец чёрный молотый); лапша фунчоза отварная (лапша рисовая, соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110\25	154	3/9/15
	5	суп	Суп по-пекински	вода питьевая, грибы шампиньоны,яйцо куриное,морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, специи), фасоль кенийская отварная (фасоль, масло оливковое, соль), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), жирный концентрат куриный, соевый соус, сахар, приправа универсальная, масло кунжутное, масло подсолнечное, крахмал картофельный, соль, паприка острая; куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный); лапша рисовая, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	270/15/15	132	8/7/10
перекус	6	Перекус	Блинчики тирамису	блины(вода, молоко 3.2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль); крем тирамису (сыр сливочный 55%, сливки растительные, пудра сахарная, какао-порошок, кофе растворимый), персики консервированные, абрикосы консервированные, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	185	457	7/28/45
полдник	7	Основное блюдо	Паэлья с цыпленком	паэлья (крупа рисовая, масло оливковое, перец болгарский, масло сливочное 82.5%, лук репчатый, морковь, баклажаны, сельдерей стебель, бульон куриный, укроп, петрушка, куркума, приправа универсальная, тимьян, чеснок);филе куриное запеченое (филе куриное, масло оливковое, специи тандури, соль, орегано); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/40	600	18/30/65
ужин	8	Основное блюдо	Филе тилапии в маринаде каджун	филе тилапии запеченное (филе тилапии, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, приправа универсальная); соус (вода питьевая, масло подсолнечное, сахар, пюре лимона с/м, пюре апельсина с/м, пюре манго с/м, пюре лайма с/м, масло кунжутное, лук порей, соль, базилик, крахмал картофельный, паприка, тимьян)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\35\15	325	28/19/10
		Гарнир	Овощи гриль	перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); укроп; баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	112	1/3/20
ИТОГО										2937	
XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/жидкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток "красный дракон"	сок персиковый(персиковое пюре, яблочное пюре, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота, вода), минеральная вода с газом, пюре питайи с/м(питайя красная, сахар 10%),базилик свежий, лимонный концентрат	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	57	0/0/14
	2	Завтрак	Молочная гречневая каша с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа гречневая, сахар, соль); курага, финики сушеные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/40	379	10/5/72
перекус	3	Перекус	Брауни с творожным муссом	шоколадный брауни (мёд, яйцо куриное, мука миндальная, молоко 3,2%, мука пшеничная, масло подсолнечное, какао-порошок, разрыхлитель, сода, уксус винный, соль); мусс (мусс творожный (сыр творожный 65%, творог 1.8%, сироп ванильный, сироп миндальное молоко, мёд); пюре малина; сироп шоколад, мёд); варенье (вишня с/м, сахарный, пюре лимон с/м, крахмал кукурузный); мандарины консервированные, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/50/35	510	14/26/54
обед	4	Салат или закуска	Салат с языком	язык говяжий отварной (язык говяжий, лук репчатый, морковь, чеснок, ларовый лист, можжевеловая ягода, соль, бадьян, гвоздика, перец чёрный молотый); чайное яйцо (яйцо куриное, чай, соус соевый, сахар, цедра лимона, бадьян); заправка (майонез 25%, хрен сливочный, горчица, петрушка); опята маринованные,салат айсберг, перец болгарский, огурцы свежие, огурцы маринованные, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\20	199	11/14/7
	5	Основное блюдо + гарнир	Рагу из индейки с овощами и кокосовым соусом + Лапша соба с кунжутом и зеленью	рагу из индейки (филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый); масло подсолнечное, соус устричный, корица,бадьян); молоко кокосовое, морковь, лук репчатый, биойогурт 2,4%, баклажаны, перец болгарский, сливки 22%, масло подсолнечное, горох зеленый с/м, сахар, паста том ям, карри, рыбный соус, соль, крахмал, петрушка, укроп, кинза, сумах); соба отварная (лапша гречневая,масло кунжутное, соус соевый; кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160/100	472	24/24/40
перекус	6	Перекус	Табуле с кремом из тыквы	крем из тыквы (тыква, мёд, масло подсолнечное; соль, бадьян; тимьян, корица); свекла запеченная (свекла, масло подсолнечное, соль, тимьян); крупа (крупа пшеничная кус-кус, кинза чеснок, масло оливковое, сок лимона); сыр рассольный 55%; заправка для салата (соус крем бальзамик, масло подсолнечное, сок апельсиновый); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), гранат, ядро грецкого ореха, салат микс, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	210\20	428	11/26/38
полдник	7	Сытный салат или закуска	Шоколадный ролл с меренгой	шоколадный ролл (печенье юбилейное, масло сливочное 82.5%, молоко сгущеное 8.5%, какао-порошок; ананасы, киви, желе (пюре малины, сахар, желатин, краситель пищевой красный, агар-агар), ядро миндального ореха); мусс (сливки растительные, сыр творожный 65%, сливки 22%, апельсины, сироп апельсин, краситель пищевой желтый); цукаты, меренга, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130	451	6/28/43
ужин	8	Основное блюдо	Феттучини с утиной грудкой в азиатском соусе	макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль, утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тимьян); соус (вода, соевый соус, уксус рисовый, мед, сахар, масло подсолнечное, крахмал картофельный, лук зеленый, корень имбиря, кунжутное семя, масло кунжутное, горчица, чеснок, водоросли комбу, имбирь молотый); грибы вешенки жареные (грибы вешенки, масло подсолнечное); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); морковь запеченая (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); перец болгарский запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, соль); томаты черри, кунжутное семя, микрозелью	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	270	366	20/14/42
ИТОГО										2862	
My Food Travel			Программа XL								
Дата доставки			28-29.09.2021 / 26-27.10.2021 / 23-24.11.2021								
XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/жидкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Щербет клубника-базилик	вода питьевая, клубника с/м, минеральная вода с газом, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника"(вода, ароматизаторы, краситель пунцовый, регуляторы кислотности: цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль), сахар, базилик, сок лимона	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	112	1/0/27
	2	Завтрак	Мусс с тостами монтриччло с фруктовым компотом	бисквит монтриччло (яйцо куриное, мука миндальная, мука пшеничная, мед, молоко 3.2%, курага, чернослив, изюм, масло подсолнечное, сода, уксус винный,разрыхлитель, соль,); сливки шантипак (на растительных маслах), вишня с/м б/к, сахар, крахмал картофельный, пюре лимон, цукаты, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140/60	703	12/33/90
перекус	3	Перекус	Рубаб Крамбл - десерт из ревня	начинка из ревеня (яблоко,пюре ревеня, желатин, сахар, краситель), начинка сырная (молоко 3.2%, желатин, желток куриного яйца, сливки 22%, сыр творожный 65%, сахар); крамбл (печенье"Юбилейное"(мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар,вода,крахмал кукурузный,глюкозно-фруктозный сироп,разрыхлитель, соль, эмульгатор), масло сливочное 82.5%, сахар, корица	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/30	317	7/16/36
обед	4	Салат или закуска	Салат фатуш из огурца и редиса с заправкой затар	редис,огурцы,салат айсберг, соус (масло оливковое, петрушка, пюре лимон,приправа затар,соль,),томаты черри, сумах,мята, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	230	1/23/5
	5	суп	Суп из телятины с горчицей	суп (вода питьевая,картофель,пассерована мучная (мука пшеничная,масло сливочное 82.5%); морковь,лук репчатый,бульон куриный,горчица,бульон говяжий масло подсолнечное,петрушка;чеснок); телятина су-вид (телятина,масло подсолнечное,приправа,соль,тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	178	11/10/12
перекус	6	Перекус	Куриная шаурма в пите с йогуртовым тахини, салатными листьями и овощами	куриное филе (куриное филе, майонез 25%, лук репчатый, масло подсолнечное, чеснок, соль, смесь специй тандури масала), пита лепешка (мука, вода,сахар,дрожжи, масло подсолнечное,соль), капуста б/к, огурец соленый, масло сливочное 82.5%,соус (соус кисло-сладкий, петрушка, паприка); огурцы маринованные, томаты, капуста красная, сумах, зелень, салат микс, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	240	498	20/30/36
полдник	7	Основное блюдо	Куриный террин с соусом из копченого лука	куриный террин(куриное филе,сыр творожный 65%, томаты,соус ореховый, сыр твердый 45%, желатин, шпинат, ядро грецкого ореха, аджика классическая, чеснок,соль, перец чёрный,соус (сок томатный,лук репчатый, паста томатная,масло подсолнечное, сахар, лимонный концентрат, соевый соус паприка копченая, соус жирный дым)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/20	241	31/11/4
		Гарнир	Печёный картофель	картофель (масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы) укроп, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	269	3/10/42
ужин	8	Основное блюдо	Фиш тахини	филе паптуса запеченное(филе паптуса,масло подсолнечное,соль, перец черный молотый);соус(ядро ореха кешью,анчусы,лимон,паста кунжутная,сахар,кинза,соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	271	32/14/5
		Гарнир	Красный рис	рис,масло подсолнечное,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	70	123	2/2/23
ИТОГО										2942	
XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/жидкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи на овсяном молоке с лесными ягодами	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко овсяное (вода, овес 15%), бананы, варенье из черники (вода, черника с/м, смородина черная с/м, сахар), мед, лимонный концентрат(вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свеклованный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	152	3/1/35
	2	Завтрак	Омлет с томатами	омлетная смесь (яйцо куриное,молоко 3.2%, соль,),томаты, томаты черри, масло подсолнечное,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\60\15	227	11/18/6

перекус	3	Перекус	Запеченный вапован с куриным филе, грибами, беконом и сырным соусом	филе грудки,вопован (мука пшеничная,рапсовое масло,пальмовое масло,соль,яйцо куриное,эмульгатор),сыр твердый 50% ,грибы шампиньоны очищенные, молоко 3.2%, лук репчатый,бекон с/к,мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,масло подсолнечное,чеснок,тимьян,соль,розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	363	21/15/35
обед	4	Салат или закуска	Салат Бомбей - Салат из картофеля и курицы с тамариндовым соусом	картофель со специями (масло оливковое, паприка, карри, куркума, соль , тимьян), куриное филе (масло подсолнечное, соль, тимьян, перец чёрный молотый), салат айсберг, сельдерей, заправка (соус терияки, масло оливковое, тиамати, соус пад-тай, соус рыбный, базилик, масло кунжутное), перец запеченный (перец болгарский красный, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), ядро ореха кешью, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	231	13/11/21
	5	Основное блюдо + гарнир	Аранчини из рыб в луковой панировке	аранчини(филе окуня,филе трески,хлеб пшеничный,лук репчатый,икра тобико, молоко 3.2%, сыр творожный 65%,соус устричный, соль, соевый соус, перец черный молотый), панировка (яйцо куриное,молоко 3.2%, сухари панировочные, мука пшеничная, соль, перец черный молотый), масло подсолнечное,соус(молоко 3.2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, пюре лимон с/м,укроп,тимьян,соль,перец черный молотый),апельсин	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\20/15	242	24/15/60
			Апельсиновый рис	рис, сок апельсиновый, апельсины, масло подсолнечное,соль,куркума,паприка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	231	
перекус	6	Перекус	Мокка - Шоколадный мусс	мокка шоколадная (сливки 22%, шоколад темный, сыр творожный 65%, желатин, кофе растворимый, агар-агар),мокка белая (сливки 22%, шоколад белый, сыр творожный 65%, желатин, кофе растворимый, агар-агар), бисквит (печенье орео (сахар, мука, растительные масла, масло какао, какао тертое, молоко сухое, вода, какао-порошок, крахмал разрыхлитель,соль,эмульгатор), масло сливочное 82,5%, сироп шоколадный, сироп ванильный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170	647	8/49/42
полдник	7	Сытный салат или закуска	Куриный Wrap	тортилья(мука пшеничная в/с,вода питьевая,масло подсолнечное,соль, разрыхлитель(сода пищевая),лимонная кислота);куриное филе су-вид(филе куриное, масло подсолнечное,соль,тимьян, розмарин, перец черный); соус гуакамоле,соус соевый терияки,салат айсберг,перец запеченный(перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян);сыр творожный 65%,соус хой син,соус соевый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	145	366	24/14/37
ужин	8	Основное блюдо+гарнир	Гедза с мясом и овощами	гедза с мясом и овощами (курица, пшеничная мука, вода, капуста, яичный порошок, лук-порей, крахмал, клейковина, соль, кунжутное масло, чеснок,имбирь,сушеный шпинат),соус (майонез 25%, томатный кетчуп, соус чили, соус шрирача, сироп огуречный)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135/25	406	11/28/29
ИТОГО											2865

My Food Travel	Программа XL
Дата доставки	30.09.2021 / 01.10.2021 / 28-29.10.2021 / 25-26.11.2021

XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/чувствительности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Кофейный глинтвейн	вода питьевая, напиток виноградный (виноградный сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сахар , кофе растворимый, бадьян, корица	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	141	1/0/34
	2	Завтрак	Сырник с манго и малиной	сырники (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный); гель малина зеркальная, наполнитель фрутпюре манго, масло подсолнечное	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/40	442	17/19/51
перекус	3	Перекус	Тамале с курицей и томатным соусом	тортилья; колбаски куриные; филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец чёрный молотый); соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), сыр твердый 45%, капуста белокочанная, соус цезарь (соус цезарь, каперсы, сыр твердый 45%, анчоусы, соевый соус); салат айсберг, масло оливковое, огурцы свежие, огурцы маринованные, кункут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	258	16/13/18
обед	4	Салат или закуска	Салат со шпротами	яйцо куриное, картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); морковь, шпроты консервированные, соус (майонез 25%, шафран); салат "айсберг", сыр твердый 45%, лук зеленый, укроп	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/25	326	12/25/13
	5	суп	Сырный суп с фрикадельками	куриные фрикадельки (филе куриное, молоко 3,2%, лук репчатый, соль, перец чёрный молотый); суп (вода питьевая, картофель, сыр плавленный 55%, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, бульон куриный, масло сливочное 82,5%, чеснок,укроп, соль, тимьян, лавровый лист, майоран, перец чёрный молотый);колбаски куриные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	226	18/11/14
перекус	6	Перекус	Ямайские пирожки с мясом	тесто (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, яйцо куриное, соль); фарш (говядина, филе куриное, картофель отварной (картофель, масло сливочное 82,5%, соль,); паста томатная, лук репчатый, горох зеленый с/м, масло подсолнечное, сыр твердый 45%, лук зеленый, чеснок, соль, паприка, петрушка, тимьян, масло подсолнечное, кункут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	413	14/27/28
полдник	7	Основное блюдо	Бефстроганов в сметанном соусе	телятина тушеная (телятина, масло подсолнечное, лук репчатый, смесь сухая "Деми Глас"); соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сметана 20%, огурцы маринованные, приправа универсальная, смесь сухая "Деми Глас", соль, перец чёрный молотый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	170	379	21/29/8
		Гарнир	Гречка отварная	крупа гречневая, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	198	7/2/39
ужин	8	Основное блюдо	Рыбные котлеты с мятным соусом	рыбные котлеты (фарш (филе судака, филе кеты, сливки 22%, кальмар на пару (филе кальмара, соль); крабовые палочки, лук репчатый жаренный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь, порошок Хондраши, кориандр, паприка, перец чёрный молотый); яйцо куриное ,сухари панировочные, масло подсолнечное); соус мятный (мята, масло оливковое, каперсы консервированные, масло сливочное 82,5%, томаты вяленые, лимонный сок, соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115/20	268	17/18:10
		Гарнир	Рагу из чечевицы	томаты, молоко кокосовое, кабачки, чечевица, лук репчатый, перец болгарский, морковь, шпинат, масло оливковое, кинза, чеснок, тимьян, кумин, куркума	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	176	5/11/14
ИТОГО											2827

XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/чувствительности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мандариновый смузи	мандарины консервированные (дольки мандаринов очищенные, вода, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота); бананы, молоко 3,2% (молоко нормализованное), сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	109	1/1/24
	2	Завтрак	Питая - Мусс из красного дракона с гранолой	йогурт 7%, пюре дракон (пюре личи, пюре ревеня, сиропа розы); гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый, вишня вяленая, клюква сушеная, кокосовая стружка, мёд, масло подсолнечное); кокос, клубника с/м, семена чиа, личи консервированные, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	247	9/11/28
перекус	3	Перекус	Чаван мушу - японский кустард из овощей и мясо соусом.	яйцо куриное, молоко 3,2%, капуста брокколи на пару (капуста брокколи, соль,); морковь, горошек зеленый с/м, соус соевый, паста мисо, соль, перец чёрный молотый; салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140	147	10/8/9
обед	4	Салат или закуска	Мюнхенский салат с крокетами из чоризо	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); крокеты (фарш: колбаса салями, сыр твердый 45%), сухари панировочные, яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); огурцы маринованные, колбаски, заправка (соус (майонез 25%, шафран), горчица, соус вочестер, петрушка, паприка); салат "айсберг", томаты свежие, листовой овощ мангольд	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190\20	365	13/26/21
	5	Основное блюдо + гарнир	Шиш таук - Шашлык из курицы на лаваше+Овощи гриль	курица шиш таук (филе куриное, масло подсолнечное, бульон куриный, соль,кардамон,тимьян,приправа универсальная, мускатный орех, куркума, имбирь, паприка, орегано); аджика (соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские трава, тимьян); аджика классическая, приправа универсальная); лаваш тонкий (мука пшеничная, вода питьевая, соль); укроп свежий, сумак; перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/25/60	377	35/18/19
перекус	6	Перекус	Вареники с вишней	вареники(тесто(мука пшеничная хлебопекарная в/с,вода питьевая,масло подсолнечное рафинированное дезодорированное,соль,улучшитель муки- подсолнечный лецитин);начинка(вишня с/м,сахар-песок,крупа манная,лищевые волокна(пшеничные),стабилизатор(E412,E1422));сметана 20%,масло сливочное 82,5%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	280/50	476	18/26/44
полдник	7	Сытный салат или закуска	Куриный жульен с ветчиной и грибами, в хрустящем ваповане	вапован д/закусок, соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян);ветчина из индейки, куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); сыр рассольный 50%, грибы шампиньоны жаренные (грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян); сливки 22%, мускатный орех	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	165	540	29/18/67
ужин	8	Основное блюдо	Икан бакар - Филе трески с соусом лемонграсс	филе трески запеченное (филе трески, приправа универсальная, карри, соль, масло подсолнечное, куркума, тимьян); морковь, соус (пюре апельсина, масло виноградных косточек, укус мирия, вода питьевая, молоко кокосовое, кинза, пюре лайма, паста Том-ям, имбирь, соль, чеснок, лист лайма, перец чёрный молотый); горошек зеленый с/м	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/50/30	203	21/10/8
		Гарнир	Рисовый микс	рис белый отварной,рис красный отварной,масло подсолнечное,петрушка,укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	338	4/20/36
ИТОГО											2802

My Food Travel	Программа XL
Дата доставки	02-03.10.2021 / 30-31.10.2021 /27-28.11.2021

XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/чувствительности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сбитень с облепихой	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсины, мёд,сахар,имбирь,гвоздика	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	156	1/3/31
	2	Завтрак	Творожная запеканка с песочным крастом	запеканка(творог 1.8%, сыр творожный 65%,молоко 3,2%, сахар,куриное яйцо, манная крупа, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный) тесто(мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар , яйцо куриное,разрыхлитель теста); мак пищевой, корица, варенье(вишня с/м,сахар, крахмал кукурузный,пюре лимона с/м); мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/30	462	15/19/58
перекус	3	Перекус	Сэндвич на ржаном хлебе с ростбифом, овощами и горчичным соусом	хлеб цельнозерновой,соус(соус цезарь, горчица зернистая,горчица); телятина су-вид(телятина, масло подсолнечное, тимьян, приправа д/мяса, соль, перец черный); салат айсберг,огурцы маринованные, орурцы свежие	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	255	401	28/14/41
обед	4	Салат или закуска	Салат "кадича" из печёных овощей	перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), заправка (вода, масло подсолнечное, заправка "пикантная", соус для ким чи, соевый соус, кориандр молотый), томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян), капуста краснокочанная, гранат, лук красный гриль (лук красный, соль, орегано, чеснок), базилик, кинза	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	148	2/9/16
	5	суп	Мексиканский фасолевый суп	бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); говядина, картофель, фасоль консервированная (красная фасоль, вода, соль), томаты, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулято кислотности-лимонная кислота), паста томатная (паста томатная, вода питьевая); бульон говяжий сухой, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); масло подсолнечное, лук зеленый, укроп, кинза, кумин, соль, перец чёрный молотый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	236	16/4/34

перекус	6	Перекус	Омлет-ролл с красной рыбой	омлет-ролл(яичный бисквит(яйцо куриное,сыр 45%,шпинат,мука пшеничная,масло подсолнечное,соль, перец черный молотый)(кокч,сыр сливочный 80%, сыр творожный 65%,каперсы, укроп, соль,)перец болгарский, каперсы,икра из водорослей, икра черная имитированная, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/20	220	11/17/5
полдник	7	Основное блюдо	Куриный рулет с овощами и беконом	куриный рулет с овощами (филе куриное, сыр рассольный 50%, бекон с/к, перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль), чернослив , соус "Шрирача" , соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), желатин, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); соль, специи "Тандури"), имбирь молотый); клар (вода, крустация панировка (мука (пшеничная, рисовая) соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, крахмал кукурузный, мальто-декстрин, специи и пряности (чеснок, черный перец, перец чили куркума), регулятор кислотности E500, E330, E450; экстракт дрожжей,ароматизатор, краситель: экстракт паприки); панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное); микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	329	33/14/17
		Гарнир	Яичная лапша	яичная лапша ,масло подсолнечное	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	275	7/4/52
ужин	8	Основное блюдо+гарнир	Рагу из белой рыбы, креветок и овощей	филе трески (соль, приправа для рыбы); креветки запеченные (креветки, масло оливковое, соль, специи), соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, тимьян); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль) молоко кокосовое,сельдерей,перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян),грибы жареные (шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, соль, розмарин) , базилик, орегано, соль, перец черный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	220	337	22/20/17
			Кус-кус с зеленью	кус -кус отварной, масло сливочное 82,5%, зелень (укроп, петрушка)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	425	9/19/54
ИТОГО										2989

XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/чувствительности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток из тамаринда	вода питьевая, черника с/м, сахар песок, пюре тамаринда (мякоть тамаринда, вода, консервант бензоат натрия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свежловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	131	1/0/31
	2	Завтрак	Оладьи из гречневой муки с лососем и сметаной	тесто(молоко 3,2%,мука пшеничная, мука гречневая, яйцо куриное,сахар , разрыхлитель теста, масло подсолнечное, соль, вода питьевая); сметана 20% , семга с/с, икра из водорослей, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/30/20\5	353	12/18/35
перекус	3	Перекус	Фруктовый салат "Ambrozia" с маршмелоу	груши консервированные, ананасы консервированные, персики консервированные, дыня, сливки, маршмеллоу, виноград, наполнитель фрутидор "Вишня"	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	235	296	3/15/37
обед	4	Салат или закуска	Салат с артишоками и ореховой заправкой	артишоки консервированные (артишоки 45%, вода, соль, антиокислитель аскорбиновая кислота E300, регулятор кислотности лимонная кислота E330), томаты, заправка ореховая (вода, масло подсолнечное, соус ореховый), заправка салатная "Тяжелая" (кукурузный крахмал, сахар, соль, лук, гороховая мука, красный перец, сладкая паприка, специи и пряности (чеснок, петрушка, чёрный перец, зелёный лук, орегано), кукурузное масло, экстракт куркумы); салат "Айсберг", батат запеченный (батат, масло подсолнечное, соль, орегано); зеленый горошек паровой (зеленый горошек с/м); нут консервированный (горох нут, вода, соль, антиокислитель кислота L-аскарбиновая (e300)), клюква сушеная, манго/пц, кунжут белый, кунжут черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	144	3/8/14
	5	Основное блюдо + гарнир	Кебаб из баранины с томатами конфи *	фарш(баранина,лук репчатый,зелень,хлеб пшеничный, кориандр, кумин ,соль, перец черный),масло подсолнечное; томаты конфи(томаты, масло оливковое, сахар тростниковый, чеснок, тимьян , орегано);хабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, тимьян, соль, прованские травы),соус томатный(перец болгарский, томаты , сельдерей, лук репчатый, тимьян, розмарин, чеснок, паста томатная, масло оливковое, соль, перец черный),лук красный, лаваш тонкий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	210/20	358	17/21/26
перекус	6	Перекус	Десерт "шоколадный сыр"	начинка(сыр творожный 65%, шоколад темный, паста "нутелла",сахар , яйцо куриное);верхний корж(мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, сахар, ядро ореха фундук);нижний корж(мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, какао порошок,ядро ореха фундук),персики консервированные, мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	626	9/42/54
полдник	7	Сытный салат или закуска	Салат с красной капустой	фасоль кенийская,соус (молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян ,краситель пищевой зеленый, базилик); салат айсберг,перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, соль), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян),масло подсолнечное,капуста краснокочанная ,салат микс,каперсы, маслины/оливки , ядро ореха кешью, приправа для моркови	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160	311	3/27/14
ужин	8	Основное блюдо	Кешью кари из рыбы	филе тилапии,картофель мини,морковь,соус(молоко кокосовое, йогурт 7%,ядро ореха кешью,морковь,пюре лайма ,паста Том Кха, лист,соль, перец черный)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/100/30	326	32/15/17
		Гарнир	Рис с овощами и соусом пад-тай	крупа рисовая, масло кунжутное, соль, перец болгарский, кабачки, кукуруза консервированная, соус пад-тай, масло подсолнечное	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	332	4/14/47
ИТОГО										2877
* Доставка 03.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, клар (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль.), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль.), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия e450 (i));Соль (соль, агент антислеживающий E536), глютен пшеничный, эмульгатор e471, регулятор кислотности e296, консервант e223); томаты, майонезный "Ким-чи" (майонез, лимонный "Ким-чи" (масло виноградных косточек, соус "Ким-чи" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свежловенный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, кинза, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29

My Food Travel	Программа XL
Дата доставки	04-05.10.2021 / 01-02.11.2021

XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/чувствительности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток Перу - Напиток из ревня и гуавы	вода питьевая, пюре Гуава с/м (гуава, сахар 10%), пюре ревеня (ревень 80%, сахар, вода, стабилизатор: камедь рожкового дерева, концентрированный сок ацероны), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	159	3/7/22
	2	Завтрак	Рисовая каша с топленым сливочным маслом	каша(молоко 3,2%,вода питьевая,рис,сахарный песок,мед,соль,)груша,маринад(напиток виноградный,сахар песок,чай каркаде,корица,гвоздика,бадьян, розмарин),курага,мята свежая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/50	464	10\6\93
перекус	3	Перекус	Бейгл с буженниной, запеченной с медом и горошной в вино - горчичном маринаде*	донат, соус (горчица зернистая, сыр творожный 65%); буженина, ветчина из индейки, желе (вода питьевая, клюква с/м, брусника с/м, желатин, сахар, агар-агар), салат айсберг	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190	548	24/24/59
обед	4	Салат или закуска	Салат с куриной печенью, тыквой и клюквенным соусом	картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); печень куриная запеченная (печень куриная, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян); салат айсберг, соус (клюква с/м, сахар, уксус бальзамический, масло подсолнечное, крахмал, соль, розмарин, перец чёрный молотый); перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы); семечки тыквенные, клюква сушеная, салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	231	12/9/21
	5	суп	Мисо суп с тофу	мисо суп (вода питьевая, паста мисо, соус устричный, водоросли вакамэ, соус соевый, бульон куриный); сыр соевый, водоросли вакамэ	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250/30	54	4/1/7
перекус	6	Перекус	Мусс из греческого йогурта и крем - сыра с ягодным желе	желе из клубники (вода питьевая, пюре клубники с/м, сахар, желатин, краситель пищевой/красный, агар-агар); мусс из йогурта (молоко 3,2%, йогурт 7%, сыр творожный 65%, желатин, сахар, агар-агар); крем заварной (молоко 3,2%, смесь сухая -заварной крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный); мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	220	311	8/12/43
полдник	7	Основное блюдо	Баранина "Кофта" в пите	пита, фарш (говядина, баранина, лук "фри" (лук репчатый, масло подсолнечное); лук репчатый, масло оливковое, базилик, паприка, соль, приправа универсальная); соус (масло подсолнечное, соус наршараб, вода питьевая, сумах, орегано); соус сырный, томаты черри, салат айсберг	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/20	652	20/49/32
		Гарнир	Ким чи Коул Слоу	огурцы, капуста белокочанная, морковь, соус Пад тай, масло подсолнечное, соус для ким-чи, масло кунжутное, укроп, петрушка, уксус столовый ,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.		50	51	1/3/4
ужин	8	Основное блюдо	Крастпесс- Киш лорен с тыквой и белой рыбой	крастпесс-киш лорен (сливки 22%, тыква, филе трески, яйцо куриное, капуста брокколи на пару (капуста брокколи с/м, соль); сыр творожный 65%, сыр рассольный 50%, мука пшеничная, кукуруза консервированная, сыр твердый 45%, масло подсолнечное, бульон куриный, приправа для рыбы, тимьян, паприка, мускатный орех, орегано); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); фасоль кенийская отварная (фасоль кенийская с/м, масло подсолнечное, соль); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы); зеленый горошек с/м	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125\115	348	15/21/23
ИТОГО										2818

XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/чувствительности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Цитрусово-банановый смузи	сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), минеральная вода с газом, банан, пюре грейпфрута с/м (розовый грепфрут, сахар 10%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	73	1/0/27
	2	Завтрак	Сырники лимонные	сырники (творог 1.8%, сыр творожный 65%, начинка лимонная, лимонное пюре (лимон, сахар, сироп мята, мята); молоко 3.2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, сироп ванильный, краситель пищевой желтый); масло подсолнечное; малиновый соус (ванильный крем (молоко 3.2%, сливки 22%, желток яичный, сахар, ванилин); пюре малины, краситель пищевой красный)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/20	386	16/18/39
перекус	3	Перекус	Баварца из скумбрии	баварца из скумбрии (филе скумбрии х/к, сыр творожный 65%, белок яичный запеченный (белок яичный,масло подсолнечное); молоко 3,2%, желатин, цедра лимона, краситель пищевой желатин, томаты, фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); сыр творожный 65%, водоросли вакамэ); креветка с гуакамоле (сыр творожный 65%,соус гуакамоле); мандарины консервированные,филе скумбрии х/к, хлебцы ржаные, вода Тобико, салат микс	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130	169	7/13/6
обед	4	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и беконом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, заправка салатная пикантная, соус крем бальзамич,масло трюфельное); сыр рассольный 50%, томаты, томаты черри, бекон, салат айсберг,салат романо, томаты вяленые, базилик, салат микс, ядро кедрового ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110/20	234	15/17/5
	5	Основное блюдо + гарнир	Запеченный Баффипо - Митбол из говядины с томатно-сливочным соусом	митбол (фарш (телятина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сливки 22%, чеснок, тимьян, соль, приправа универсальная); масло подсолнечное); томаты, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); сыр рассольный 45%, томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	225	309	21/19/14

перекус	6	Перекус	Торт пахлава	крем (сыр творожный 65%, сахар, сметана 20%, яйцо куриное, сироп ванильный); тесто фило(мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант-сорбат калия, вещество для обработки муки - L- цистеин); топпинг ореховый (пюре грецкий орех с/м, пюре карамельс морской солью с/м); масло оливковое, яйцо куриное, ядро грецкого ореха, ядро ореха фисташка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130	441	10/30/34
полдник	7	Сытный салат или закуска	Пхали свекольные	пхали свекольные (шпинат с/м, свекла, ядро грецкого ореха, кинза, уксус бальзамический, чеснок, кориандр, хмели-сунели, соль); соус-крем бальзамик, крекеры, кинза	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	380	11/18/39
ужин	8	Основное блюдо	Свинина BBQ Чарсуй	свинина чарсуй (свинина, лук репчатый, имбирь, масло подсолнечное, краситель пищевой красный, соус Хойсин, чеснок, приправа универсальная, перец чёрный молотый); томаты черри, соус Хойсин, соус (соус ворчестер, вода питьевая, соус хойсин, кетчуп, крахмал, сахар)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/40	497	21/40/13
		Гарнир	Лапша по-юмерски	макаронные изделия с чернилами каракатицы, масло подсолнечное, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	330	10/8/54
ИТОГО											2819
* Доставка 04.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, клар (молоко 3,2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль,) панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль,) масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия е450 (i)),Соль (соль, агент антислеживающий E536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Кэш-ин" (майонез, лимонный "Кэш-ин" (масло виноградных косточек, соус "Кэш-ин" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, кинза, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29
My Food Travel			Программа XL								
Дата доставки			06-07.10.2021 / 03-04.11.2021								
XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточка/шкурка)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Клюквенный морс	вода питьевая, клюква,сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	174	0/0/43
	2	Завтрак	Круассан с рукколой и копченой курицей	круассан(мука пшеничная в/с,маргарин,вода,сахар,дрожжи хлебопекарные,глютен пшеничный,сыворотка молочная сухая,соль,эмульгатор эфира глицерина и дицеттилвинной и жирных кислот,антиокислитель аскорбиновая кислота,фермент микробного происхождения);куриное филе в/к,крем(сыр творожный 65%,сливки 22%);соус(соус цезарь,соус чили,масло кунжутное);яйцо куриное,салат руккола,салат кресс,семена кунжута,семена тыквенные, сыр твердый 45%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	360	13/22/27
перекус	3	Перекус	Пирожное "Картошка"	печенье юбилейное(мука пшеничная ,вода, крахмал кукурузный, сахар, сироп глюкозно- фруктозный, яйцо, разрыхлитель, сода,соль, эмульгатор), масло сливочное82,5%, молоко сгущенное, какао-порошок, мусс(сыр творожный 65%, творог 1,8%, мед, сироп ванильный, сироп миндальный),какао порошок	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/20	412	8/28/33
обед	4	Салат или закуска	Салат Хай-ю	лапша рисовая (соль, масло кунжутное, куркума, кунжут), филе куриное су-вид(масло подсолнечное, тимьян, розмарин, соль, перец);заправка(масло кунжутное, уксус яблочный, соль,сахар, кунжут, соевый соус, масло оливковое), капуста китайская, морковь,огурцы, морская капуста, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130\20	267	10/17/19
	5	суп	Суп с грибами и уткой	Суп (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); картофель, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, грибы белые выморочные (вода, грибы белые сушеные, соль); крахмал картофельный, бульон грибной,масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец чёрный молотый); утиная грудка су-вид (утиная грудка, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тимьян); лук зеленый.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	280	209	12/7/26
перекус	6	Перекус	Закрытый бургер	котлета (говядина, молоко 3,2% (молоко нормализованное), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сапо-шпик, хлеб пшеничный, соль, хмели-сунели, смесь для специй фахитос, кумин молотый, перец черный молотый), масло подсолнечное; тесто бездрожжевое слоеное; соус томатный (томаты в с/с, чеснок, кинза, сахар, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый); сыр сулугуни 45%; лук красный гриль (лук красный, соль, орегано, чеснок); перец болгарский сладкий запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, соль, орегано); сыр рассольный 50%, мука пшеничная, желток яичный, масло подсолнечное, ядро ореха миндаля	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	667	29/44/40
полдник	7	Основное блюдо	Котлетки куриные с сметанным соусом	котлета(куриное филе, хлеб пшеничный, сливки 22%,масло сливочное 82,5%,масло подсолнечное,соль, перец);сметана 20%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/15	369	27/24/12
		Гарнир	Тальятелле алиоли	фетттуччини, свсло подсолнечное, соль,) тар-тар овощной (перец запеченный (перец болгарский, масло растительное, прованские травы, тимьян), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/40	203	6/7/30
ужин	8	Основное блюдо	Австрийский штрудель с толченым картофелем	австралийский штрудель (картофель отварной (картофель, соль, тимьян, перец черный молотый), фарш (томаты в с/с, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), соль, масло подсолнечное, кумин, сахар, хмели-сунели, кориандр молотый, перец черный), сыр 45%, тесто фило (мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант-сорбат калия, вещество для обработки муки - L- цистеин), сыр твердый 45%, мак пищевой, масло сливочное 82,5%); томаты конфи (помидоры, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/100	357	22/15/33
ИТОГО											3018
XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточка/шкурка)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Вишневый каркаде	вода питьевая,вишня с/м,сахар песок,чай каркаде	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	79	0/0/19
	2	Завтрак	Багет с лососем, яйцом и голландским соусом "	хлеб пшеничный, лосось х/к; начинка (томаты вяленые, сыр творожный 60%, паприка); омлет из белка (белок яичный, соль), масло подсолнечное; омлет из желтка (желток яичный, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; соус (вода питьевая, смесь голландская, сок апельсиновый, масло сливочное 82, 5%), капуста брюссельская, соль, руккола, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	118\20	204	15/14/6
перекус	3	Перекус	Парфе манго-кокос	шоколад темный,масло сливочное 82,5%,яйцо куриное,сахар,мука пшеничная,сыр творожный 65%,пюре манго,сметана 20%,сироп кокосовый,крахмал кукурузный, кокосовая стружка,мята,кокос	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130\10	457	8\32\35
обед	4	Салат или закуска	Кукурузный салат "фиеста"	фасоль красная консервированная,кукуруза консервированная, соус (томаты,паста томатная,масло подсолнечное), перец болгарский,салат айсберг,томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155\25	120	6/2/19
	5	Основное блюдо + гарнир	Картофельная запеканка с говядиной и грибами	запеканка(пюре(картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,соль); начинка ((фарш (телятина, лук репчатый, чеснок,зелень в асс., тимьян); шампиньоны,соус соевый, соус ворчестер,смесь сухая Дикие грибы);сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82,5%, яйцо куриное, манная крупа); томаты черри, укроп, петрушка, приправа универс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/15	614	39/30/48
перекус	6	Перекус	Веллингтон из кижуча	кижуч запеченный (кижуч, соль, перец черный), тесто слоеное, шампиньоны жареные (шампиньоны, масло подсолнечное, соль,) сыр твердый 45%, мука пшеничная, масло подсолнечное, желток,яйцо куриное, шпинат, соус(паста из базилика,приправа жидкая для ВСК, соус молочный (молоко 3,2%, сливки 22%,масло сливочное82,5%,мука пшеничная,тмин,соль,),микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	170/25	501	25/31/30
полдник	7	Сытный салат или закуска	Салат с ростбифом	телятина су-вид(телятина,масло подсолнечное, приправа, тимьян, соль, перец черный), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль),тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); соус(вода питьевая, соус устричный, соус кисло-сладкий,кинза, масло оливковое,сельдь, смородина черная с/м,имбирь, соевый соус), салат айсберг	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170/25	206	13/11/14
ужин	8	Основное блюдо	Киш - лорен с красной рыбой	киш(молоко 3,2%, сыр творожный 65%, яйцо куриное, сыр рассольный 55%,горчица зернистая); филе кеты, капуста брокколи, томаты вяленые, каперсы, оливки(маслины, сыр рассольный,укроп)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/20	269	19/19/6
		Гарнир	Микс из киноа и кус-куса с овощами	киноа, крупа кус-кус ,нут, перец болгарский, кабачки, морковь, сыр рассольный 55%, горох нут, соль, перец черный, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	230	454	15/18/57
ИТОГО											2904
* Доставка 07.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крахмал, свиной белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), виноградный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, пекмолобин свиной, краситель (карамел), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленный 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
My Food Travel			Программа XL								
Дата доставки			08-09.10.2021 / 05-06.11.2021								
XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточка/шкурка)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Шпинатный лимонад	вода, минеральная вода с газом, сок ананасовый, шпинат с/м, сахар, лимонный концентрат, сироп мятный	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	96	1/0/23
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой "	каша (молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, мед, сахар, соль, мускатный орех); клюква сушеная/вяленая, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/5	474	15/11/79
перекус	3	Перекус	Пирог с тархуном и сыром сулугуни	пирог (основа для пиццы, сыр твердый 50%, сыр рассольный 45%, шпинат,сыр творожный 65%, яйцо куриное, укроп, петрушка, соль,) заправка (масло подсолнечное, эстрагон тархун, укроп, петрушка, сахар, соль)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/30	538	18/44/17
обед	4	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и гранатом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); свекла, морковь, заправка (вода, масло подсолнечное, салатная заправка средиземноморска, уксус столовый), грибы шампиньоны(жаренные)(грибы шампиньоны, масло подсолнечное,соль,чеснок, розмарин,перец чёрный молотый); капуста пекинская,гранат,салат микс, ядро грецкого ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170\25	231	14/12/16
	5	суп	Суп-лагман	суп лагман(вода питьевая,томаты, морковь, дайкон, баклажаны, лук репчатый, перец болгарский, стебель сельдерея, томатная паста, масло подсолнечное, чеснок, бульон говяжий, аджика острая, соль, кинза, петрушка, лавровый лист, кумин, перец черный, бадьян, паприка, имбирь, куркума, кориандр);говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец черный); лингвине(макаронные изделия,масло оливковое, соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	191	13/6/20

перекус	6	Перекус	Бирюер мюсли	йогурт 7%, мюсли, яблоко, груша тушеная (груша, маринад(напиток виноградный, сахар, чай карнаде, розмарин, корица, бадьян, гвоздика); джем малиновый (малина с/м, сахар, пюре лимон, мята), мёд, мюсли, яблоко, изюм, ягоды годжи	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	230	436	10/10/77
полдник	7	Основное блюдо	Мусака по - гречески (свинина)	мусака (кабачки запеченные (кабачки,масло подсолнечное,соль, тимьян, прованские травы); фарш для мусаки(фарш (свинина, филе куриное, лук репчатый жаренные (лук репчатый, масло подсолнечное);сливки 22%,базилик, укроп,петрушка, соль, тимьян, перец чёрный); соус томатный (томаты с/с,вода питьевая,паста томатная, масло подсолнечное);напиток виноградный, соус деميглас(вода питьевая,лук репчатый жаренные(лук репчатый, масло подсолнечное); морковь, смесь сухая "деми глас", масло оливковое,петрушка,соль, тимьян); сахар, крахмал, соль, корица); крем для мусаки (йогурт 7%,яйцо куриное, сыр рассольный 55%); баклажаны запеченные(баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160/15	312	12/21/18
ужин	8	Основное блюдо	Код зн Чоризо - Треска, фаршированная шпинатом, чоризо	код зн чоризо (филе трески, шпинат, фенхель, сыр творожный 65%; соус кунжутный,каперсы,колбаса салями чоризо)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	223	27/12/2
		Гарнир	Картофельное пюре	пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	393	6/21/44
ИТОГО											2894
XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/аллергенабильности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Кисель малиновый с семенами чиа	вода питьевая, пюре малины с/м (малина,сахар); сироп малиновый(сахар,вода питьевая,сироп глюкозы,натуральный концентрированный сок малины, ароматизатор "малина" идентичный натуральному, лимонная кислота,ароматизатор "малина" натуральный); сахар песок, крахмал, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	94	1/1/21
	2	Завтрак	Королевская ватрушка с творожным муссом	ватрушка (начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный), тесто (мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель, мак, корица);варенье (вишня с/м, сахар, пюре лимон с/м, крахмал кукурузный); мюсли, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	250/25/6	845	30/38/96
перекус	3	Перекус	Террин из рыб с муссом из васаби	террин (заливка для террина(сливки 22%, сыр творожный 65%,желатин, порошок Хондаши, агар-агар);хета запеченная (филе хеты, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец чёрный); кижуч подпечённый(филе кижуча, соль, перец чёрный);икра Тобика, лук зеленый, семечки тыквенные,шпинат);мусс из васаби (сыр творожный 65% вода питьевая, васаби порошок, краситель пищевой зеленый); крамбл (хлеб бородинский,масло подсолнечное, орегано, паприка);редис, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90/25:15/5	322	16/22/15
обед	4	Салат или закуска	Баклажаны, запеченные с сыром сулугуни	баклажаны запеченные(баклажаны, масло подсолнечное,прованские травы, тимьян); начинка (творожный сыр 40%,творожный сыр 65%, масло подсолнечное, ядро грецкого ореха, пюре лимон(петрушка, укроп, соль, перец чёрный), сыр рассольный 45%, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); маслины, оливки, петрушка, укроп, ядро грецкого ореха, сумах	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	400	10/31/21
	5	Основное блюдо + гарнир	Курица сатай в тайском соусе	курица в маринаде(филе куриное, соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,кукума, крахмал,камедь); масло подсолнечное);соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,кукума, крахмал,камедь); приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/15	214	35/7/4
			Рис шафрановый	рис шафрановый (рис отварной (рис, масло подсолнечное, соль, куркума); горошек зеленый с/м)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100\10	208	4/5/37
перекус	6	Перекус	Ягодный мармелад	мармелад из апельсина (пюре апельсин с/м, вода питьевая, сахар, агар-агар); мармелад из пюре дракона (пюре дракон из личи, вода питьевая, сахар, агар-агар); мармелад из малины (вода питьевая, пюре малины с/м, сахар, агар-агар); цукаты, мята, ядро ореха миндаль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120	87	1/1/19
полдник	7	Сытный салат или закуска	Дим сам "Ман ду" по-корейски	дим сам (говядина, лук репчатый, мука пшеничная в/с,вода очищенная, яйцо куриное, масло подсолнечное,соль, перец кориандр), соус (соус чили,пюре тамаринда,масло оливковое, пюре лайма с/м); краситель пищевой красный, краситель пищевой желтый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/25	334	10/16/37
ужин	8	Основное блюдо	Индейка с кисло-сладким соусом и брокколи	индейка с кисло-сладким соусом(капуста брокколи на пару(капуста брокколи/м, соль); индейка су-вид(филе индейки,соевый соус; масло подсолнечное, соус устричный,корица, бадьян);соус чили,приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/110/20	264	27/7/23
		Гарнир	Фунчоза с овощами	фунчоза с овощами(лапша фунчоза отварная (лапша рисовая, соль);кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); перец болгарский запеченный(перец болгарский,масло подсолнечное, тимьян, прованские травы	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	124	1/1/29
ИТОГО											2892
* Доставка 08.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крахмал, свиной белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), виноградный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, гемоглобин свиной, краситель (кармин), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленный 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
My Food Travel				Программа XL							
Дата доставки				10-11.10.2021 / 07-08.11.2021							
XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/аллергенабильности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи с тархуном и клубникой	молоко 3,2% (молоко нормализованное), бананы, клубника с/м, сироп тархун, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозо-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель, аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода,ароматизаторы,краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый краситель"(красителя:понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", чёрный блестящий, соль), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, сверхсвежий сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия), эстрагон	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	119	4/4/15
	2	Завтрак	Пай в слоеном тесте с ветчиной, грибами и овощами	ветчина из индейки, яйцо куриное, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль, чеснок, розмарин, перец чёрный молотый); тесто бездрожжевое слоеное, сметана 20%, сыр твердый 50%, сливки 22%, сыр творожный 65%, мука пшеничная, укроп, петрушка, тимьян, каперсы консервированные, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125	292	14/21/15
перекус	3	Перекус	Парижский флан	парижский флан (крем (молоко 3,2%, сливки 22%, яйцо куриное, сахар, крахмал, ванилин); корж (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, желток яичный, пудра сахарная, ядро ореха миндаль, соль); ядро миндального ореха); пюре карамель с морской солью	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, 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	573	12/35/52
обед	4	Салат или закуска	Салат "греческий" с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный 55%, салат айсберг, заправка (масло оливковое, пюре лимона, базилик, соль,) маслины, оливки, базилик,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\15	282	6/24/7
	5	суп	Венский суп гуляш	суп гуляш (вода питьевая, картофель, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное); лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, бульон говяжий, мучная пассировка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, смесь сухая деми глас); чеснок, паприка, соль,тмин, лавровый лист, можжевеловая ягода, перец чёрный молотый, майоран); говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	238	12/13/19
перекус	6	Перекус	Закуска - баклажаны "по - корейски"	баклажаны запеченые (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), огурцы, заправка (пюре апельсин, паста кунжутная Такими, сироп кленовый, сироп апельсин, соль, масло оливковое), масло подсолнечное, сахар, ядро ореха кешью, уксус столовый, приправа для корейской моркови, соль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190/30	501	4/31/51
полдник	7	Основное блюдо	Жаркое из баранины	баранина тушеная (баранина шея, масло подсолнечное, томаты свежие, томаты маринованные, черносливс, лук репчатый, паста томатная, чеснок, кинза, соль, лавровый лист, перец чёрный молотый); картофель запечный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); Баклажаны запеченые (баклажаны, маслоподсолнечное, тимьян, прованские травы); морковь запеченая (морковь, масло подсолнечные, соль, тимьян); кинза	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	370	13/24/25
ужин	8	Основное блюдо	Паста карбонара с копченым лососем	паста отварная (макаронные изделия, масло подсолнечное, соль, куркума); соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); кижуч подсолнечный, свинина грудинка, сливки 22%, сыр твердый 45%, петрушка, орегано, тимьян	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	265	516	17/32/39
ИТОГО											2891
XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/аллергенабильности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мидори Сар	чай жасминовый (вода питьевая, чай зеленый с жасмином), вода питьевая, сироп дыня (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп мята (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый кинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), имбирь корень, лимонная кислота.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	62	0/0/16
	2	Завтрак	Каша овсяная	каша овсяная (молоко 3,2%, овсяные хлопья, сахар, соль,); соус (крем заварной (молоко 3,2%, сухая смесь заварной- крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный); смородина с/м, черника с/м); цукаты, ядро ореха миндаль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300/40	449	13/14/67
перекус	3	Перекус	Кесадилия с беконом, курицей тандури и сметанно-чесночным соусом	кесадилия (тортилья пшеничная, филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец чёрный молотый); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечные); томаты, бекон с/к, сыр твердый 45%, сметана 20%, соус томатный (томаты, вода питьевая, томатная паста, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец чёрный молотый); лук жареный фри, специи тандури); соус (сметана 20%, укроп, чеснок, специи тандури, соль, перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150\25	386	21/24/22
обед	4	Салат или закуска	Заливное из курицы с горячим крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец чёрный молотый); желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); укроп, соль, перец чёрный молотый); филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); желе из хрена (сливки 22%, хрен сливочный, желатин); морковь отварная (морковь, масло оливковое, соль,) горох зеленый с/м(сереки (хлеб ржаной, мусс (сыр творожный 65%, горчица); куриное филе в/к,чеснок маринованный, клюква с/м, лук зеленый, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90/80	220	20/11/9
	5	Основное блюдо + гарнир	Ломтики филе индейки с соусом "томато - пармеджиано", мятным рисом и горошком	ломтики индейки (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бадьян); соус томатный (томаты, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное); перец болгарский запеченый (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), зеленый горошек с/м, сыр твердый 50%, мята, крахмал; рис (крупа рис, масло подсолнечное, соль,)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/170	525	37/18/53
перекус	6	Перекус	Десерт Павлова с фруктами	мусс (сливки растительные, сыр творожный 65%, лимонный сок), варенье малиновое (малина с/м, сахар, пюре лимон с/м, крахмал), ананас консервированный, меренга (сахар, белок яичный, пудра сахарная, крахмал), клубника, вишня консервированная, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	251	2/10/38
полдник	7	Сытный салат или закуска	Мафулетта в Ново-Орлеанском стиле	булочка, сыр рассольный 50%, буженина, ветчина из индейки, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); масло сливочное 82,5%, оливки, маслины, перец болгарский	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	715	24/51/39

ужин	8	Основное блюдо	Филе морского окуня, приготовленное в имбирном кисло-сладком маринаде	филе окуня в маринаде (филе окуня, маринад (соус кисло-сладкий, сок апельсиновый, соус устричный, соус соевый, имбирь, соус рыбный), петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	136	22/4/7
		Гарнир	Овощи гриль	перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	112	1/3/20
ИТОГО											2856

My Food Travel	Программа XL
Дата доставки	12-13.10.2021 / 09-10.11.2021

XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сливовый напиток	вода питьевая,слива с/м, сахар	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	88	1/0/21
	2	Завтрак	Тыквенные панкейки с кремом	панкейки (тесто (молоко 3,2%, мука пшеничная, тыква,вода питьевая,яйцо куриное,масло оливковое, сахар,сироп Дыня, разрыхлитель, соль, краситель пищевой желтый), масло подсолнечное); начинка (сыр творожный 65%, пюре маракуйя с/м,пюре манго с/м, эстрагон тархун); тыква запеченная (тыква,масло подсолнечное,розмарин,прованские травы)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170	493	10/30/45
перекус	3	Перекус	Картофельная вафля с копченым лососем	картофельная вафля (фарш для картофельной вафли (картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); яйцо куриное, молоко 3,2%, мука пшеничная, укроп, разрыхлитель, соль, перец чёрный молотый);масло подсолнечное);сыр творожный 65%, кижуч подкопченный,огурцы, икра из водорослей, сливки 22%,маслины консервированные,микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	332	12/22/21
обед	4	Салат или закуска	Чопска салат с брынзой	томаты, салат айсберг, огурцы, соус (вода питьевая, масло оливковое, сыр рассольный 45%, сливки 22%, сыр рассольный 55%, сыр творожный 65%, укроп); сыр рассольный 45%,перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян свежий), лук красный маринованный (лук красный, уксус винный,сахарозаменитель); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180/20	174	7/13/7
	5	суп	Суп "ватерзой"	суп(вода питьевая, картофель, сливки 22%,грибы шампиньоны,морковь,лук порей, сельдерей корень,желток, масло сливочное 82,5%, бульон куриный,петрушка, лимонный сок концентрат (вода питьевая,лимонный сок,сахарозаменитель), чеснок,соль, перец чёрный молотый);филе трески отварное(филе трески, соль, приправы для рыбы); мидии с маслом (мидии с/м,масло зеленое (масло подсолнечное,укроп,петрушка)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	257	12/17/15
перекус	6	Перекус	Сладкий пончик с кремом	донат, мусс(мусс творожный(сыр творожный 65%, творог 1.8%,сироп ванильный, сироп миндальное молоко, мёд),пюре малины); джем(малина с/м,сахарный, пюре лимон, мята); ядро миндального ореха,декор гель	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	489	17/12/77
полдник	7	Сытный салат или закуска	Салат "Тбилиси"	фасоль консервированная, салат айсберг, говядина су-вид(говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная,соль,тимьян, перец чёрный молотый); соус (масло оливковое, пюре лимон,соль, хмели-сунели, перец чёрный молотый),томаты черри, перец болгарский, гранат, ядро ореха мешью, салат микс	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	262	14/17/14
ужин	8	Основное блюдо	Митболлы из курицы	митболы(фарш(филе куриное,хлеб пшеничный, сливки 22%, масло сливочное 82,5%,бульон куриный, соль, перец чёрный молотый); масло подсолнечное, приправа универсальная);морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); соус(вода питьевая, лук репчатый, морковь,паста арахисовая, масло подсолнечное, соус соевый; сельдерей стебель,перец болгарский,чеснок, имбирь, соус рыбный, паста карри,сахар, соль,перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	185	344	19/22/16
		Гарнир	Лапша по-комерски	макаронные изделия с чернила каракатицы, масло подсолнечное, соль; макаронные изделия, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	378	10/14/53
ИТОГО											2817

XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Холодный чай "массала"	вода питьевая, чай черный, чай карнаде, кардамон, имбирь, корица, гвоздика, сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	15	1/0/3
	2	Завтрак	Сырники с красной киноа и сметанным соусом	сырники(творог 1,8%, сыр творожный 65%, абрикосы консервированные, сахар,молоко 3,2%, киноа, яйцо куриное, манная крупа,масло оливковое, апельсин, сироп ванильный);масло подсолнечное;вишня коктейльная, сметана 20%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/30	498	20/25/48
перекус	3	Перекус	Жульен из рыб в сливочном соусе	тартапетка, жульен из рыб (соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); кета запеченная (филе кеты, масло подсолнечное, соль,тимьян,перец чёрный молотый); кех отварной(филе кеха, соль); бульон рыбный,масло подсолнечное,чеснок, водоросли Якимори); соус бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян),сыр рассольный 50%, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	470	27/27/29
обед	4	Салат или закуска	Крабовый салат с кукурузой и редисом	крабовые палочки,огурцы,майонез 25%, редис, стебель сельдерей, яйцо куриное,фенель, кукуруза консервированная,салат айсберг, манго,ыз, шпинат мини	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	175/20	172	8/121/11
	5	Основное блюдо + гарнир	Треска по польски с лимонным соусом	филе трески, соус (соус бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль,тимьян);пюре лимон с/м, укроп,перец чёрный молотый); сметана 20%,укроп,приправа универсальная,приправа для рыбы, бульон куриный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/40	207	26/9/5
			Картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль,укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	307	6/12/44
перекус	6	Перекус	Фот-бой - хот-дог с говядиной	булочка для хот дога, болоньезе для ход-дога (говядина,филе куриное,лук репчатый, соус томатный (томаты очищенные, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); масло подсолнечное, соль, базилик, паприка); сыр твердый 50%, салат айсберг, горчица, соус барбекю, соус сырный, лук фри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	165	423	20/18/44
полдник	7	Сытный салат или закуска	Мясной хлеб	свинина, говядина,вода, сыр, соль нитритная, регулятор кислотности Е 262, стабилизатор Е 331, антиокислитель Е300, Е301, картофельный крахмал, регулятор кислотности(Е511, Е 4501,Е 450), концентрат сывороточный, лактоза, стабилизатор Е452, специи, сахар, декстроза, краситель, карамин Е 120	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	335	11/32/1
			Овощи гриль	перец болгарский запеченный (перец болгарский,масло подсолнечное, прованские травы,тимьянбаклажаны запеченный (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	106	1/2/20
ужин	8	Основное блюдо	Пицца Нью-Йоркер	основа для пиццы (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, масло оливковое,соль, дрожжи хлебопекарные, сахар, соль (соль, агент антислеживающий Е536), разрыхлитель-гидрокарбонат натрия,сыр рассольный 50%, соус (томаты, вода питьевая,томатная паста,масло подсолнечное);пепперони (грудки куриные, шпик,свинина, вода, соевый белок, пшеничные волокна, соль нитритная(соль, фиксатор окраски нитрит натрия), специи (паприка сладкая, перец красный, перец чёрный, чеснок), сахар, ароматизаторы (салями, чили, мясо); экстракты пряностей(перец красный, паприка,перец чёрный), регулятор кислотности трифосфат натрия,антиокислитель (аскорбиновая кислота, изоаскорбат натрия)усилители вкуса и аромата(глутамат натрия, 5-рибонуклеотиды натрия); красители(карамины,сахарный копер III), стартовые культуры. соль, перец, чеснок, паприка); томаты, масло оливковое, оливки,маслины, каперсы	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	306	11/18/26
ИТОГО											2839

My Food Travel	Программа XL
Дата доставки	14-15.10.2021 / 11-12.11.2021

XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Огуречный лимонад	вода питьевая, огурцы свежие, сироп огуречный (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Огурец",краситель натуральный "Хлорофиллин"), сироп мятный (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиоксидитель - аскорбиновая кислота), лимон, мята, краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	48	0/0/11
	2	Завтрак	Малиновое суфле с кремом	маффин (яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, масло подсолнечное, сироп ванильный, разрыхлитель,ядро грецкого ореха, соль, корица); крем (сыр творожный 50%,сыр творожный 65%); джем (малина с/м, сахар, пюре лимон, мята), творог 1.8%, сыр товорожный 65%, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165/30	573	13/31/60
перекус	3	Перекус	Хот-дог BBQ в азиатском стиле с куриной колбасой, овощами и сыром	булочка для хот-дога,колбаски куриные (Мясо куриное, вода, соль поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка (соевый белок стабилизатор Е450, Е452 фосфат пищевой, загуститель Е1422, экстракты натуральный специй, усилитель вкуса и аромата Е621, антиокислитель Е300) натуральные специи (перец чили, паприка, кари, чеснок)), салат (капуста белокочанная, капуста пекинская,майонез, перец болгарский, морковь,киноа);огурцы, соус сырный,горчица зернистая, киноа,кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	418	24/18/41
обед	4	Салат или закуска	Винегрет с оливковым маслом и сельдью, замаринованной в красном вине	свекла,картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное,соль,розмарин,прованские травы);морковь запеченная (морковь,масло подсолнечное,соль,тимьян); тыква запеченная(тыква,масло подсолнечное,розмарин, прованские травы);сельдь маринованная(филе сельди,маринад(напиток винеграрный, лук красный, уксус винный,сахар,лавровый лист, гвоздика, перец чёрный молотый));зелёный горошек, огурцы маринованные, соус(масло подсолнечное,семена подсолнечника,пюре лимона,семена льна,чеснок,сахар,соль);укроп,салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190/30/20	349	11/23/24
	5	суп	Грибной суп с картофелем	вода питьевая, картофель, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сельдерей корень, морковь, грибы шампиньоны жаренные;грибы шампиньоны, масло подсолнечное,чеснок,соль,розмарин, перец чёрный молотый); лук репчатый, грибы вешенки жаренные (грибы вешенки, масло оливковое, тимьян); масло подсолнечное, соль, бульон грибной, укроп, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	226	6/13/22
перекус	6	Перекус	Медовик	сметана 20%, сливки 22%, сахар, мука пшеничная,яичный белок, масло сливочное 82,5%, мёд, желток яичный, желатин, сухой белок обессахаренный, разрыхлитель, сода, стабилизатор, ароматизатор натуральный "Ваниль", натуральный экстракт меда, эмульгатор "Oleanet".	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70	249	4/17/20
полдник	7	Основное блюдо	Каннеллони со шпинатом и сыром	сливки 22%,соус молочный(молоко 3,2%,масло сливочное 82,5,мука пшеничная,соль,тимьян),шпинат с/м,соус томатный (томаты,паста томатная,вода,масло подсолнечное),сыр рассольный 50%, макаронные изделия, сыр творожный 65%, сыр твердый 45%, паста из базилика, масло сливочное 82,5%, соль, орегано	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	255	591	18/45/29
ужин	8	Основное блюдо	Хек в рисовой бумаге	филе хека, крабовые палочки, рисовая бумага, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), соус устричный,маслоподсолнечное, шпинат, соль, перец чёрный молотый; картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82,5%, концентрат куриный, соль;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115	195	18/9/11
		Гарнир	свекольно-картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82.5%, бульон куриный, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	210	4/11/24
Итого											2859

XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся часть)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Аперол Спритц	вода питьевая, сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре красная смородина(красная смородина, сахар 11,1%),сироп апельсиновый(сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар, розмарин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	106	11/0/25
	2	Завтрак	Каша кукурузная	каша (молоко 3,2%, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное 82,5%, соль); цукаты, мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	233	6/6/38
перекус	3	Перекус	Бейгл с яйцом и цыпленком	донат,блинчик(яйцо куриное, молоко 3,2%,соль,масло подсолнечное), куриное филе, томаты, горчица зернистая,майонез 25%,салат айсберг,рукола, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	416	22/12/55
обед	4	Салат или закуска	Салат с курицей и черносливом	бедро куриное запеченное (бедро куриное, масло подсолнечное,соевый соус(соевый соус концентрат, вода питьевая) соль, чеснок, орегано);морковь по-корейски,грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян);соус (приправа для моркови по-корейски,масло подсолнечное),огурцы, салат "Романо",чернослив,капуста пекинская,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	283	10/21/12
	5	Основное блюдо + гарнир	Курица Тика с соусом кешью + Рис со шпинатом	курица Тика (филе куриное, сметана 20%, масло оливковое, имбирь,чеснок, соль, кардамон, кориандр молотый, лавровый лист, смесь специй тандури масала, куркума, кумин); соус (вода питьевая, соус томатный (томаты, вода питьевая, томатная паста, масло подсолнечное); сливки 22%,ядро ореха кешью, масло сливочное 82,5%, кардамон, чеснок, соль); томаты черри,рис,масло подсолнечное,соль; шпинат, чеснок,масло оливковое	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30/15/90	470	37/25/25
перекус	6	Перекус	Мильфей с муссом из печени трески	мильфей из печени трески (мусс из печени трески (яйцо куриное отварное, печень трески, сыр творожный 65%, укроп, перец чёрный молотый); хлебцы кукурузно-рисовые с луком (крупа кукурузная, крупа рисовая, отруби кукурузные, лук сушеный, соль, морская пищевая), каперсы консервированные на ветке (каперсы, вода, уксус винный, соль, регулятор кислотности Е330 лимонная кислота, антиокислитель Е220 диоксид серы), яйцо перепелиное копченое, ирра из водорослей, лук зеленый, микрозелень); мусс из копченого сыра (сыр копченый, сливки 22% (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), соль, перец чёрный молотый); зеленое масло (масло подсолнечное,петрушка), укроп.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105/30	343	10/27/16
полдник	7	Сытный салат или закуска	Шоколадная вафля с фисташковым муссом и вишней	шоколадная вафля (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сахар, яйцо куриное, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, какао-порошок, ванилин; соль); фисташковый мусс (мусс творожный (сыр творожный 65%, творог 1,8%, сироп ванильный (сахар, вода питьевая, натуральные ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), сироп миндальное молоко, мед), паста фисташковая, краситель пищевой зеленый); наполнитель "вишня", клубника, пралине "молочный шоколад), топпинг шоколадный, мята, сахарная пудра	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	447	10/23/50
ужин	8	Основное блюдо	Пате из рыб с овощами	Пате из рыб (филе кеты, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, томаты вяленые, соль, паприка, перец черный); капуста брокколи с/м, соль; кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); соус (молоко 3,2%, масло сливочное 85,2%, мука пшеничная, соль, тимьян); соус ореховый, соус гуакамоле, соус ворчестер, орегано, соль, перец черный; филе трески, масло подсолнечное, приправа для рыбы, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110	255	22/14/10
		Гарнир	Лапша сингапурская	лапша рисовая,молоко кокосовое,соевый соус,карри,крахмал картофельный,семена кунжута.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	286	2/14/37
ИТОГО										2839	
My Food Travel			Программа XL								
Дата доставки			16-17.10.2021 / 13-14.11.2021								
XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся часть)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Хербал тропик	сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре ананас с/м, сироп ванильный (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт ванили, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, краситель сахарный колер IV, антиокислитель аскорбиновая кислота), розмарин, листья лайма	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	223	2/1/53
	2	Завтрак	Кокосовые панкейки	тесто(молоко кокосовое,мука пшеничная,яйцо куриное,масло подсолнечное,сироп кокосовый,сахар,кокосовая стружка,разрыхлитель,соль),масло подсолнечное;мусс(сыр творожный 65%,сироп кокосовый,творог 1,8%),цукаты,мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/50/10	410	5/19/20
перекус	3	Перекус	Бурек из говядины	начинка(говядина,филе куриное,лук репчатый,шпинат,масло оливковое,огурцы маринованные,соус Ворчестер,стебель сельдерея,петрушка,соль,чеснок,смесь специй,крахмал,мускатный орех); тесто фило(мука пшеничная в/с, вода питьевая, крахмал кукурузный, масло подсолнечное,клетчатка пшеничная, соль, консервант - сорбат калия, цистеин);яйцо куриное,масло оливковое	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	271	25/10/20
обед	4	Салат или закуска	Салат с томатами и оливками	томаты,томаты черри,перец болгарский,салат айсберг,салатный микс(айсберг, лолло росса),маслины,оливки,масло оливковое,каперсы консервированные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	179	1/17/5
	5	суп	Суп минестроне	суп минестроне (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), картофель, капуста цветная с/м отварная (капуста цветная с/м, соль), капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль), морковь, фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль), перец болгарский сладкий, лук репчатый, зеленый горошек с/м паровой, бульон куриный, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), петрушка, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	211	7/5/36
перекус	6	Перекус	Грушевый пирог	грушевый пирог (корж для пирога (печенье, масло сливочное 82,5%); база для грушевого пирога (сыр творожный 80%, сахар, яйцо куриное, молоко 3,2% (молоко нормализованное); крахмал кукурузный, ванилин); груша карамелизованная (груша, сахар, мёд, лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия), корица, краситель пищевой желтый); джем абрикосовый (джем абрикосовый , лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия); ядро ореха фундук), мята.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115	471	5/26/54
полдник	7	Основное блюдо	Бифштекс с омлетом и овощным жульеном	бифштекс (фарш: говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2%, шлик, хлеб пшеничный, смесь специй, соль), масло подсолнечное; овощной жульен (соус томатный (томаты в соусу, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский, масло подсолнечное; кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), чеснок, кинза, кумин, хмели-сунели, соль, кориандр, перец черный; омлет (яйцо куриное, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; томаты черри запеченные (томаты черри, масло подсолнечное, соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	347	21/23/13
		Гарнир	Кукурузное пюре	картофель, соль, масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%, кукуруза консервированная; соль, краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	159	5/4/25
ужин	8	Основное блюдо	Окунь мясо	окунь для мясо(филе окуня, мясо паста, уксус мирин ,сахарная пудра,масло оливковое,лук репчатый,соус кисло-сладкий, приправа универсальная), перец запеченный (перец, масло подсолнечное), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), семена кунжута, кинза	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	363	32/21/12
		Гарнир	Рис онигири	рис,заправка (уксус рисовый, сахар,уксус мирин,соль),масло подсолнечное,соль,кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	228	4/5/42
ИТОГО										2862	
XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся часть)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Бейлис	вода, молоко сгущенное (цельное коровье молоко, сахар-песок (сахароза)), сироп ванильный (сахар, вода питьевая, натуральные ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), ксеркант (сорбат калия), краситель (сахарный колер I простой)), кофе (кофе натуральный растворимый/порошкообразный, кофе натуральный жаренный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	204	4/4/38
	2	Завтрак	Скрамбл с овощами колбасками вайсвурст	скрамбл (яйцо куриное, молоко, соль, петрушка); колбаски, соль; кетчуп, кабачки, перец болгарский, капуста брокколи, соевый соус, масло подсолнечное, майоран, перец черный; бекон с/к; петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/80	485	21/39/13
перекус	3	Перекус	Аспек - Желе из говяжьего языка. Подается с хреном	бульон(вода питьевая,лук репчатый,морковь,сельдерей,чеснок,желатин,агар-агар,бульон говяжий);желе(сливки 22%,сыр творожный 65%, вода питьевая,горчица,агар-агар,желатин);говяжий язык,хрен сливочный,морковь,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/45	161	10/10/9
обед	4	Салат или закуска	Салат Старовенгерский	буженина,яблоки,огурцы маринованные,огурцы свежие,сметана 20%,хлопка с/м,хрен,горчица,салатный микс,укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	150	6/11/8
	5	Основное блюдо + гарнир	Лапша по - тайски с курицей	куриное филе,рисовая лапша,перец болгарский,кабачки,китайская капуста,соус(вода питьевая,соус соевый,масло подсолнечное,соус пад-тай,пюре лайма с/м,кинза,сахар,крахмал картофельный,масло кунжутное,уксус 9%),орех арахис,соль,укроп,петрушка,розмарин,тимьян,перец черный молотый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	290	376	30/14/31
перекус	6	Перекус	Шоколадный мусс Тоблерон	печенье"орео",молоко 3.2%,сливки 22%,шоколад,желатин,какао-порошок,агар-агар,сахарный песок	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190	476	9/30/43
полдник	7	Сытный салат или закуска	Салат с фрикадельками и сыром	фрикадельки куриные шведские,масло подсолнечное,огурцы маринованные,грибы шампиньоны с/м,сыр 45%,капуста китайская,яйцо куриное,заправка(горчица, масло оливковое,уксус яблочный,соль,сахар песок),соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/15	370	11/32/10
ужин	8	Основное блюдо	Фиш Кацу Тонкацу	филе тилапии с/м(яйцо куриное, мука пшеничная,сухари панировочные, соль, приправа универсальная);дранники картофельные (картофель, пшеничная мука, соль, масло подсолнечное), соус (соус Тонкатцу, жидкий концентрат куриный, уксус яблочный, кетчуп томатный).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/80/25	681	28/31/71
		Гарнир									
ИТОГО										2903	
My Food Travel			Программа XL								
Дата доставки			18-19.10.2021 / 15-16.11.2021								
XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся часть)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Коктейль "Тропический"	сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),молоко 3,2%,сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),бананы, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	149	4/3/26
	2	Завтрак	Омлет "такос"	яичный скрамбл (яйцо куриное ,молоко 3,2% ,соль,петрушка);грибы жаренье (шампиньоны, масло подсолнечное, соль,), томаты, сыр твердый 45%,ветчина из индейки,соус Цезарь	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	294	21/21/6

перекус	3	Перекус	Ягодная панна-котта	панна-котта (молоко 3.2%,сливки 22%, желатин,маршмеллоу,сахар,агар-агар,сироп ванильный,ягодный мармелад(ежевика с/м, черника с/м, клубника с/м, сахар, агар-агар,лимонный сок.); глазурь шоколадная красная(шоколад белый,какао-масло,краситель пищевой красный);глазурь шоколадная зеленая(шоколад белый, какао-масло,краситель пищевой зеленый); маршмеллоу мини,цукаты,мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	419	12/25/37
обед	4	Салат или закуска	Салат с тунцом и мармеладом из томатов	мини картофель запеченый (картофель черри, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, салатная заправка, масло кунжутное, уксус); перец запеченый (перец, масло подсолнечное),мармелад из томатов (сок томатный, желатин, паста из базилика, агар-агар, соус тобако, соль, краситель пищевой), салат айсберг, тунец консервированный, маслины, салат микс, ядро миндаля	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/20	188	8/11/14
	5	суп	Суп Гамбо **	суп гамбо (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), томаты в с/с, бекон, перец сл/ запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), лук репчатый, стебель сельдерея, мука пшеничная, соевый соус, сахар, масло подсолнечное, соль, аджика); рис отварной (рис, масло кунжутное, соль); куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный молотый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	317	14/15/30
перекус	6	Перекус	Сэндвич Ham & Cheese	хлеб пшеничный, ветчина из индейки, майонез 25%, сыр творожный 65%, сыр плавленный 55% огурцы, горчица зернистая, сыр твердый 45%, огурцы свежие, орурцы маринованные, горчица зернистая, базилик	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	245	613	27/39/39
полдник	7	Основное блюдо	Фарфелле с кетой и соусом горгонзола	паста фарфалле (макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик),соль.), кета запеченная (филе кеты, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный молотый), соус горгонзола (соус молочный (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), лук репчатый, томаты, сыр с голубой плесенью 50%, стебель сельдерея, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый),сыр твердый 45%, микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/100	406	29/20/26
		Гарнир									
ужин	8	Основное блюдо	Телячьи щечки томленые с вишней	телячьи щечки (телячьи щечки, томаты, соус (вода питьевая, лук репчатый, морковь, смесь деми глас, масло оливковое, петрушка, соль, тимьян.), лук репчатый,морковь,соус соевый,вишня,соус кимчи,масло подсолнечное,соль,соус, соль,петрушка); овощи (морковь, фасоль, кукуруза, перец запеченный,соус чипи);драники картофельные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140\50\40	500	20/28/41
ИТОГО											2886

XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Чиз кейк клубничный	молоко 3,2%,сыр творожный 65%, сахар-песок, клубника с/м, печенье(мука пшеничная, маргарин (растительное масло,вода, эмульгаторы(моно- и дитлицериды жирных кислот, соевый лецитин); соль,сахар), консервант сорбат калия,регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, краситель бета -каротин, антиокислители (аскорбиновая кислота, альфа-токоферол),сахар,вода питьевая,крахмал кукурузный,сухое обезжиренное молоко, разрыхлители (E503i, гидрокарбонат натрия); ароматизаторы(" топленое молоко", концентрированное молоко"); эмульгаторы: лецитин соевый,E-481); сок лимона, ванилин, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	314	8/18/29
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%,крупа манная, масло оливковое, молоко 3,2%, сахар, агар-агар, апельсины, яйцо куриное, консервированные персики и абрикосы,чернослив, изюм, краситель, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	230	604	24/24/74
перекус	3	Перекус	Поппо-тоннато	филе куриное (куриное филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный, розмарин); соус(майонез 25%, тунец,анчусы,сливки 22%,каперсы,горчица, уксус бальзамический,соль,перец черный),томаты черри,хлебцы рисовые,каперсы, сыр 45%, масло оливковое,рукола,перец черный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125	282	24/15/11
обед	4	Салат или закуска	Севиче из креветок с парфе из копченого сыра	креветки,мусс из копченого сыра(сыр копченый,сливки 22 %,молоко 3,2%,соль,перец),лимонный ким-ни(масло виноградных косточек,соус для ким-чи,соевый соус,лимонный сок,сахар,чеснок,соль,кинза,базилик,перец черный),салат айсберг,томаты черри,лук,чипсы креветочные,масло подсолнечное,салат микс,салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	197	11/14/7
	5	Основное блюдо + гарнир	Куриная мякоть "адобо" с кокосовым молоком и рисом	рис жасмин(рис, масло кунжутное, соль); куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тильян, розмарин, перец черный); соус адобо (вода питьевая, соус томатный (томаты, паста томатная, масло подсолнечное), лук репчатый жареный, морковь запеченая (морковь, масло растительное, соль, тимьян), соевый соус, паста том-ям, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица)томаты черри, кокосовая стружка, приправа, кинза, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	175/200	606	36/24/62
перекус	6	Перекус	Апельсиновое желе с зернами граната и мятой	апельсиновый сок, пюре апельсина, пюре красного апельсина, вода, зерна граната, мед, желатин, агар, мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150	87	4/0/18
полдник	7	Сытный салат или закуска	Эмпандас с говядиной и чеддером "	тортилья,телятина су-вид (телятина, масло подсолнечное, приправа, соль, тимьян, перец черный); огурцы маринованные, капуста китайская, сыр 45%, капуста белокочанная, сыр рассольный 50%, соус томатный (томаты, томатная паста, масло подсолнечное), соус сырный, фасоль консервированная, соус чипи	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	225	13/11/19
ужин	8	Основное блюдо	Филе палтуса под маринадом с морковным соусом	Филе палтуса, соус морковный (морковь запеченая (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), сливки 22%, масло оливковое, сыр творожный 65%, крахмал,базелин, кинза, петрушка, сироп красный апельсин, сахар, краситель пищевой, соль, чеснок, бадьян), морковь, масло подсолнечное, укроп, петрушка, приправа универсальная, приправа для рыбы	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/40	341	30/22/7
		Гарнир	Лапша с овощами	лапша (лапша рисовая, соль, кукума, масло кунжутное, кунжут),овощи (перец болгарский красный, кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), морковь запеченая (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160	290	2/18/30
ИТОГО											2946
** Доставка 16.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
* Доставка 15.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23

My Food Travel	Программа XL
Дата доставки	20-21.10.2021 / 17-18.11.2021

XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи из дыни	молоко 3,2%, пюре с кусочками дыни с/м, (бланшированная дыня, сахар 10% антиокислитель аскорбиновая кислота Е-300, регулятор кислотности лимонная кистота Е-330); бананы,сироп Дыня(сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер") краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	280	222	6/7/34
	2	Завтрак	Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (мюсли, изюм, кокосовая стружка); варенье (клубника с/м, сахар, пюре лимон); мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	45/70/25	279	8/10/40
перекус	3	Перекус	Хтипити с болгарским перцем	закуска хтипити (сыр рассольный 55%, перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), масло оливковое, чеснок, паприка острая)), сыр рассольный 55%, хлебцы рисовые (крупа рисовая, отруби кукурузные, лук сушеный, морковь сушеная, томаты сушеные, соль морская пищевая), томаты черри, перец болгарский гриль (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, соль), кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), маслины консервированные, микрозелень.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	185/15	460	15/38/14
обед	4	Салат или закуска	Салат пипирана	картофель мини запеченый (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); томаты черри,перец болгарский, заправка (масло оливковое, базилик, уксус винный, сахар,соль); колбаса салями чоризо, сыр твердый 45%, каперсы, маслины, оливки, паприка, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	302	7/25/13
	5	суп	Охотничий суп с брусникой	вода питьевая, колбаски куриные (мясо курине, вода, соль ,поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка (соевый белок стабилизатор е450, е452 фосфат пищевой, загустители е1422, экстракты натуральные специй, усилитель вкуса и аромата е621, антиокислитель е300) натуральные специи (перец чили, паприка, кари, чеснок), морковь, грибы шампиньоны, брусника с/м, горох зеленый, перец запеченный (перец болгарский см/, масло подсолнечное); лук репчатый, напиток виноградный, паста томатная, бульон говяжий, масло подсолнечное,мука пшеничная, паприка, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	187	21/7/11
перекус	6	Перекус	Торт "карпаты"	корж (печенье "топленое молоко" , ядро ореха аракис, масло сливочное 82,5%, шоколад белый, конусовая стружка), крем (сливки 22%, масло сливочное 82,5%, бананы,сливки растительные, желатин, лимонный сок, пудра сахарная, крамал, желток яицный); мармелад (пюре банановое с/м, агар-агар, краситель пищевой желтый); желе (сок вишневый, пюре вишня с/м, желатин, мёд, агар-агар), шоколад темный	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95	429	5/35/23
полдник	7	Основное блюдо	Chiken Slider Бургер с курицей	булка для бургера (мука пшеничная, яйца куриные, маргарин сливочный, вода питьевая, сахар, соль, дрожжы хлебопекарные); котлета (фарш (филе куриное, сливки 22%, хлеб пшеничный, масло сливочное 82,5%, куриный бульон, соль, перец чёрный молотый); масло подсолнечное); томаты, сыр твердый 45%, салат айсберг, соус (майонез 25%, кетчуп, соус кисло-сладкий, соус соевый); соус(соус цезарь,горчица зернистая, горчица столовая); огурцы маринованные, лук фри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	707	35/42/48
ужин	8	Основное блюдо	Мерлузо "Пармезан"	филе трески, соус цезарь, томаты черри, шпинат, сыр твердый 45%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/40	189	28/7/3

ужин	8	Гарнир	Запеченный картофель с укропом	картофель мини отварной (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин); укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80	85	2/4/11
ИТОГО										2860	

XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мокка	молоко 3,2%,вода питьевая,шоколад белый(сахар, растительный жир, сухое молоко, сывороточный порошок, эмульгаторы: E492, лецитин,(E322),ванилин),сахар- песок, шоколад темный(какао масса, сахар, какао масло, эмульгатор:лецитин,(E322), ванилин), кофе растворимый,корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	206	205	5/8/28
	2	Завтрак	Каша пшенная с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа пшено, сахар, соль); курага	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/30	497	16/10/86
перекус	3	Перекус	Паті из куриной печени	паті (паштет куриный (печень куриная, масло сливочное 82,5%, напиток виноградный, сливки 22%, лук шалот, желатин, масло оливковое, приправа универсальная, чеснок, тимьян, краситель пищевой); абрикос консервированные, персик консервированные, желатин, краситель пищевой желтый; пюре красная смородина с/м, желатин; фруктиздо(вишня, сахар, вода, крамал, регулятор кислотности), гренки из ржаного тостового хлеба	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140/20	479	16/35/26
обед	4	Салат или закуска	Салат Нодко - Салат с чукой и кольраби	лапша фунчоза отварная (лапша рисовая, соль); редис, морская капуста, капуста кольраби в маринаде (капуста кольраби, маринад(масло оливковое, сироп яблоко, сок лайма)); заправка (соус ореховый, соус тонкацу, сироп огуречный, соус рыбный, масло кунжутное); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/15	194	4/9/24
	5	Основное блюдо + гарнир	Тепятина «ссобубю» с печеным картофелем	говядина ссобубю (томаты, говядина, лук репчатый, морковь, сельдерей стебель, чеснок, масло подсолнечное, петрушка, бульон куриный, цедра лимона, соль, сахар, лавровый лист, орегано, розмарин, перец черный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\100	401	11/27\30
перекус	6	Перекус	Картофджин- осетинский пирог с картофелем и сыром	основа (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, масло оливковое,соль, дрожжи хлебопекарные, сахар, соль (соль, агент антислеживающий E536), разрыхлитель-гидрокарбонат натрия); начинка (картофель отварной (картофель, масло подсолнечное, розмарин, петрушка, укроп, соль);сыр рассольный45%, яйцо куриное, сыр рассольный 50%, шпинат, укроп); сыр рассольный 50%, ядро грецкого ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	336	15/20/24
полдник	7	Сытный салат или закуска	Круассан с абрикосовым джемом	круассан (мука пшеничная, вода питьевая, маргарин, сахар, дрожжи, соль), мусс (творог 1.8%, мусс (сыр творожный 65%, сливки 22%); сахар, сироп ванильный); абрикосовый джем (сахар, абрикос, пектин, лимонная кислота, сорбат калия), мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105	256	10/8/36
ужин	8	Основное блюдо	Палыбо мокеса	филе трески, репчатый лук, морковь, соус томатный(томаты в с/с,вода питьевая,паста томатная,масло подсолнечное), молоко кокосовое, перец болгарский, масло подсолнечное, приправа универсальная, кинза, куркума, петрушка, соль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	262	18/16/12
		Гарнир	Картофельный гратен с грибами и трюфельным маслом	картофель, соус молочный (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализированное), масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), сыр твердый 45%, грибы шампиньоны, масло трюфельное, соль, перец черный молотый; микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	190	9/9/18
ИТОГО										2820	

My Food Travel	Программа XL
Дата доставки	22-23.10.2021 / 19-20.11.2021

XL	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток джулеп	вода питьевая, смородина черная с/м, минеральная вода с газом, пюре малины с/м (малина, сахар 10%), сироп мяты (сахар, вода питьевая, глюкозо-фруктозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	49	1/0/11
	2	Завтрак	Блинчик с сыром и ветчиной со сливочным парфе соусом	тесто(молоко 3,2% ,мука пшеничная,вода питьевая,яйцо куриное,масло подсолнечное,сахар,соль,разрыхлитель) ,начинка (соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная,соль,тимьян), ветчина из индейки, куриное филе, огурцы маринованные ,сыр рассольный),сметана 20%, базилик	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/25	483	19/26/43
перекус	3	Перекус	Пирожное "маджи" с чаем матча	бисквит(яйцо куриное, масло сливочное 82.5%, сахар, мука пшеничная, мёд,чай матча, цедра лимона,разрыхлитель), крем (сливки растительные для взбивания, сыр сливочный 80% , пудра сахарная,сироп мята, лимонный сок,вода питьевая,чай матча напиток),ядро фисташек, клюква вяленая, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95	393	4/26/36
обед	4	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор,огурец,перец болгарский,сыр рассольный 55%,салат айсберг,помидоры черри,масло подсолнечное,паста кунжутная,лимон,уксус винный,базилик, мята,сахарный песок,сироп мятный,салатный микс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155\15	181	5/14/10
	5	суп	Куриный суп пюре с колбасками и гренками	Суп-пюре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый 45%, жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка копченая, перец чёрный молотый); колбаски (колбаски (свинина, говядина, сыр,вода, нитритно-посолочная смесь (соль поваренная пищевая, добавка (стабилизатор E 450 фосфат пищевой, экстракты натуральных специй , усилитель вкуса E621, антиокислитель E301, E300),лук, соевый белок, животный белок, мак, натуральные специи(перец белый, тмин, мускатный орех), чеснок , пищевой краситель (куркумин)); масло подсолнечное); гренки (хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); лук фрик; заправка песто (паста из базилика (растительное масло (подсолнечное, рапсовое), базилик, соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, сахар, отвердитель e509), масло подсолнечное).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	290	416	20/18/43
перекус	6	Перекус	Овощной террин с мармеладом из граната	овощной террин (начинка для овощного террина (томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян), сыр рассольный 45%, перец маринованный (перец сладкий, вода, сахар, соль, регулятор кислотности уксусная кислота, перец душистый, перец чёрный, гвоздика), сыр творожный 65%, желатин, ядро грецкого ореха, чеснок, кинза, кумин, соль, сахар, специи "хмели-сунели" (пажитник, сельдерей, петрушка, чабер, мята, лавровый лист, иссоп), перец чёрный молотый); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); ядро грецкого ореха, желатин; мармелад гранатовый (база для гранатового мармелада (гранатовый сок (сок гранатовый концентрированный, вода, сахар), агар-агар, сахар, краситель пищевой красный , соль), гранат); крем ореховый (сыр рассольный 45%, сыр творожный 65%, соус ореховый), ядро грецкого ореха, кумин, специи "хмели-сунели";шпинат, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/30/25	331	7/24/21
полдник	7	Основное блюдо	Лондон Бройл	Бифф бронт (говядина грудинка, лук репчатый, сливки 22%, перец болгарский красный, морковь, домкглас кюрр, паста томатная, масло оливковое, горчица зернистая, соус ворчестер, стебель сельдерея, соль, корица, чеснок, тимьян, розмарин, сахар); батат запеченный (батат, масло оливковое, соль, розмарин,тимьян), капуста брокколи на пару (брокколи, соль), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян) кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150\150	470	20/29/31
ужин	8	Основное блюдо	Свиной рулет с трюфельным кремом	рулет(свинина,бекон,сыр твердый 45%,шампиньоны, томаты,анчоусы, ядро ореха арахиса, желатин,цедра лимона,соль,перец черный); трюфельный крем (молоко 3.2%, картофель, шампиньоны, масло подсолнечное, масло трюфельное, соус ворчестер,тимьян, соль, перец белый молотый),салат кресс	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120\100	509	25/39/14
ИТОГО										2832	

XL	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Эпп натс	молоко миндальное(вода,миндаль 2.5%, сахар, фруктоза, регулятор кислотности (орто-Фосфат калия 2-замещенный), карбонат кальция, натуральные ароматизаторы, сабилизаторы(геллановая камедь, гуаровая камедь,морская соль), сок яблочный, топпинг карамельный(сироп глюкозы,сахар,вода питьевая,сгущённое молоко,краситель пектин,ароматизаторы, стабилизаторы-эмульгаторы:камедь рожкового дерева,полифосфат натрия, лактилат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота, консервант сорбат натрия, соль), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), молоко 3.2%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	188	2/3/39
	2	Завтрак	Пирожки в асс	пшеничная мука,куриное яйцо,молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,сметана 20%,масло оливковое, тыква,картофель,грибы шампиньоны,капуста,тимьян,соль, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90	215	6/6/33
перекус	3	Перекус	Ирландский яблочный пирог с крем - англез	Тесто (мука пшеничная, масло сливочное 82,5 %, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель, соль, гвоздика, мускатный орех), яблоко,карамель (мёд, сироп ванильный, сироп кленовый), пюре лимон, соус (крем заварной (молоко 3,2%,сухая смесь заварной крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный) молоко сгущенное 8,5 %, ядро миндального ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	430	6/21/53
обед	4	Салат или закуска	Картофельный салат с хрустящим багетом	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); соус (вода питьевая, горчица, масло подсолнечное, мед, уксус столовый,крамал картофельный, куриный концентрат),огурцы маринованные; гренки (хлеб пшеничный,масло оливковое,орегано,паприка); бекон с/к жаренный,лук репчатый фри, лук зеленый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160	309	8/21/22
	5	Основное блюдо + гарнир	Стиф Фадо - Томленая говядина + Перловка	томленая говядина (говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный (томаты в с/соку,вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); мучная пассеровка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%), вода питьевая, смесь сухая демиглас; баклажаны, сельдерей, сахар, соль, чеснок, можжевеловая ягода, гвоздика, корица, мускатный орех, томаты черри, уроп; крупа перловая, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/15\200	683	31/27/79
перекус	6	Перекус	Краич реп с ломтиками куриного филе, грибами и сыром чеддар	основа для пиццы(мука,масло подсолнечное,дрожжи,сахар,соль,разрыхлитель), курица с грибами (филе куриное, лук репчатый, соус молочный (молоко 3,2 %, масло сливочное 82,5 %, мука пшеничная, соль, тимьян), сыр 50%,сыр твердый 45%, томаты черри, масло;)грибы жаренные (шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, соль, розмарин, перец чёрный), масло подсолнечное, яйцо куриное, соль, базилик, масло трюфельное, приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	382	27/22/19

полдник	7	Сытный салат или закуска	Багет с паштетом из свеклы, с сельдью и копченым яйцом	хлеб ржаной, паштет свекольный (яичный скрембл (яйцо куриное, молоко 3,2%, петрушка, соль); сыр рассольный 55%, свекла отварная, масло подсолнечное, чеснок, соль), филе сельди, яйцо перепелиное копчёное, лук зеленый	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	260	15/12/22
ужин	8	Основное блюдо	Гедза с креветками	гедза с креветками (креветки, пшеничная мука, вода, яичный порошок, лукопорей,крахмал,клейковина,соль,кунжутное масло, чеснок, имбирь, сушеный шпинат), соус (майонез 25%, томатный кетчуп,соус чили,соус шрирача,сироп огуречный)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135/25	368	20/17/33
ИТОГО											2835
My Food Travel			Программа L								
Дата доставки			27.09.2021 / 24-25.10.2021 / 21-22.11.2021								
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Арахисовый коктейль	молоко 3,2%, арахис жаренный, паста арахисовая (жаренный арахис, сахар, менее 2% гидрированных растельных масел (рапсовое и хлопковое), соль), паста ореховая (сахар, растительный жир, лесной орех, сухое обезжиренное молоко, обезжиренный какао-порошок, эмульгатор: лецитины, ароматизатор натуральный), мороженое (вода питьевая, сахар, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и деодорированные растительные масла, антиокислитель токоферолы, концентрат смеси), сыворотка молочная сухая, комплексная пищевая добавка (эмульгатор - моно- и диглицериды жирных кислот, стабилизаторы: гуаровая камедь, камедь рожкового дерева, карбоксиметилцеллюлоза), ароматизатор пищевой "Ванель")	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	424	17/29/23
	2	Завтрак	Фритата с индейкой	фритата (омлетная смесь (яйцо куриное, молок 3,2% (молоко нормализованное), соль, базилик сушеный, перец черный молотый); филе индейки су-вид (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соус устричный, бадьян, корица); сыр рассольный 50%, сыр рассольный 45%, томаты, маслины консервированные, томаты вяленые, сыр твердый 45%, масло подсолнечное); соус томатный (томаты в с/с, чеснок, кинза, масло подсолнечное, сахар, соль, перец черный молотый), укроп	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/30	292	23/20/6
перекус	3	Перекус	Бутерброд на ржаной булочке с бужениной, диконской горчицей и рукколой	хлеб тостовый цельнозерновой, буженина, огурцы маринованные, огурцы свежие, майонез 25%, горчица зернистая, салат айсберг, хрен сливочный, руккола, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	441	21/23/39
обед	4	Салат или закуска	Салат с морепродуктами	салат айсберг, перец запеченный (перец с/м, масло подсолнечное); заправка для салата (соус "сладкая слива", масло подсолнечное, соус соевый, соус чили); морской коктейль (калькмар 64% (полоски 32%, щупальца 32%), мясо мидий 20%, осьминог 8%, креветка 8%), томаты черри, мандарины консервированные, ядро миндального ореха, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110\25	154	3/9/15
	5	суп	Суп по-пекински	вода питьевая, грибы шампиньоны,яйцо куриное,морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), фасоль конийская отварная (фасоль, масло оливковое, соль), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), жидкий концентрат куриный, соевый соус, сахар, приправа универсальная, масло кунжутное, масло подсолнечное, крахмал картофельный, соль, паприка острая; куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный); лапша рисовая, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	132	8/7/10
полдник	6	Основное блюдо	Паэлья с цыпленком	паэлья (крупа рисовая, масло оливковое, перец болгарский, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, морковь, баклажаны, сельдерей стебель, бульон куриный, укроп, петрушка, куркума, приправа универсальная, тимьян, чеснок);филе куриное запеченое (филе куриное, масло оливковое, специи тандури, соль, орегано); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/40	600	18/30/65
ужин	7	Основное блюдо	Филе тилапии в маринаде каджун	филе тилапии запеченное (филе тилапии, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, приправа универсальная); соус (вода питьевая, масло подсолнечное, сахар, пюре лимона с/м, пюре апельсина с/м, пюре манго с/м, пюре лайма с/м, масло кунжутное, лук порей, соль, базилик, крахмал картофельный, паприка, тимьян)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\35\15	325	28/19/10
ИТОГО											2368
L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток "красный дракон"	сок персиковый(персиковое пюре, яблочное пюре, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота, вода), минеральная вода с газом, пюре питайи с/м(питайя красная, сахар 10%),базилик свежий, лимонный концентрат	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	57	0/0/14
	2	Завтрак	Молочная гречневая каша с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа гречневая, сахар, соль); курага, финики сушеные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/40	379	10/5/72
обед	3	Перекус	Брауни с творожным муссом	шоколадный брауни (мёд, яйцо куриное, мука миндальная, молоко 3,2%, мука пшеничная, масло подсолнечное, какао-порошок, разрыхлитель, сода, уксус винный, соль); мусс (мусс творожный сыр творожный 65%, творог 1,8%, сироп ванильный, сироп миндальное молоко, мёд); пюре малина; сироп шоколад, мёд); варенье (вишня с/м, сахарный, пюре лимон с/м, крамал кукурузный); мандарины консервированные, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/50/35	510	14/26/54
	4	Салат или закуска	Салат с языком	язык говяжий отварной (язык говяжий, лук репчатый, морковь, чеснок, ларовый лист, можжевеловая ягода, соль, бадьян, гвоздика, перец черный молотый); чайное яйцо (яйцо куриное, чай, соус соевый, сахар, цедра лимона, бадьян); заправка (майонез 25%, хрен сливочный, горчица, петрушка); оливка маринованные,салат айсберг, перец болгарский, огурцы свежие, огурцы маринованные, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\20	199	11/14/7
	5	Основное блюдо + гарнир	Рагу из индейки с овощами и кокосовым соусом + Лапша соба с кунжутом и зеленью	рагу из индейки (филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый; масло подсолнечное, соус устричный, корица,бадьян); молоко кокосовое, морковь, лук репчатый, бийойгурт 2,4%, баклажаны, перец болгарский, сливки 22%, масло подсолнечное, горох зеленый с/м, сахар, паста том ям, карри, рыбный соус, соль, крамал,петрушка, укроп, кинза, сумак); соба отварная (лапша гречневая,масло кунжутное, соус соевый; кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160/100	472	24/24/40
полдник	6	Сытный салат или закуска	Шоколадный ролл с меренгой	шоколадный ролл (печенье юбилейное, масло сливочное 82,5%, молоко сгущеное 8.5%, какао-порошок; ананасы, киви, желе (пюре малины, сахар, желатин, краситель пищевой красный, агар-агар), ядро миндального ореха); мусс (сливки растительные, сыр творожный 65%, сливки 22%, апельсины, сироп апельсин, краситель пищевой желтый); цукаты, меренга, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130	451	6/28/43
ужин	7	Основное блюдо + гарнир	Феттучини с уткой грудкой в азиатском соусе	макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль, утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, специя перцы, лавровый лист, тимьян); соус (вода, соевый соус, уксус рисовый, мед, сахар, масло подсолнечное, крахмал картофельный, лук зеленый, корень имбиря, кунжутное семя, масло кунжутное, горчица, чеснок, водоросли комбу, имбирь молотый); грибы вешенки жаренные (грибы вешенки, масло подсолнечное); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); перец болгарский запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, соль); томаты черри, кунжутное семя, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	270	366	20/14/42
ИТОГО											2434
My Food Travel			Программа L								
Дата доставки			28-29.09.2021 / 26-27.10.2021 / 23-24.11.2021								
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Щербет клубника-базилик	вода питьевая, клубника с/м, минеральная вода с газом, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубники"(вода, ароматизаторы, краситель пунцовый, регуляторы кислотности: цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль), сахар, базилик, сок лимона	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	112	1/0/27
	2	Завтрак	Мусс с тостами монтричелло с фруктовым компотом	бискаит монтричелло(яйцо куриное, мука миндальная мука пшеничная,мед, молоко 3.2%, курага,чернослив,изюм, масло подсолнечное ,сода,уксус винный, разрыхлитель, соль), сливки шантиле (на растительных маслах), вишня с/м б/к, сахарный песок,крамал картофельный,пюре лимон, цукаты, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140/60	703	12/33/90
перекус	3	Перекус	Рубаб Крамбл - десерт из ревня	начинка из ревеня (яблоко,пюре ревеня, желатин, сахар, краситель), начинка сырная (молоко 3.2%, желатин, желток куриного яйца, сливки 22%, сыр творожный 65%, сахар); крамбл (печенье"Юбилейное"(мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар,вода,крамал кукурузный,глюкозно-фруктозный сироп,разрыхлитель, соль, эмульгатор), масло сливочное 82.5%, сахар, корица	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/30	317	7/16/36
обед	4	Салат или закуска	Салат фатуш из огурца и редиса с заправкой затар	редис,огурцы,салат айсберг, соус (масло оливковое, петрушка, пюре лимон,приправа затар,соль,)томаты черри, сумах,мята, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	230	1/23/5
	5	суп	Суп из телятины с горчицей	суп (вода питьевая,картофель,пассеровка мучная (мука пшеничная,масло сливочное 82.5%); морковь,лук репчатый,бульон куриный,горчица,бульон говяжий масло подсолнечное,петрушка,чеснок); телятина су-вид (телятина,масло подсолнечное,приправа,соль,тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	178	11/10/12
полдник	6	Основное блюдо	Куриный террин с соусом из копченого лука	куриный террин(куриное филе,сыр творожный 65%, томаты,соус ореховый, сыр твердый 45%, желатин, шпинат, ядро грецкого ореха, дижина классическая, чеснок,соль, перец черный,соус (сок томатный,лук репчатый, паста томатная,масло подсолнечное, сахар, лимонный концентрат, соевый соус паприка копченая, соус жирный дыми)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120\20	241	31/11/4
		Гарнир	Печёный картофель	картофель (масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы) укроп, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	269	3/10/42
ужин	7	Основное блюдо	Фиш тахини	филе паптуса запеченное(филе паптуса,масло подсолнечное,соль, перец черный молотый);соус(ядро ореха кешью,анчусы,лимон,паста кунжутная,сахар,кинза,соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	271	32/14/5
		Гарнир	Красный рис	рис,масло подсолнечное,соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	70	123	2/2/23
ИТОГО											2444
L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи на овсяном молоке с лесными ягодами	молоко 3.2% (молоко нормализованное), молоко овсяное (вода, овес 15%), бананы, варенье из черники (вода, черника с/м, сахарная черная с/м, сахар), мед, лимонный концентрат(вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	152	3/1/35
	2	Завтрак	Омлет с томатами	омлетная смесь (яйцо куриное,молоко 3.2%, соль,),томаты, томаты черри, масло подсолнечное,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\60\15	227	11/18/6
обед	3	Перекус	Запеченный валован с куриным филе, грибами, беконом и сырным соусом	филе грудки,волован (мука пшеничная,рапсовое масло,пальмовое масло,соль,яйцо куриное,эмульгатор),сыр твердый 50% ,грибы шампиньоны очищенные, молоко 3.2%,лук репчатый,бекон с/к,мука пшеничная,масло сливочное 82,5%,масло подсолнечное,чеснок,тимьян,соль,розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	363	21/15/35
	4	Салат или закуска	Салат Бомбей - Салат из картофеля и курицы с тамариндовым соусом	картофель со специями (масло оливковое, паприка, карри, куркума, соль, тимьян), куриное филе (масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), салат айсберг, сельдерей, заправка (соус терияки, масло оливковое, тхемали, соус пад-тай, соус рыбный, базилик, масло кунжутное), перец запеченный (перец болгарский красный, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), ядро ореха кешью, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	231	13/11/21

	5	Основное блюдо + гарнир	Аранчини из рыб в луковой панировке	аранчини(филе окуня,филе трески,хлеб пшеничный,лук репчатый,икра тобико, молоко 3.2%, сыр творожный 65%,соус устричный, соль, соевый соус, перец черный молотый) панировка (яйцо куриное,молоко 3,2%, сухари панировочные, мука пшеничная, соль, перец черный молотый), масло подсолнечное,соус(молоко 3.2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, пюре лимон сім,укроп,тимьян,соль,перец черный молотый),апельсин	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110/20/15	242	24/15/60
			Апельсиновый рис	рис, сок апельсиновый, апельсины, масло подсолнечное,соль,куркума,паприка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	231	
полдник	6	Сытный сапат или закуска	Куриный Wrap	тортильа(мука пшеничная в/с,вода питьевая,масло подсолнечное,соль, разрыхлитель(сода пищевая),лимонная кислота),куриное филе су-вид(филе куриное, масло подсолнечное,соль,тимьян, розмарин, перец черный); соус гуакамоле,соус соевый терияки,сапат айсберг,перец запеченный(перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян);сыр творожный 65%,соус хой син,соус соевый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	145	366	24/14/37
ужин	7	Основное блюдо+гарнир	Гедза с мясом и овощами	гедза с мясом и овощами (курица, пшеничная мука, вода, капуста, яичный порошок, лук-порей, крахмал, клейкозина, соль, кунжутное масло, чеснок,имбирь,сушеный шпинат),соус (майонез 25%, томатный кетчуп, соус чили, соус шрирача, сироп огуречный)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135/25	406	11/28/29
ИТОГО											2218

My Food Travel	Программа L
Дата доставки	30.09.2021 / 01.10.2021 / 28-29.10.2021 / 25-26.11.2021

L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Кофейный глинтвейн	вода питьевая, напиток виноградный (виноградный сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сахар , кофе растворимый, бадьян, корица	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	141	1/0/34
	2	Завтрак	Сырник с манго и малиной	сырники (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный); пять малина зеркальная, наполнитель фрутпюдор манго, масло подсолнечное	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/40	442	17/19/51
перекус	3	Перекус	Тамале с курицей и томатным соусом	тортилья; колбаски куриные; филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец чёрный молотый); соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), сыр твердый 45%, капуста белокочанная, соус цезарь (соус цезарь, каперсы, сыр твердый 45%, анчоусы, соевый соус); салат айсберг, масло оливковое, огурцы свежие, огурцы маринованные, кукуст	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	258	16/13/18
обед	4	Салат или закуска	Салат со шпротами	яйцо куриное, картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); морковь, шпроты консервированные, соус (майонез 25%, шафран); салат "айсберг", сыр твердый 45%, лук зеленый, укроп	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/25	326	12/25/13
	5	суп	Сырный суп с фрикадельками	куриные фрикадельки (филе куриное, молоко 3,2%, лук репчатый, соль, перец чёрный молотый); суп (вода питьевая, картофель, сыр плавленый 55%, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, бульон куриный, масло сливочное 82,5%, чеснок,укроп, соль, тимьян, лавровый лист, майоран, перец чёрный молотый);колбаски куриные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	226	18/11/14
полдник	6	Основное блюдо	Бефстроганов в сметанном соусе	телятина тушеная (телятина, масло подсолнечное, лук репчатый, смесь сухая "Деми Глас"); соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сметана 20%, огурцы маринованные, приправа универсальная, смесь сухая "Деми Глас", соль, перец чёрный молотый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	170	379	21/29/8
		Гарнир	Гречка отварная	крупа гречневая, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	198	7/2/39
ужин	7	Основное блюдо	Рыбные котлеты с мятным соусом	рыбные котлеты (фарш (филе судака, филе кеты, сливки 22%, кальмар на пару (филе кальмара, соль); крабовые палочки, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь, порошок Хондаши, кориандр, паприка, перец чёрный молотый); яйцо куриное , сухари панировочные, масло подсолнечное); соус мятный (мята, масло оливковое, каперсы консервированные, масло сливочное 82,5%, томаты вяленые, лимонный сок, соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115/20	268	17/18/10
		Гарнир	Рагу из чечевицы	томаты, молоко кокосовое, кабачки, чечевица, лук репчатый, перец болгарский, морковь, шпинат, масло оливковое, кинза, чеснок, тимьян, кумин, куркума	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	176	5/11/14
ИТОГО											2414

L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мандариновый смузи	мандарины консервированные (дольки мандаринов очищенные, вода, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота), бананы, молоко 3,2% (молоко нормализованное), сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	109	1/1/24
	2	Завтрак	Питая - Мусс из красного дракона с гранолой	йогурт 7%, пюре дракон (пюре личи, пюре ревеня, свекла, сироп роза); гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый, вишня вяленая, клюква сушеная, кокосовая стружка, мёд, масло подсолнечное); кокос, клубника сім, семена чиа, личи консервированные, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	247	9/11/28
обед	3	Перекус	Чаван муши - японский кустард из овощей и мясо соусом.	яйцо куриное, молоко 3,2%, капуста брокколи на пару (капуста брокколи, соль); морковь, горошек зеленый сім, соус соевый, паста мисо, соль, перец чёрный молотый; салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140	147	10/8/9
	4	Салат или закуска	Мюнхенский салат с крокетами из чоризо	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); кроветы (фарш: колбаса салями, сыр твердый 45%), сухари панировочные, яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); огурцы маринованные, колбаски, заправка (соус (майонез 25%, шафран), горчица, соус воччестер, петрушка, паприка); салат "айсберг", томаты свежие, листовой овощ мангольд.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190/20	365	13/26/21
	5	Основное блюдо + гарнир	Шиш тауук - Шашлык из курицы на лаваше+Овощи гриль	курица шиш тауук (филе куриное, масло подсолнечное, бульон куриный, соль,кардамон,тимьян,приправа универсальная, мускатный орех, куркума, имбирь, паприка, орегано); аджика (соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские трава, тимьян); аджика классическая, приправа универсальная); лаваш тонкий (мука пшеничная, вода питьевая, соль); укроп свежий, сумак; перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/25/60	377	35/18/19
полдник	6	Сытный сапат или закуска	Куриный жульен с ветчиной и грибами, в хрустящем валоване	валован д/закусок, соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян);ветчина из индейки, куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); сыр рассольный 50%, грибы шампиньоны жаренные (грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян); сливки 22%, мускатный орех	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	165	540	29/18/67
ужин	7	Основное блюдо	Икан бакар - Филе трески с соусом лемограсс	филе трески запеченное (филе трески, приправа универсальная, карри, соль, масло подсолнечное, куркума, тимьян); морковь, соус (пюре апельсина, масло виноградных косточек, уксус риса, вода питьевая, молоко кокосовое, кинза, пюре лайма, паста Том-ям, имбирь, соль, чеснок, лист лайма, перец чёрный молотый); горошек зеленый сім	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/50/30	203	21/10/8
		Гарнир	Рисовый микс	рис белый отварной,рис красный отварной,масло подсолнечное,петрушка,укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	338	4/20/36
ИТОГО											2326

My Food Travel	Программа L
Дата доставки	02-03.10.2021 / 30-31.10.2021 /27-28.11.2021

L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сбитень с облепихой	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсины, мёд,сахар,имбирь,гвоздика	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	156	1/3/31
	2	Завтрак	Творожная запеканка с песочным крастом	запеканка(творог 1.8%, сыр творожный 65%,молоко 3,2%, сахар,куриное яйцо, манная крупа, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный); тесто(мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар , яйцо куриное,разрыхлитель теста); мак пищевой, корица, варенье(вишня сім,сахар, крахмал кукурузный,пюре лимона сім); мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/30	462	15/19/58
перекус	3	Перекус	Сэндвич на ржаном хлебе с ростбифом, овощами и горчичным соусом	хлеб цельнозерновой,соус(соус цезарь, горчица зернистая,горчица); телятина су-вид(телятина, масло подсолнечное, тимьян, приправа дувеш, соль, перец черный); салат айсберг,огурцы маринованные, орурцы свежие	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	255	401	28/14/41
обед	4	Салат или закуска	Сапат "кадича" из печёных овощей	перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); заправка (вода, масло подсолнечное, заправка "пикантная", соус для ким чи, соевый соус, кориандр молотый), томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян), капуста краснокочанная, гранат, лук красный гриль (лук красный, соль, орегано, чеснок), базилик, кинза	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	148	2/9/16
	5	суп	Мексиканский фасолевый суп	бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); говядина, картофель, фасоль консервированная (красная фасоль, вода, соль), томаты, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулято кислотности-лимонная кислота), паста томатная (паста томатная, вода питьевая); бульон говяжий сухой, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); масло подсолнечное, лук зеленый, укроп, кинза, кумин, соль, перец чёрный молотый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	236	16/4/34
полдник	6	Основное блюдо	Куриный рулет с овощами и беконом	куриный рулет с овощами (филе куриное, сыр рассольный 50%, бекон с/к, перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль), чеснок, соус "Шрирача" , соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), желатин, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); соль, специи "Тандури"), имбирь молотый); клар (вода, хрустящая панировка (мука (пшеничная, рисовая) соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, крахмал кукурузный, мальто-декстрин, специи и пряности (чеснок, черный перец, перец чили и куркума), регулятор кислотности Е500, Е330, Е450; экстракт дрожжей,ароматизатор, краситель: экстракт паприки); панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное; микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	329	33/14/17
		Гарнир	Яичная лапша	яичная лапша ,масло подсолнечное	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	275	7/4/52
ужин	7	Основное блюдо	Рагу из белой рыбы, креветок и овощей	филе трески (соль, приправа для рыбы); креветки запеченные (креветки, масло оливковое, соль, специи), соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, тимьян); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль) молоко кокосовое,сельдерей,перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); грибы жаренные (шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, соль, розмарин) , базилик, орегано, соль, перец черный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	210	337	22/20/17
ИТОГО											2344

L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У

завтрак	1	Напиток	Напиток из тамаринда	вода питьевая, черника с/м, сахар песок, пюре тамаринда (мякоть тамаринда, вода, консервант бензоат натрия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свежловечный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	131	1/0/31
	2	Завтрак	Оладьи из гречневой муки с лососем и сметаной	тесто(молоко 3,2%,мука пшеничная, мука гречневая, яйцо куриное,сахар , разрыхлитель теста, масло подсолнечное, соль, вода питьевая); сметана 20%, семга с/с, икра из водорослей, микроэлемнь	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/30/20\5	353	12/18/35
обед	3	Перекус	Фруктовый салат "Ambrozia" с маршмеллоу	груши консервированные, ананасы консервированные, персики консервированные, дыня, сливки, маршмеллоу, виноград, наполнитель фрутидор "Вишня"	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	235	296	3/15/37
	4	Салат или закуска	Салат с артишоками и ореховой заправкой	артишоки консервированные (артишоки 45%, вода, соль, антиокислитель аскорбиновая кислота Е300, регулятор кислотности лимонная кислота Е330), томаты, заправка ореховая (вода, масло подсолнечное, соус ореховый), заправка салатная "Тэйстиеи" (кукурузный крахмал, сахар, соль, лук, гороховая мука, красный перец, сладкая паприка, специи и пряности (чеснок, петрушка, чёрный перец, зелёный лук, орегано), кукурузное масло, экстракт куркумы)), салат "Айсберг", батат запеченный (батат, масло подсолнечное, соль, орегано); зеленый горошек пароваой (зеленый горошек с/м); чуг консервированный (горох чуг, вода, соль, антиокислитель кислота L-аскарбиновая (е300)), клюква сушеная, манголгь, кунжут белый, кунжут черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/30	144	3/8/14
	5	Основное блюдо + гарнир	Кебаб из баранины с томатами конфи*	фарш(баранина,лук репчатый,кинза,хлеб пшеничный, кориандр, кумин ,соль, перец черный);масло подсолнечное; томаты конфи(томаты, масло оливковое, сахар тростниковый, чеснок, тимьян , орегано);кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, тимьян, соль, прованские травы),соус томатный(перец болгарский, томаты , сельдерей, лук репчатый, тимьян, розмарин, чеснок, паста томатная, масло оливковое, соль, перец черный);лук красный, лаваш тонкий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	210\20	358	17/21/26
полдник	6	Сытный салат или закуска	Салат с красной капустой	фасоль кенийская,соус (молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян ,краситель пищевой зеленый, базилик); салат айсберг,перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, соль), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян),масло подсолнечное,капуста краснокочанная ,салат микс,каперсы, маслины/оливки , ядро ореха кешью, приправа для моркови	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160	311	3/27/14
ужин	7	Основное блюдо	Кешью кари из рыбы	филе тилапии,картофель мини,морковь,соус(молоко кокосовое, йогурт 7%,ядро ореха кешью,морковь,пюре лайма ,паста Том Кха, лавровый лист,соль, перец черный);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/100/30	326	32/15/17
		Гарнир	Рис с овощами	рис ,тар-тар(перец болгарский, кабачки,морковь, маслоподсолнечное, прованские травы, тимьян,соль), петрушка свежая.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	332	4/14/47
ИТОГО										2251	
* Доставка 03.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, кляр (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия е450 (i)Соль (соль, агент антислеживающий Е536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Ким-ча" (майонез, лимонный "Ким-ча" (масло виноградных косточек, соус "Ким-ча" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свежловечный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, кинза, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29

My Food Travel			Программа L								
Дата доставки			04-05.10.2021 / 01-02.11.2021								
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток Перу - Напиток из ревня и гуавы	вода питьевая, пюре Гуава с/м (гуава, сахар 10%), пюре ревеня (ревень 80%, сахар, вода, стабилизатор: камедь рожкового дерева, концентрированный сок ацероны), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	159	3/7/22
	2	Завтрак	Рисовая каша с топленым сливочным маслом	каша(молоко 3,2%,вода питьевая,рис,сахарный песок,мед,соль);груша,маринад(напиток виноградный,сахар песок,чай каркаде,корица,гвоздика,бадьян, розмарин);кураг,мята свежая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/50	464	10\6\93
перекус	3	Перекус	Бейгл с буженниной, запеченной с медом и гордзиной в вино - горчичном маринаде*	донат, соус (горчица зернистая, сыр творожный 65%); буженина, ветчина из индейки, желе (вода питьевая, клюква с/м, брусника с/м, желатин, сахар, агар-агар), салат айсберг	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190	548	24/24/59
обед	4	Салат или закуска	Салат с куриной печенью, тыквой и клюквенным соусом	картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); печень куриная запеченная (печень куриная, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян); салат айсберг, соус (клюква с/м, сахар, уксус бальзамический, масло подсолнечное, крахмал, соль, розмарин, перец чёрный молотый); перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы); семечки тыквенные, клюква сушеная, салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	231	12/9/21
	5	суп	Мисо суп с тофу	мисо суп (вода питьевая, паста мисо, соус устричный, водоросли вакамэ, соус соевый, бульон куриный); сыр соевый, водоросли вакамэ	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250/30	54	4/1/7
полдник	6	Основное блюдо	Баранина "Кофта" в пите	пита, фарш (говядина, баранина, лук "фэн" (лук репчатый, масло подсолнечное); лук репчатый, масло оливковое, базилик, паприка, танцури масала, соль, приправа универсальная); соус (масло подсолнечное, соус чарсиарай, вода питьевая, сумах, орегано); соус сырный, томаты черри, салат айсберг	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/20	652	20/49/32
		Гарнир	Ким чи Коул Слоу	огурцы, капуста белокочанная, морковь, соус Пад тай, масло подсолнечное, соус для ким-чи, масло кунжутное, укроп, петрушка, уксус столовый ,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.		50	51	1/3/4
ужин	7	Основное блюдо	Крастлесс- Киш лорен с тыквой и белой рыбой	крастлесс-киш лорен (сливки 22%, тыква, филе трески, яйцо куриное, капуста брокколи на пару (капуста брокколи с/м, соль,); сыр творожный 65%, сыр рассольный 50%, мука пшеничная, кукуруза консервированная, сыр твердый 45%, масло подсолнечное, бульон куриный, приправа для рыбы, тимьян, паприка, мускатный орех, орегано); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); фасоль кенийская отварная (фасоль кенийская с/м, масло подсолнечное, соль); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы); зеленый горошек с/м	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125\115	348	15/21/23
ИТОГО										2507	

L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Цитрусово-банановый смузи	сок апельсиновый, минеральная вода с газом, банан, пюре грейпфрута с/м.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	73	1/0/27
	2	Завтрак	Сырники лимонные	сырники (творог 1.8%, сыр творожный 65%, начинка лимонная, лимонное пюре (лимон, сахар, сироп мята, мята); молоко 3,2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, сироп ванильный, краситель пищевой желтый); масло подсолнечное; малиновый соус (ванильный крем (молоко 3.2%, сливки 22%, желток яичный, сахар, ванилин); пюре малины, краситель пищевой красный)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/30	386	16/18/39
обед	3	Перекус	Бавароа из скумбрии	бавароа из скумбрии (филе скумбрии х/к, сыр творожный 65%, белок яичный запеченный (белок яичный,масло подсолнечное); молоко 3.2%, желатин, цедра лимона, краситель пищевой желатин, томаты, фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль); сыр творожный 65%, водоросли живорэ); креметта с гуакамоле (сыр творожный 65%,соус гуакамоле); мандарины консервированные,филе скумбрии х/к, хлебцы ржаные, икра Тобико, салат микс	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130	169	7/13/6
	4	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и беконом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, заправка салатная пикантная, соус крем бальзамик,масло трюфельное); сыр рассольный 50%, томаты, томаты черри, бекон, салат айсберг,салат романо, томаты вяленые, базилик, салат микс, ядро кедрового ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110\20	234	15/17/5
	5	Основное блюдо + гарнир	Запеченный Баффипо - Митбол из говядины с томатно-сливочным соусом	митбол (фарш (телятина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сливки 22%, чеснок, тимьян, соль, приправа универсальная); масло подсолнечное); томаты, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); сыр рассольный 45%, томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	225	309	21/19/14
полдник	6	Сытный салат или закуска	Пхали свекольные	пхали свекольные (шпинат с/м, свекла, ядро грецкого ореха, кинза, уксус бальзамический, чеснок, кориандр, хмели- сунели, соль); соус-крем бальзамик, крекеры, кинза	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	380	11/18/39
ужин	7	Основное блюдо	Свинина BBQ Чарсуй	свинина чарсуй (свинина, лук репчатый, имбирь, масло подсолнечное, краситель пищевой красный, соус Хойсин, чеснок, приправа универсальная, перец чёрный молотый); томаты черри, соус Хойсин, соус (соус воччестер, вода питьевая, соус хойсин, кетчуп, крахмал, сахар)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/40	497	21/40/13
		Гарнир	Лапша по-камерски	макаронные изделия с чернилами каракатицы, масло подсолнечное, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	330	10/8/54
ИТОГО										2378	
* Доставка 04.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, кляр (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия е450 (i)Соль (соль, агент антислеживающий Е536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Ким-ча" (майонез, лимонный "Ким-ча" (масло виноградных косточек, соус "Ким-ча" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свежловечный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, кинза, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29

My Food Travel			Программа L								
Дата доставки			06-07.10.2021 / 03-04.11.2021								
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Клюквенный морс	вода питьевая, клюква,сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	174	0/0/43
	2	Завтрак	Круассан с рукколой и копченой курицей	круассан(мука пшеничная в/с,маргарин,вода,сахар,дрожжи хлебопекарные,глютен пшеничный,сыворотка молочная сухая,соль,эмульгатор эфира глицерина и диацетилвинной и жирных кислот,антиокислитель аскорбиновая кислота,фермент микробного происхождения);куриное филе в/к,крем(сыр творожный 65%,сливки 22%);соус(соус цезарь,соус чили,масло кунжутное);яйцо куриное,салат руккола,салат кресс,семена кунжута,семена тыквенные, сыр твердый 45%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	360	13/22/27

перекус	3	Перекус	Пирожное "Картошка"	печенье юбилейное(мука пшеничная ,вода, крахмал кукурузный, сахар, сироп глюкозно- фруктозный, яйцо, разрыхлитель, сода,соль, эмульгатор), масло сливочное82,5%, молоко сгущенное, какао-порошок, мусс(сыр творожный 65%, творог 1,8%, мед, сироп ванильный, сироп миндальный),какао порошок	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/20	412	8/28/33
обед	4	Салат или закуска	Салат Хай-ко	лапша рисовая (соль, масло кунжутное, кукурма, кунжут), филе куриное су-вид(масло подсолнечное, тимьян, розмарин, соль, перец);заправка(масло кунжутное, уксус яблочный, соль,сахар, кунжут, соевый соус, масло оливковое), капуста китайская, морковь,огурцы, морская капуста, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	267	10/17/19
	5	суп	Суп с грибами и уткой	Суп (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); картофель, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, грибы белые вымоченные (вода, грибы белые сушеные, соль;) крахмал картофельный, бульон грибной,масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец чёрный молотый); утиная грудка су-вид (утиная грудка, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тимьян); лук зеленый.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	280	209	12/7/26
полдник	6	Основное блюдо	Котлетки куриные с сметанным соусом	котлета(куриное филе, хлеб пшеничный, сливки 22%,масло сливочное 82,5%,масло подсолнечное,соль, перец);сметана 20%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/15	369	27/24/12
		Гарнир	Тальятелле алиоли	фетуччини отварные (фетуччини, масло подсолнечное, соль), тар-тар овощной (перец запеченный (перец болгарский, масло растительное, прованские травы, тимьян), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/40	203	6/7/30
ужин	7	Основное блюдо	Австрийский штрудель с топленым картофелем	австралийский штрудель (картофель отварной (картофель, соль, тимьян, перец черный молотый), фарш (томаты в с/с, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), соль, масло подсолнечное, кумин, сахар, миелин-сунели, кориандр молотый, перец черный), сыр 45%, тесто фило (мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант-сорбат калия, вещество для обработки муки - L- цистеин), сыр твердый 45%, мак пищевой, масло сливочное 82,5%); томаты конфи (помидоры, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль); микроэлемент	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/100	357	22/15/33
ИТОГО											2351

L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/осточчайлости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Вишневый каркаде	вода питьевая,вишня с/м,сахар песок,чай каркаде	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	79	0/0/19
	2	Завтрак	Багет с лососем, яйцом и голландским соусом "	хлеб пшеничный, лосось х/к; начинка (томаты вяленые, сыр творожный 60%, паприка); омлет из белка (белок яичный, соль), масло подсолнечное; омлет из желтка (желток яичный, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; соус (вода питьевая, смесь голландская, сок апельсиновый, масло сливочное 82, 5%); капуста брюссельская, соль; руккола, микроэлемент	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	118\20	204	15/14/6
обед	3	Перекус	Парфе манго-кокос	шоколад темный,масло сливочное 82,5%,яйцо куриное,сахар,мука пшеничная,сыр творожный 65%,пюре манго,сметана 20%,сироп кокосовый,крахмал кукурузный, кокосовая стружка,мята,кокос	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/10	457	8|32|35
	4	Салат или закуска	Кукурузный салат "фиеста"	фасоль красная консервированная,кукурза консервированная, соус (томаты,паста томатная,масло подсолнечное), перец болгарский,салат айсберг,томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155\25	120	6/2/19
	5	Основное блюдо + гарнир	Картофельная запеканка с говядиной и грибами	запеканка(пюре(картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,соль); начинка ((фарш (телятина, лук репчатый, чеснок,зелень в асс., тимьян); шампиньоны,соус соевый, соус ворчестер,смесь сухая Деми глас));сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82,5%, яйцо куриное, манная крупа); томаты черри, укроп, петрушка, приправа универс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/15	614	39/30/48
полдник	6	Сытный салат или закуска	Салат с ростбифом	телятина су-вид(телятина,масло подсолнечное, приправа, тимьян, соль, перец черный), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль),тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); соус(вода питьевая, соус устричный, соус кисло-сладкий,кинза, масло оливковое,сельдерея, смородина черная с/м,имбирь, соевый соус), салат айсберг	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170/20	206	13/11/14
ужин	7	Основное блюдо	Киш - лорен с красной рыбой	киш(молоко 3,2%, сыр творожный 65%, яйцо куриное, сыр рассольный 55%,горчица зернистая); филе кеты, капуста брокколи, томаты вяленые, каперсы, оливки/маслины, сыр рассольный,укроп)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/20	269	19/19/6
		Гарнир	Микс из киноа и кус-куса с овощами	киноа, крупа кус-кус ,нут, перец болгарский, кабачки, морковь, сыр рассольный 55%, горох нут, соль, перец черный, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	230	454	15/18/57
ИТОГО											2403
* Доставка 07.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крахмал, свиной белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), виноградный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, пекилтобин свиной, краситель (кармин), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленный 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микроэлемен.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9

My Food Travel	Программа L
Дата доставки	08-09.10.2021 / 05-06.11.2021

L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/осточчайлости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Шпинатный лимонад	вода, минеральная вода с газом, сок ананасовый, шпинат с/м, сахар, лимонный концентрат, сироп мятный	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	96	1/0/23
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой "	каша (молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, мед, сахар, соль, мускатный орех); клюква сушеная/вяленая, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/5	474	15/11/79
перекус	3	Перекус	Пирог с тархуном и сыром сулугуни	пирог (основа для пиццы, сыр твердый 50%, сыр рассольный 45%, шпинат,сыр творожный 65%, яйцо куриное, укроп, петрушка, соль,), заправка (масло подсолнечное, эстрагон тархун, укроп, петрушка, сахар, соль)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/30	538	18/44/17
обед	4	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и гранатом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); свекла, морковь, заправка (вода, масло подсолнечное, сапатная заправка средиземноморска, уксус столовый), грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло подсолнечное,соль,чеснок, розмарин,перец чёрный молотый); капуста пекинская,гранат,салат микс, ядро грецкого ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/20	231	14/12/16
	5	суп	Суп-лагман	суп лагман(вода питьевая,томаты, морковь, дайкон, баклажаны, лук репчатый, перец болгарский, стебель сельдерея, томатная паста, масло подсолнечное, чеснок, бульон говяжий, аджика острая, соль, кинза, петрушка, лавровый лист, кумин, перец черный, бадьян, паприка, имбирь, куркума, кориандр);говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец черный); лингвине(макаронные изделия,масло оливковое, соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	191	13/6/20
полдник	6	Основное блюдо	Мусака по - гречески (свинина)	мусака (кабачки запеченные (кабачки,масло подсолнечное,соль, тимьян, прованские травы); фарш для мусаки(фарш (свинина, филе куриное, лук репчатый жаренные (лук репчатый, масло подсолнечное);сливки 22%,базилик, укроп,петрушка, соль, тимьян, перец чёрный); соус томатный (томаты с/с,вода питьевая,паста томатная, масло подсолнечное);напиток виноградный, соус демиглас(вода питьевая,лук репчатый жаренные(лук репчатый, масло подсолнечное); морковь, смесь сухая "деми глас", масло оливковое,петрушка,соль, тимьян); сахар, крахмал, соль, корицд); крем для мусаки (йогурт 7%,яйцо куриное, сыр рассольный 55%); баклажаны запеченные(баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160/15	312	12/21/18
ужин	7	Основное блюдо	Код эн Чоризо - Треска, фаршированная шпинатом, чоризо	код эн чоризо (филе трески, шпинат, фенхель, сыр творожный 65%; соус кунжутный,каперсы,колбаса салями чоризо)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	223	27/12/2
		Гарнир	Картофельное пюре	пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	393	6/21/44
ИТОГО											2458

L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/осточчайлости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Кисель малиновый с семенами чиа	вода питьевая, пюре малины с/м (малина,сахар); сироп малиновый(сахар,вода питьевая,сироп глюкозы,натуральный концентрированный сок малины, ароматизатор "малина" идентичный натуральному, лимонная кислота,ароматизатор "малина" натуральный); сахар песок, крахмал, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	94	1/1/21
	2	Завтрак	Королевская ватрушка с творожным муссом	ватрушка (начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный), тесто (мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель), мак, корица);варенье (вишня с/м, сахар, пюре лимон с/м, крахмал кукурузный); мюсли, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/25	443	15/19/54
Перекус	3	Перекус	Террин из рыб с муссом из васаби	террин (заливка для террина(сливки 22%, сыр творожный 65%,желатин, порошок Хондаши, агар-агар);хета запеченная (филе кеты, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец чёрный); кижуч подпечённый(филе кижуча, соль, перец чёрный);икра Тобика, лук зеленый, семечки тыквенные,шпинат);мусс из васаби (сыр творожный 65%,вода питьевая, васаби порошок, краситель пищевой зеленый); крамбл (хлеб бородинский,масло подсолнечное, орегано, паприка); редис, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90|25|15/5	322	16|22|15
Обед	4	Салат или закуска	Баклажаны, запеченные с сыром сулугуни	баклажаны запеченные(баклажаны, масло подсолнечное,прованские травы, тимьян); начинка (творожный сыр 40%,творожный сыр 65%, масло подсолнечное, ядро грецкого ореха, пюре лимон,петрушка, укроп, соль, перец черный), сыр рассольный 45%, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); маслины, оливки, петрушка, укроп, ядро грецкого ореха, сумах	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	400	10/31/21
	5	Основное блюдо + гарнир	Курица сатай в тайском соусе	курица в маринаде(филе куриное, соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,куркума, крахмал,камедь); масло подсолнечное);соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,куркума, крахмал,камедь); приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120|15	214	35/7/4
			Рис шафрановый	рис шафрановый (рис отварной (рис, масло подсолнечное, соль, куркума); горошек зеленый с/м)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100|10	208	4/5/37
полдник	6	Сытный салат или закуска	Дим сам "Ман ду" по-корейски	дим сам (говядина, лук репчатый, мука пшеничная в/с,вода очищенная, яйцо куриное, масло подсолнечное,соль, перец кориандр); соус (соус чили,пюре тамаринда,масло оливковое, пюре лайма с/м), краситель пищевой красный, краситель пищевой желтый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/25	334	10/16/37
ужин	7	Основное блюдо	Индейка с кисло-сладким соусом и брокколи	индейка с кисло-сладким соусом(капуста брокколи на пару(капуста брокколис/м, соль,); индейка су-вид(филе индейки,соевый соус; масло подсолнечное, соус устричный,корица, бадьян);соус чили,приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/110/20	264	27/7/23

		Гарнир	Фунноза с овощами	фунноза с овощами(лапша фунноза отварная (лапша рисовая, соль);кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); перец болгарский запеченный(перец болгарский,масло подсолнечное, тимьян, прованские травы	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	124	1/1/29
ИТОГО										2403	
* Доставка 08.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крахмал, свиной белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), виноградный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (аскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, гемоглобин свиной, краситель (кармин), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленый 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
My Food Travel			Программа L								
Дата доставки			10-11.10.2021 / 07-08.11.2021								
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи с тархуном и клубникой	молоко 3,2% (молоко нормализованное), бананы, клубника с/м, сироп тархун, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель, аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода,ароматизаторы,краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый краситель"(красители:кислоко, аскорбин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", чёрный блестящий, соль), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свежеотжатый сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль пожаренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия), эстрагон	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	119	4/4/15
завтрак	2	Завтрак	Пай в слоеном тесте с ветчиной, грибами и овощами	ветчина из индейки, яйцо куриное, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль, чеснок, розмарин, перец чёрный молотый); тесто бездрожжевое слоеное, сметана 20%, сыр твердый 50%, сливки 22%, сыр творожный 65%, мука пшеничная, укроп, петрушка, тимьян, каперсы консервированные, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125	304	14/21/15
перекус	3	Перекус	Парижский флан	парижский флан (крем (молоко 3,2%, сливки 22%, яйцо куриное, сахар, крахмал, ванилин); корж (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, яичный порошок, соль, сахарная, ядро ореха миндаль, соль); ядро миндального ореха); пюре карамель с морской солью	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, 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	573	12/35/52
обед	4	Салат или закуска	Салат "греческий" с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный 55%, салат айсберг, заправка (масло оливковое, пюре лимона, базилик, соль,) маслины, оливки, базилик,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135/15	282	6/24/7
	5	суп	Венский суп гуляш	суп гуляш (вода питьевая, картофель, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное); лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, бульон говяжий, мучная пассировка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, смесь сухая деми глас); чеснок, паприка, соль,тмин, лавровый лист, можжевеловая ягода, перец чёрный молотый, майоран); говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	238	12/13/19
полдник	6	Основное блюдо	Жаркое из баранины	баранина тушеная (баранина шея, масло подсолнечное, томаты свежие, томаты маринованные, чеснок, лук репчатый, паста томатная, чеснок, кинза, соль, лавровый лист, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); баклажаны запеченые (баклажаны, маслоподсолнечное, тимьян, прованские травы); морковь запеченая (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); кинза	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	370	13/24/25
ужин	7	Основное блюдо	Паста карбонара с копченым лососем	паста отварная (макаронные изделия, масло подсолнечное, соль, куркума); соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); кижуч подкопченный, свинина грудинка, сливки 22%, сыр твердый 45%, петрушка, орегано, тимьян	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	265	516	17/32/39
ИТОГО										2402	
L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	ВЫХОД	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мидори Сар	чай жасминовый (вода питьевая, чай зеленый с жасмином), вода питьевая, сироп дыня (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп мята (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), имбирь корень, лимонная кислота.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	62	0/0/16
	2	Завтрак	Каша овсяная	каша овсяная (молоко 3,2%, овсяные хлопья, сахар, соль,); соус (крем заварной (молоко 3,2%, сухая смесь заварной- крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный); смородина с/м, черника с/м); цукаты, ядро ореха миндаль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/40	271	7/9/40
обед	3	Перекус	Кесадилия с беконом, курицей тандури и сметанно-чесночным соусом	кесадилия (тортилья пшеничная, филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец чёрный молотый); перец болгарский с/м запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное); томаты, бекон с/к, сыр твердый 45%, сметана 20%, соус томатный (томаты, вода питьевая, томатная паста, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец чёрный молотый); лук жареный фри, специи тандури; соус (сметана 20%, укроп, чеснок, специи тандури, соль, перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/25	386	21/24/22
	4	Салат или закуска	Запивное из курицы с горчичным крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец чёрный молотый); желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец чёрный молотый); филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); желе из хрена (сливки 22%, хрен сливочный, желатин); морковь отварная (морковь, масло оливковое, соль,) горох зеленый с/м; гренки (хлеб ржаной, мусс (сыр творожный 65%, горчица), куриное филе в/к,чеснок маринованный, клюква с/м, лук зеленый, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90/80	220	20/11/9
	5	Основное блюдо + гарнир	Ломтики филе индейки с соусом "томато - пармеджиа", мятным рисом и горошком	ломтики индейки (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бадьян); соус томатный (томаты, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное); перец болгарский запеченый (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), зеленый горошек с/м, сыр твердый 50%, мята, крахмал; рис (крупа рис, масло подсолнечное, соль,)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/150	525	37/18/53
полдник	6	Сытный салат или закуска	Мафулетта в Ново-Орлеанском стиле	булочка, сыр рассольный 50%, буженина, ветчина из индейки, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); масло сливочное 82,5%, оливки, маслины, перец болгарский	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	715	24/51/39
ужин	7	Основное блюдо	Филе морского окуня, приготовленное в имбирном кисло-сладком маринаде	филе окуня в маринаде (филе окуня, маринад (соус кисло-сладкий, сок апельсиновый, соус устричный, соус соевый, имбирь, соус рыбный), петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	136	22/4/7
		Гарнир	Овощи гриль	перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	112	1/3/20
ИТОГО										2427	
My Food Travel			Программа L								
Дата доставки			12-13.10.2021 / 09-10.11.2021								
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сливовый напиток	вода питьевая,сливка с/м, сахар	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	88	1/0/21
	2	Завтрак	Тыквенные панкейки с кремом	панкейки (тесто (молоко 3,2%, мука пшеничная, тыква,вода питьевая,яйцо куриное,масло оливковое, сахар,сироп Дыня, разрыхлитель, соль, краситель пищевой желтый), масло подсолнечное); начинка (сыр творожный 65%, пюре маракуйя с/м,пюре манго с/м, эстрагон тархун); тыква запеченная (тыква,масло подсолнечное,розмарин,прованские травы)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170	493	10/30/45
перекус	3	Перекус	Картофельная вафля с копченым лососем	картофельная вафля (фарш для картофельной вафли (картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); яйцо куриное, молоко 3,2%, мука пшеничная, укроп, разрыхлитель, соль, перец чёрный молотый);масло подсолнечное);сыр творожный 65%, кижуч подкопченный,огурцы, икра из водоросле, сливки 22%,маслины консервированные,микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	332	12/22/21
обед	4	Салат или закуска	Чолока салат с брынкой	томаты, салат айсберг, огурцы, соус (вода питьевая, масло оливковое, сыр рассольный 45%, сливки 22%, сыр рассольный 55%, сыр творожный 65%, укроп); сыр рассольный 45%,перец запеченый (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян свежий), лук красный маринованный (лук красный, уксус винный,сахарозаменитель); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180/20	174	7/13/7
	5	суп	Суп "ватерзой"	суп(вода питьевая, картофель, сливки 22%,грибы шампиньоны,морковь,лук порей, сельдерей корень,желток, масло сливочное 82,5%, бульон куриный,петрушка, лимонный сок концентрат (вода питьевая,лимонный сок,сахарозаменитель), чеснок,соль, перец чёрный молотый);филе трески отварное(филе трески, соль, приправы для рыбы); мидии с маслом (мидии с/м,масло зеленое (масло подсолнечное,укроп,петрушка)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	257	12/17/15
полдник	6	Сытный салат или закуска	Салат "Тбилиси"	фасоль консервированная, салат айсберг, говядина су-вид(говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная,соль,тимьян, перец чёрный молотый); соус (масло оливковое, пюре лимон,соль, хмели-сунели, перец чёрный молотый),томаты черри, перец болгарский, гранат, ядро ореха мешью, салат микс	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	262	14/17/14
ужин	7	Основное блюдо	Митболлы из курицы	митболы(фарш(филе куриное,хлеб пшеничный, сливки 22%, масло сливочное 82,5%,бульон куриный, соль, перец чёрный молотый); масло подсолнечное, приправа универсальная);морковь запеченая (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); соус(вода питьевая, лук репчатый, морковь,паста арамисовая, масло подсолнечное, соус соевый; сельдерей стебель,перец болгарский,чеснок, имбирь, соус рыбный, паста карри,сахар, соль,перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	185	344	19/22/16
		Гарнир	Лапша по-юмерски	макаронные изделия с чернила каракатицы, масло подсолнечное, соль; макаронные изделия, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	378	10/14/53
ИТОГО										2328	
L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Холодный чай "массала"	вода питьевая, чай черный, чай карнаде, кардамон, имбирь, корица, гвоздика, сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	15	1/0/3
	2	Завтрак	Сырники с красной киноа и сметанным соусом	сырники(творог 1,8%, сыр творожный 65%, абрикосы консервированные, сахар,молоко 3,2%, киноа, яйцо куриное, манная крупа,масло оливковое, апельсин, сироп ванильный);масло подсолнечное;вишня коктейльная, сметана 20%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/30	498	20/25/48
обед	3	Перекус	Жульен из рыб в сливочном соусе	тартралетка, жульен из рыб (соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); кета запеченая (филе кеты, масло подсолнечное, соль,тимьян,перец чёрный молотый); яйц отварной(филе яйца, соль,) бульон рыбный,масло подсолнечное,чеснок, водоросли Якамори; соус бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян),сыр рассольный 50%, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	470	27/27/29
	4	Салат или закуска	Крабовый салат с кукурузой и редисом	крабовые палочки,огурцы,майонез 25%, редис, стебель сельдерей, яйцо куриное,фенель, кукуруза консервированная,салат айсберг, мангольд, шпинат мини	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	175/20	172	8/12/11

	5	Основное блюдо + гарнир	Треска по польски с лимонным соусом	филе трески, соус (соус бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль,тимьян);пюре лимон с/м, укроп,перец чёрный молотый); сметана 20%,укроп,приправа универсальная,приправа для рыбы, бульон куриный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/40	207	26/9/5
			Картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль,укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	171	3/7/24
полдник	6	Сытный салат или закуска	Мясной хлеб	свинина, говядина,вода, сыр, соль нитритная, регулятор кислотности Е 262, стабилизатор Е 331, антиокислитель Е300, Е301, картофельный крахмал, регулятор кислотности(Е511, Е 450,Е 450), концентрат сывороточный, лактоза, стабилизатор Е452, специи, сахар, декстроза, краситель, каримин Е 120	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	335	11/32/1
			Овощи гриль	перец болгарский запеченный (перец болгарский,масло подсолнечное, прованские травы,тимьян)баклажаны запеченный (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	106	1/2/20
ужин	7	Основное блюдо	Пицца Нью-Йоркер	основа для пиццы (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, масло оливковое,соль, дрожжи хлебопекарные, сахар, соль (соль, агент антислеживающий Е536), разрыхлитель-гидрокарбонат натрия,сыр рассольный 50%, соус (томаты, вода питьевая,томатная паста,масло подсолнечное);пепперони (грудки куриные, шпик,свинина, вода, соевый белок, пшеничные волокна, соль нитритная(соль, фиксатор окраски нитрит натрия), пряности (паприка сладкая, перец красный, перец черный, чеснок), сахар, ароматизаторы (салями, чили, мясо;) экстракты пряностей(перец красный, паприка,перец черный), регулятор кислотности трифосфат натрия,антиокислитель (аскорбиновая кислота, изоаскорбат натрия)усилителя вкуса и аромата(глутамат натрия, 5-рибонуклеотиды натрия); красители(карамель,сахарный колер III), стартовые культуры, соль, перец, чеснок, паприка); томаты, масло оливковое, оливки,маслины, каперсы	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	306	11/18/26
ИТОГО											2280

My Food Travel	Программа L
Дата доставки	14-15.10.2021 / 11-12.11.2021

L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Огуречный лимонад	вода питьевая, огурцы свежие, сироп огуречный (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Огурец",краситель натуральный "Хлорофилл"), сироп мятный (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиоксилитель - аскорбиновая кислота), лимон, мята, краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	48	0/0/11
	2	Завтрак	Малиновое суфле с кремом	маффин (яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, масло подсолнечное, сироп ванильный, разрыхлитель,ядро грецкого ореха, соль, корица); крем (сыр творожный 50%,сыр творожный 65%);,джем (малина с/м, сахар, пюре лимон, мята), творог 1.8%, сыр творожный 65%, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95\30	351	9\17\41
перекус	3	Перекус	Хот-дог BBQ в азиатском стиле с куриной колбасой, овощами и сыром	булочка для хот-дога,колбаски куриные (Мясо куриное, вода, соль поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка (соевый белок стабилизатор Е450, Е452 фосфат пищевой, загустители Е1422, экстракты натуральный специй, усилитель вкуса и аромата Е621, антиокислитель Е300) натуральные специи (перец чили, паприка, кари, чеснок)), салат (капуста белокочанная, капуста пекинская,майонез, перец болгарский, морковь,киноа);огурцы, соус сырный,горчица зернистая, киноа,кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	418	24/18/41
обед	4	Салат или закуска	Винегрет с оливковым маслом и сельдью, замаринованной в красном вине	свекла картофель мини запеченый (картофель мини, масло подсолнечное,соль,розмарин,прованские травы);морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное,соль,тимьян); лук запеченный(лук,масло подсолнечное,розмарин, прованские травы);сельдь маринованная(филе сельди,маринад(напиток виноградный, лук красный, уксус винный,сахар,лавровый лист, гвоздика, перец черный молотый));зелёный горошек, огурцы маринованные, соус(масло подсолнечное,семена подсолнечника,пюре лимона,семена льна,чеснок,сахар,соль,);укроп,салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190/30/20	349	11/23/24
	5	суп	Грибной суп с картофелем	вода питьевая, картофель, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сельдерей корень, морковь, грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло подсолнечное,чеснок,соль,розмарин, перец чёрный молотый); лук репчатый, грибы вешенки жаренные (грибы вешенки, масло оливковое, тимьян); масло подсолнечное, соль, бульон грибной, укроп, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	226	6/13/22
полдник	6	Основное блюдо	Каннеллони со шпинатом и сыром	сливки 22%,соус молочный(молоко 3,2%,масло сливочное 82,5,мука пшеничная,соль,тимьян),шпинат с/м,соус томатный (томаты,паста томатная,вода,масло подсолнечное),сыр рассольный 50%, макаронные изделия, сыр творожный 65%, сыр твердый 45%, паста из базилика, масло сливочное 82,5%, соль, орегано	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	255	591	18/45\29
ужин	7	Основное блюдо	Хек в рисовой бумаге	филе хека, крабовые палочки, рисовая бумага, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), соус устричный,маслоподсолнечное, шпинат, соль, перец чёрный молотый; картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82,5%, концентрат куриный, соль;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115	195	18/9/11
		Гарнир	свекольно-картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82,5%, бульон куриный, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	210	4/11/24
ИТОГО											2388

L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Аперол Спритц	вода питьевая, сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре красная смородина(красная смородина, сахар 11,1%),сироп апельсиновый(сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар, розмарин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	106	11/0/25
	2	Завтрак	Каша кукурузная	каша (молоко 3,2%, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное 82,5%, соль); цукаты, мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	233	6/6/38
обед	3	Перекус	Бейгл с яйцом и цыпленком	донат,блинчик(яйцо куриное, молоко 3,2%,соль,масло подсолнечное), куриное филе, томаты, горчица зернистая,майонез 25%,салат айсберг,рукола, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	165	416	22/12/55
	4	Салат или закуска	Салат с курицей и черносливом	бедро куриное запеченное (бедро куриное, масло подсолнечное,соевый соус(соевый соус концентрат, вода питьевая); соль, чеснок, орегано);морковь по-корейски,грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян);соус (приправа для моркови по-корейски,масло подсолнечное),огурцы, салат "Романо",чернослив,капуста пекинская,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	283	10/21/12
	5	Основное блюдо + гарнир	Курица Тика с соусом кешью + Рис со шпинатом	курица Тика (филе куриное, сметана 20%, масло оливковое, имбирь,чеснок, соль, кардамон, кориандр молотый, лавровый лист, смесь специй тандури, масала, куркума, кумин); соус (вода питьевая, соус томатный (томаты, вода питьевая, томатная паста, масло подсолнечное); сливки 22%,ядро ореха кешью, масло сливочное 82,5%, кардамон, чеснок, соль;) томаты черри;рис,масло подсолнечное,соль,; шпинат, чеснок,масло оливковое	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30/15/90	470	37/25/25
полдник	6	Сытный салат или закуска	Шоколадная вафля с фисташковым муссом и вишней	шоколадная вафля (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сахар, яйцо куриное, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, какао-порошок, ванилин, соль); фисташковый мусс (мусс творожный (сыр творожный 65%, творог 1,8%, сироп ванильный (сахар, вода питьевая, натуральные ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), сироп минеральное молоко, мед), паста фисташковая, краситель пищевой зеленый); наполнитель "вишня", клубника, пралине "молочный шоколад), топпинг шоколадный, мята, сахарная пудра	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	447	10/23/50
ужин	7	Основное блюдо	Пате из рыб с овощами	Пате из рыб (филе кеты, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, томаты вяленые, соль, паприка, перец черный); капуста брокколи с/м, соль, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); соус (молоко 3,2%, масло сливочное 85,2%, мука пшеничная, соль, тимьян); соус ореховый, соус гуакамоле, соус ворчестер, орегано, соль, перец черный, филе трески, масло подсолнечное, приправа для рыбы, микроэлемель.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110	255	22/14/10
		Гарнир	Лапша сингапурская	лапша рисовая,молоко кокосовое,соевый соус,карри,крахмал картофельный,семена кунжута.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	153	2/14/37
ИТОГО											2363

My Food Travel	Программа L
Дата доставки	16-17.10.2021 / 13-14.11.2021

L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Хербал тропик	сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре ананас с/м, сироп ванильный (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт ванили, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, краситель сахарный колер IV, антиоксилитель аскорбиновая кислота), розмарин, листья лайма	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	223	2/1/53
	2	Завтрак	Кокосовые панкейки	тесто(молоко кокосовое,мука пшеничная,яйцо куриное,масло подсолнечное,сироп кокосовый,сахар,кокосовая стружка,разрыхлитель,соль,),масло подсолнечное;мусс(сыр творожный 65%,сироп кокосовый,творог 1,8%),цукаты,мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80\50\10	410	5/19/20
перекус	3	Перекус	Бурек из говядины	начинка(говядина,филе куриное,лук репчатый,шпинат,масло оливковое,огурцы маринованные,соус Ворчестер,стебель сельдерея,петрушка,соль,чеснок,смесь специй,крахмал,мускатный орех); тесто фило(мука пшеничная в/с, вода питьевая, крахмал кукурузный, масло подсолнечное,клетчатка пшеничная, соль, конкервант - сорбат калия, цистеин);яйцо куриное,масло оливковое	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	271	25/10/20
обед	4	Салат или закуска	Салат с томатами и оливками	томаты,томаты черри,перец болгарский,салат айсберг,салатный микс(айсберг, лолло роса),маслины,оливки,масло оливковое,каперсы консервированные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	179	1/17/5
	5	суп	Суп минестроне	суп минестроне (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), картофель, капуста цветная с/м отварная (капуста цветная с/м, соль), капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль), морковь, фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль), перец болгарский сладкий, лук репчатый, зеленый горошек с/м паровой, бульон куриный, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), петрушка, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	211	7/5/36
полдник	6	Основное блюдо	Бифштекс с омлетом и овощным жульеном	бифштекс (фарш: говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый; масло подсолнечное), молоко 3,2%, шпик; хлеб пшеничный, смесь специй, соль), масло подсолнечное; овощной жульен (соус томатный (томаты в с/соку, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский, масло подсолнечное; кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), чеснок, киноа, кумин, специи-сушели, соль, кориандр, перец черный; омлет (яйцо куриное, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; томаты черри запеченные (томаты черри, масло подсолнечное, соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	347	21/23/13
		Гарнир	Кукурузное пюре	картофель, соль, масло сливочное 82,5%, малоко 3,2%, кукуруза консервированная; соль, краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	159	5/4/25
ужин	7	Основное блюдо	Окунь мисо	окунь, для мисо(филе окуня, мисо паста, уксус мирин, сахарная пудра,масло оливковое,лук репчатый,соус кисло-сладкий, приправа универсальная), перец запеченный (перец, масло подсолнечное), кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), семена кунжута, киноа	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	363	32/21/12
		Гарнир	Рис онигири	рис;заправка (уксус рисовый, сахар,уксус мирин,соль,),масло подсолнечное,соль,кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	228	4/5/42
ИТОГО											2391

L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-жирность)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве: блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Бейлис	вода, молоко сгущенное (цельное коровье молоко, сахар-песок (сахароза)), сироп ванильный (сахар, вода питьевая, натуральные ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия), краситель (сахарный колер I простой)), кофе (кофе натуральный растворимый порошкообразный, кофе натуральный жаренный молотый)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	204	4/4/38
	2	Завтрак	Скрамбл с овощами колбасками вайсвурст	скрамбл (яйцо куриное, молоко, соль, петрушка); колбаски, колбаски, соль; кетчуп, кабачки, перец болгарский, капуста брокколи, соевый соус, масло подсолнечное, майоран, перец черный; бекон с/к; петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/80	485	21/39/13
обед	3	Перекус	Аспек - Желе из говяжьего языка. Подается с хреном	бульон(вода питьевая,лук репчатый,морковь,сельдерей,чеснок,желатин,агар-агар,бульон говяжий);желе(сливки 22%,сыр творожный 65%,вода питьевая,горчица,агар-агар,желатин);(говяжий язык,хрен сливочный,морковь,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/45	161	10/10/9
	4	Салат или закуска	Салат Старовенгерский	буженина,яблоки,огурцы маринованные,огурцы свежие,сметана 20%,клюква с/м,хрен,горчица,салатный микс,укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	150	6/11/8
	5	Основное блюдо + гарнир	Лапша по - тайски с курицей	куриное филе,рисовая лапша,перец болгарский,кабачки,китайская капуста,соус(вода питьевая,соус соевый,масло подсолнечное,соус пад-тай,пюре пайма с/м,инжа,сахар,крахмал картофельный,масло кунжутное,уксус 9%),орех арахис,соль,,укроп,петрушка,розмарин,тимьян,перец черный молотый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	290	376	30/14/31
полдник	6	Сытный салат или закуска	Салат с фрикадельками и сыром	фрикадельки куриные шведские,масло подсолнечное,огурцы маринованные,грибы шампиньоны с/м,сыр 45%,капуста китайская,яйцо куриное,заправка(горчица, масло оливковое,уксус яблочный,соль,сахар песок),соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/15	370	11/32/10
ужин	7	Основное блюдо	Фиш Кацу Тонкацу	филе тилапия с/м(яйцо куриное, мука пшеничная,сухари панировочные, соль, приправа универсальная);драники картофельные (картофель, пшеничная мука, соль, масло подсолнечное), соус (соус Тонкатцу, жидкий концентрат куриный, уксус яблочный, кетчуп томатный).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/80/25	681	28/31/71
ИТОГО										2427	
My Food Travel		Программа L									
Дата доставки		18-19.10.2021 / 15-16.11.2021									
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-жирность)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве: блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Коктейль "Тропический"	сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),молоко 3,2%,сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),бананы, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	149	4/3/26
	2	Завтрак	Омлет "такос"	яичный скрамбл (яйцо куриное ,молоко 3,2% ,соль,петрушка);грибы жареные (шампиньоны, масло подсолнечное, соль,) томаты, сыр твердый 45%,ветчина из индейки,соус Цезарь	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	294	21/21/6
перекус	3	Перекус	Ягодная панна-котта	панна-котта (молоко 3.2%,сливки 22%, желатин,маршеллоу,сахар,агар-агар,сироп ванильный;ягодный мармелад(ежевика с/м, черника с/м, клубника с/м, сахар, агар-агар,лимонный сок,); глазурь шоколадная красная(шоколад белый,какао-масло,краситель пищевой красный);глазурь шоколадная зеленая(шоколад белый, какао-масло,краситель пищевой зеленый); маршмеллоу мини,цукаты,мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90/30	419	12/25/37
обед	4	Салат или закуска	Салат с тунцом и мармеладом из томатов	мини картофель запеченный (картофель черри, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, салатная заправка, масло кунжутное, уксус); перец запеченный (перец, масло подсолнечное),мармелад из томатов (сок томатный, желатин, паста из базелика, агар-агар, соус тобако, соль, краситель пищевой), салат айсберг, тунец консервированный, маслины, салат микс, ядро миндаля	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/20	188	8/11/14
	5	суп	Суп Гамбо **	суп гамбо (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), томаты в с/с, бекон, перец сл запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), лук репчатый, стебель сельдерея, мука пшеничная, соевый соус, сахар, масло подсолнечное, соль, аджика); рис отварной (рис, масло кунжутное, соль,); куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	317	14/15/30
полдник	6	Основное блюдо	Фарфелле с кетой и соусом горгонзола	паста фарфалле (макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик),соль), кета запеченная (филе кеты, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный молотый), соус горгонзола (соус молочный (молоко 3.2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль, тимьян), лук репчатый, томаты, сыр с голубой плесенью 50%, стебель сельдерея, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый),сыр твердый 45%, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/100	406	=N73
ужин	7	Основное блюдо	Телячьи щечки томленые с вишней	телячьи щечки (телячьи щечки, томаты, соус (вода питьевая, лук репчатый, морковь, смесь деми глас, масло оливковое, петрушка, соль, тимьян,), лук репчатый,морковь,соус соевый,вишня,соус кимчи,масло подсолнечное,соль,соус, соль,петрушка); овощи (морковь, фасоль, кукуруза, перец запеченный,соус чили);дранники картофельные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/50/40	500	20/28/41
ИТОГО										2273	
L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-жирность)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве: блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Чиз кейк клубничный	молоко 3,2%,сыр творожный 65%, сахар-песок, клубника с/м, печенье(мука пшеничная, маргарин (растительное масло,вода, эмульгаторы(моно- и диглицериды жирных кислот, соевый лецитин; соль,сахар, консервант сорбат калия,регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, краситель бета -каротин, антиокислители (аскорбиновая кислота, альфа-токоферол);сахар,вода питьевая,крахмал кукурузный,сухое обезжиренное молоко, разрыхлители (E503ii, гидрокарбонат натрия); ароматизаторы(" топленое молоко", "концентрированное молоко"); эмульгаторы: лецитин соевый,E481); сок лимона, ванилин, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	314	8/18/29
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%,крупа манная, масло оливковое, молоко 3,2%, сахар, агар-агар, апельсины, яйцо куриное, консервированные персики и абрикосы,чернослив, изюм, краситель, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	230	604	24/24/74
обед	3	Перекус	Полло-тоннато	филе куриное (куриное филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный, розмарин); соус(майонез 25%, тунец,анчоусы,сливки 22%,каперсы,горчица, уксус бальзамический,соль,перец черный);томаты черри,хлебцы ржаные,каперсы, сыр 45%, масло оливковое,рукола,перец черный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125	282	24/15/11
	4	Салат или закуска	Севиче из креветок с парфе из копченого сыра	креветки,мусс из копченого сыра(сыр копченый,сливки 22 %,молоко 3,2%,соль,перец),лимонный ким-ан(масло виноградных косточек,соус для кимчи,соевый соус,лимонный сок,сахар,чеснок,соль,кинза,базилик,перец черный),салат айсберг,томаты черри,лук,чипсы креветочные,масло подсолнечное,салат микс,салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	197	11/14/7
	5	Основное блюдо + гарнир	Куриная мякоть "адобо" с кокосовым молоком	рис жасмин, куриное филе, лук репчатый, морковь, томаты очищенные, томатная паста, томаты черри, масло подсолнечное,паста Тоя Ям, соус соевый, соус рыбный,кокосовая стружка,бадьян,кардамон,корица,имбирь, чеснок,кинза,соль, перец черный,крахмал, кунжут,тимьян,розмарин.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	220	31/8/7
полдник	6	Сытный салат или закуска	Энчиладас с говядиной и чеддером "	тортилья,тепятина су-вид (тепятина, масло подсолнечное, приправа, соль, тимьян, перец черный); огурцы маринованные, капуста китайская, сыр 45%, капуста белокочанная, сыр рассольный 50%, соус томатный (томаты, томатная паста, масло подсолнечное), соус сырный, фасоль консервированная, соус чили	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	225	13/11/19
ужин	7	Основное блюдо	Филе палтуса под маринадом с морковным соусом	Филе палтуса, соус морковный (морковь запечная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), сливки 22%, масло оливковое, сыр творожный 65%, крахмал,базелик, кинза, петрушка, сироп красный апельсин, сахар, краситель пищевой, соль, чеснок, бадьян), морковь, масло подсолнечное, укроп, петрушка, приправа универсальная, приправа для рыбы	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/40	341	30/22/7
		Гарнир	Лапша с овощами	лапша (лапша рисовая, соль, куркума, масло кунжутное, кунжут),овощи (перец болгарский красный, кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), морковь запеченая (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль,)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160	290	2/18/30
ИТОГО										2473	
** Доставка 16.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок); паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
* Доставка 15.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок); паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
My Food Travel		Программа L									
Дата доставки		20-21.10.2021 / 17-18.11.2021									
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-жирность)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве: блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи из дыни	молоко 3,2%, пюре с кусочками дыни с/м, (бланшированная дыня, сахар 10% антиокислитель аскорбиновая кислота Е-300, регулятор кислотности лимонная кистота Е-330); бананы,сироп Дыня(сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер") краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	280	222	6/7/34
	2	Завтрак	Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (мюсли, изюм, кокосовая стружка); варенье (клубника с/м, сахар, пюре лимон); мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	45/70/25	279	8/10/40
перекус	3	Перекус	Хтипити с болгарским перцем	закуска хтипити (сыр рассольный 55%, перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), масло оливковое, чеснок, паприка острая)), сыр рассольный 55%, хлебцы рисовые (крупа рисовая, отруби кукурузные, лук сушеный, морковь сушеная, томаты сушеные, соль морская пищевая), томаты черри, перец болгарский гриль (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, соль), кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), маслины консервированные, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	185/15	460	15/38/14
обед	4	Салат или закуска	Салат липирана	картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); томаты черри,перец болгарский, заправка (масло оливковое, базилик, уксус винный, сахар,соль), колбасаламе чоризо, сыр твердый 45%, каперсы, маслины, оливки, паприка, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	302	7/25/13
	5	суп	Охотничий суп с брусникой	вода питьевая, колбаски куриные (мясо курицы, вода, соль поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка (соевый белок стабилизатор е450, е452 фосфат пищевой, загустители е1422, экстракты натуральные специи, усилитель вкуса и аромата е621, антиокислитель е300) натуральные специи (перец чили, паприка, кари, чеснок), морковь, грибы шампиньоны, брусника с/м, горох зеленый, перец запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); лук репчатый, напиток инжирный, паста томатная, бульон говяжий, масло подсолнечное,мука пшеничная, паприка, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	187	21/7/11
полдник	6	Основное блюдо	Chiken Slider Бургер с курицей	булка для бургера (мука пшеничная, яйца куриные, маргарин сливочный, вода питьевая, сахар, соль, дрожжи хлебопекарные); котлета (фарш (филе куриное, сливки 22%, хлеб пшеничный, масло сливочное 82,5%, куриный бульон, соль, перец чёрный молотый); масло подсолнечное); томаты, сыр твердый 45%, салат айсберг, соус (майонез 25%, кетчуп, соус кисло-сладкий, соус соевый); соус(соус цезарь,горчица зернистая, горчица столовая), огурцы маринованные, лук фри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	707	35/42/48

ужин	7	Основное блюдо	Мерлуза "Пармезан"	филе трески, соус цезарь, томаты черри, шпинат, сыр твердый 45%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150\40	189	28/7/3
		Гарнир	Запеченный картофель с укропом	картофель мини отварной (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин); укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80	85	2/4/11
ИТОГО										2431	
L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/специфичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мокка	молоко 3,2%,вода питьевая,шоколад белый(сахар, растительный жир, сухое молоко, сывороточный порошок, эмульгаторы: E492, лецитин,(E322),ванилин),сахар- песок, шоколад темный(какао масса, сахар, какао масло, эмульгатор:лецитин,(E322), ванилин), кофе растворимый,корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	206	205	5/8/28
	2	Завтрак	Каша пшенная с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа пшено, сахар, соль); курага	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200\30	288	8/5/52
обед	3	Перекус	Патэ из куриной печени	патэ (паштет куриный (печень куриная, масло сливочное 82,5%, напиток виноградный, сливки 22%, лук шалот, желатин, масло оливковое, приправа универсальная, чеснок, тимьян, краситель пищевой); абрикос консервированные, персик консервированные, желатин, краситель пищевой желтый; пюре красная смородина с/м, желатин, фруктозо(вишня, сахар, вода, крахмал, регулятор кислотности), гренки из ржаного тостового хлеба	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140/20	479	16/35/26
	4	Салат или закуска	Салат Нодко - Салат с чукой и кольраби	лапша фунчоза отварная (лапша рисовая, соль); редис, морская капуста, капуста кольраби в маринаде (капуста кольраби, маринад(масло оливковое, сироп яблоко, сок лайма)); заправка (соус ореховый, соус тонкацу, сироп огуречный, соус рыбный, масло кунжутное); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150\15	194	4/9/24
	5	Основное блюдо + гарнир	Телятина «особую» с печеным картофелем	говядина особую (томаты, говядина, лук репчатый, морковь, сельдерей стебель, чеснок, масло подсолнечное, петрушка, бульон куриный, цедра лимона, соль, сахар, лавровый лист, орегано, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\100	401	11/27/30
полдник	6	Сытный салат или закуска	Круассан с абрикосовым джемом	круассан (мука пшеничная, вода питьевая, маргарин, сахар, дрожжи, соль), мусс (творог 1.8%, мусс (сыр творожный 65%, сливки 22%); сахар, сироп ванильный); абрикосовый джем (сахар, абрикос, пектин, лимонная кислота, сорбат калия), мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105	256	10/8/36
ужин	7	Основное блюдо	Палью мокеса	филе трески, репчатый лук, морковь, соус томатный(томаты в с/с,вода питьевая,паста томатная,масло подсолнечное), молоко кокосовое, перец болгарский, масло подсолнечное, приправа универсальная, кинза, куркума, петрушка, соль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	262	18/16/12
		Гарнир	Картофельный гратен с грибами и трюфельным маслом	картофель, соус молочный (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализированное), масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), сыр твердый 45%, грибы шампиньоны, масло трюфельное; соль, перец черный молотый; микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	190	9/9/18
ИТОГО										2275	
My Food Travel		Программа L									
Дата доставки		22-23.10.2021 / 19-20.11.2021									
L	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/специфичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток джупп	вода питьевая, смородина черная с/м, минеральная вода с газом, пюре малины с/м (малина, сахар 10%), сироп мяты (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	49	1/0/11
	2	Завтрак	Блинчик с сыром и ветчиной со сливочным парфе соусом	тесто(молоко 3,2% ,мука пшеничная,вода питьевая,яйцо куриное,масло подсолнечное,сахар,соль,разрыхлитель) ,начинка (соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная,соль, тимьян), ветчина из индейки, куриное филе, огурцы маринованные ,сыр рассольный),сметана 20%, базилик	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/25	267	10/16/22
перекус	3	Перекус	Пирожное "мадлен" с чаем матча	бисквит(яйцо куриное, масло сливочное 82,5%, сахар, мука пшеничная, мёд,чай матча, цедра лимона,разрыхлитель), крем (сливки растительные для взбивания, сыр сливочный 80% , пудра сахарная,сироп мята, лимонный сок,вода питьевая,чай матча напиток),ядро фисташек, клюква вяленная, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95	393	4/26/36
обед	4	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор,огурец,перец болгарский,сыр рассольный 55%,салат айсберг,помидоры черри,масло подсолнечное,паста кунжутная,лимон,уксус винный,базилик, мята,сахарный песок,сироп мятный,салатный микс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155\15	181	5/14/10
	5	суп	Куриный суп пюре с колбасками и гренками	Суп-пюре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый 45%, жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка копченая, перец черный молотый); колбаски (колбаски (свинина, говядина, сыр,вода, нитрито-поселочная смесь (соль поваренная пищевая, добавка (стабилизатор Е 450 фосфат пищевой, экстракты натуральных специй , усилитель вкуса Е621, антиокислитель Е301, Е300),лук, соевый белок, животный белок, мак, натуральные специи(перец белый, тмин, мускатный орех), чеснок, пищевой краситель (кармин)), масло подсолнечное); гренки (хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); лук фри, заправка песто (паста из базилика (растительное масло (подсолнечное, рапсовое), базилик, соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, сахар, отвердитель е509), масло подсолнечное).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	290	416	20/18/43
полдник	6	Основное блюдо	Лондон Бройл	Биф броил (говядина грудинка, лук репчатый, сливки 22%, перец болгарский красный, морковь, дымягкие кнорр, паста томатная, масло оливковое, горчица зернистая, соус ворчестер, стебель сельдерея, соль, кориза, чеснок, тимьян, розмарин; сахар) батат запеченный (батат, масло оливковое, соль, розмарин,тимьян), капуста брокколи на пару (брокколи, соль), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян) кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150\150	470	20/29/31
ужин	7	Основное блюдо	Свиной рулет с трюфельным кремом	рулет(свинина,бекон,сыр твердый 45%,шампиньоны, томаты,анчоусы, ядро ореха арахиса, желатин,цедра лимона,соль,перец черный); трюфельный крем (молоко 3.2%, картофель, шампиньоны, масло подсолнечное, масло трюфельное, соус ворчестер,тимьян, соль, перец белый молотый),салат кресс	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120\100	509	25/39/14
ИТОГО										2285	
L	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/специфичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Эпп натс	молоко миндальное(вода,миндаль 2,5%, сахар, фруктоза, регулятор кислотности (орто-Фосфат калия 2-замещенный), карбонат кальция, натуральные ароматизаторы, сабилизаторы(геллановая камедь, гуаровая камедь,морская соль), сок яблочный, топпинг карамельный(сироп глюкозы,сахар,вода питьевая,сгущённое молоко,краситель пектин,ароматизаторы, стабилизаторы-эмульгаторы:камедь рожкового дерева,полифосфат натрия, лактипат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота, консервант сорбат натрия, соль), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), молоко 3.2%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	188	2/3/39
	2	Завтрак	Пирожки в асс	пшеничная мука,куриное яйцо,молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,сметана 20%,масло оливковое,тыква,картофель,грибы шампиньоны,капуста,тимьян,соль, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90	215	6/6/33
обед	3	Перекус	Ирландский яблочный пирог с крем - антез	Тесто (мука пшеничная, масло сливочное 82,5 %, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель, соль, гвоздика, мускатный орех), яблоко,карамель (мёд, сироп ванильный, сироп кленовый); пюре лимон, соус (крем заварной (молоко 3,2%,сухая смесь заварной крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный) молоко сгущенное 8,5 %, ядро миндального ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	430	6/21/53
	4	Салат или закуска	Картофельный салат с хрустящим багетом	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); соус (вода питьевая, горчица, масло подсолнечное, мед, уксус столовый,крахмал картофельный, куриный концентрат),огурцы маринованные; гренки (хлеб пшеничный,масло оливковое,орегано,паприка); бекон с/м ,жаренный,лук репчатый фри, лук зеленый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160	309	8/21/22
	5	Основное блюдо + гарнир	Стиф Фадо - Томленая говядина + Перловка	томленая говядина (говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный (томаты в соску,вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); мучная пассеровка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%), вода питьевая, смесь сухая деми глас); бакпажаны, сельдерей, сахар, соль, чеснок, можжевеловая ягода, гвоздика, корица, мускатный орех; томаты черри, урюп; крупа перловая, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100\15\200	603	28/27/62
полдник	6	Сытный салат или закуска	Багет с паштетом из свеклы, с сельдью и копченым яйцом	хлеб ржаной, паштет свекольный (яичный скрамбл (яйцо куриное, молоко 3.2%, петрушка, соль); сыр рассольный 55%, свекла отварная, масло подсолнечное, чеснок, соль); филе сельди, яйцо перепелиное копчёное, лук зеленый	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	260	15/12/22
ужин	7	Основное блюдо	Гедза с креветками	гедза с креветками (креветки, пшеничная мука, вода, яичный порошок, пулопрей,крахмал,клейковина,соль,кунжутное масло, чеснок, имбирь, сушеный шпинат), соус (майонез 25%, томатный кетчуп,соус чили,соус шрирача,сироп огуречный)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135/25	368	20/17/33
ИТОГО										2373	
My Food Travel		Программа M									
Дата доставки		27.09.2021 / 24-25.10.2021 / 21-22.11.2021									
M	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/специфичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Арахисовый коктейль	молоко 3,2%, арахис жареный, паста арахисовая (жареный арахис, сахар, менее 2% гидрированных растельных масел (рапсовое и хлопковое), соль), паста орехская (сахар, растительный жир, лесной орех, сухое обезжиренное молоко, обезжиренный какао-порошок, эмульгатор: лецитины, ароматизатор натуральный), мороженое (вода питьевая, сахар, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и дезодорированные растительные масла, антиокислитель токоферолы, концентрат смеси), сыворотка молочная сухая, комплексная пищевая добавка (эмульгатор - моно- и диглицериды жирных кислот, стабилизаторы: гуаровая камедь, камедь рожкового дерева, карбоксиметилцеллюлоза), ароматизатор пищевой "Ванель")*	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	424	17/29/23
	2	Завтрак	Фритата с индейкой	фритата (омлетная смесь (яйцо куриное, молок 3,2% (молоко нормализованное), соль, базилик сушеный, перец черный молотый); филе индейки су-вид (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соус устричный, бадьян, корица); сыр рассольный 50%, сыр рассольный 45%, томаты, маслины консервированные, томаты вяленые, сыр твердый 45%, масло подсолнечное); соус томатный (томаты в с/с, чеснок, кинза, масло подсолнечное, сахар, соль, перец черный молотый), изюп	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/30	292	23/20/6
обед	3	Салат или закуска	Салат с морепродуктами	салат айсберг, перец запечённый (перец с/м, масло подсолнечное); заправка для салата (соус "сладкая слива", масло подсолнечное, соус соевый, соус чили); морской коктейль (кальмар 64% (полоски 32%, щупальца 32%), мясо мидий 20%, осьминог 8%, креветка 8%), томаты черри, мандарины консервированные, ядро миндального ореха, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110\25	154	3/9/15

	4	суп	Суп по-ленински	вода питьевая, грибы шампиньоны,яйцо куриное,морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), фасоль конийская отварная (фасоль, масло оливковое, соль), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), жирный концентрат куриный, соевый соус, сахар, приправа универсальная, масло кунжутное, масло подсолнечное, крахмал картофельный, соль, паприка острая; куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный); лапша рисовая, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	132	8/7/10
полдник	5	Основное блюдо	Паэлья с цыпленком	паэлья (крупа рисовая, масло оливковое, перец болгарский, масло сливочное 82.5%, лук репчатый, морковь, баклажаны, сельдерей стебель, бульон куриный, укроп, петрушка, куркума, приправа универсальная, тимьян, чеснок);филе куриное запеченое (филе куриное, масло оливковое, специи тандури, соль, орегано); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/40	600	18/30/65
ужин	6	Основное блюдо	Филе тилапии в маринаде каджун	филе тилапии запеченное (филе тилапии, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, приправа универсальная); соус (вода питьевая, масло подсолнечное, сахар, пюре лимона с/м, пюре апельсина с/м, пюре манго с/м, пюре лайма с/м, масло кунжутное, лук порей, соль, базилик, крахмал картофельный, паприка, тимьян)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\35\15	325	28/19/10
ИТОГО										1927	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающие информация (скоропортаи/восточчиаости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток "красный дракон"	сок персиковый(персиковое пюре, яблочное пюре, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота, вода), минеральная вода с газом, пюре питайя с/м(питайя красная, сахар 10%),базилик свежий, лимонный концентрат	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	57	0/0/14
	2	Завтрак	Молочная гречневая каша с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа гречневая, сахар, соль); курага, финики сушные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/40	379	10/5/72
обед	3	Салат или закуска	Салат с языком	язык говяжий отварной (язык говяжий, лук репчатый, морковь, чеснок, ларовый лист, можжевеловая ягода, соль, бадьян, гвоздика, перец чёрный молотый); чайное яйцо (яйцо куриное, чай, соус соевый, сахар, цедра лимона, бадьян); заправка (майонез 25%, хрен сливочный, горчица, петрушка); оплта маринованные салат айсберг, перец болгарский, огурцы свежие, огурцы маринованные, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\20	199	11/14/7
	4	Основное блюдо + гарнир	Рагу из индейки с овощами и кокосовым соусом + Лапша соба с кунжутом и зеленью	рагу из индейки (филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый; масло подсолнечное, соус устричный, горица,бадьян); молоко кокосовое, морковь, лук репчатый, биойогурт 2,4%, баклажаны, перец болгарский, сливки 22%, масло подсолнечное, горох зеленый см, сахар; паста том ям, карри, рыбный соус, соль, крахмал, петрушка, укроп, кинза, сумах); соба отварная (лапша гречневая,масло кунжутное, соус соевый; кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160/100	472	24/24/40
полдник	5	Сытный салат или закуска	Шоколадный ролл с меренгой	шоколадный ролл (печенье юбилейное, масло сливочное 82,5%, молоко сгущенное 8.5%, какао-порошок; ананасы, киви, желе (пюре малины, сахар, желатин, краситель пищевой красный, агар-агар), ядро миндального ореха); мусс (сливки растительные, сыр творожный 65%, сливки 22%, апельсины, сироп апельсин, краситель пищевой желтый); цукаты, меренга, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130	451	6/28/43
ужин	6	Основное блюдо	Феттучини с уткой грудкой в азиатском соусе	макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль, утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тимьян); соус (вода, соевый соус, уксус рисовый, мед, сахар, масло подсолнечное, краситель, крахмал картофель /V, комплексная пищевая добавка "вишневый красный", лук репчатый, лук зеленый, корень имбиря, кунжутное семя, масло кунжутное, горчица, чеснок, водоросли комбу, имбирь молотый); грибы вешенки жареные (грибы вешенки, масло подсолнечное); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); перец болгарский запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, соль); томаты черри, кунжутное семя, микрозелью	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	270	366	20/14/42
ИТОГО										1924	
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			28-29.09.2021 / 26-27.10.2021 / 23-24.11.2021								
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающие информация (скоропортаи/восточчиаости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Щербет клубника-базилик	вода питьевая, клубника с/м, минеральная вода с газом, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, плюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника"(вода, ароматизаторы, краситель пунцовый, регуляторы кислотности: цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красителя: понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль), сахар, базилик, сок лимона	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	112	1/0/27
	2	Завтрак	Мусс с тостами монтичелло с фруктовым компотом	бисквит монтичелло(яйцо куриное, мука миндальная,мука пшеничная,мед, молоко 3.2%, курага,чернослив,изюм, масло подсолнечное ,сода,уксус винный, разрыхлитель, соль), сливки шантиаж (на растительных маслах), вишня с/м б/к, сахарный песок,крахмал картофельный,пюре лимон, цукаты, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140/60	703	12/33/90
обед	3	Салат или закуска	Салат фатуш из огурца и редиса с заправкой затар	редис,огурцы,салат айсберг, соус (масло оливковое, петрушка, пюре лимон,приправа затар,соль,)томаты черри, сумах,мята, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	230	1/23/5
	4	суп	Суп из телятины с горчицей	суп (вода питьевая,картофель,пассеровка мучная (мука пшеничная,масло сливочное 82.5%); морковь,лук репчатый,бульон куриный,горчица,бульон говяжий масло подсолнечное,петрушка;чеснок); телятина су-вид (телятина,масло подсолнечное,приправа,соль,тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	178	11/10/12
полдник	5	Основное блюдо	Куриный террин с соусом из копченого лука	куриный террин(куриное филе,сыр творожный 65%, томаты,соус ореховый, сыр твердый 45%, желатин, шпинат, ядро грецкого ореха, аджика классическая, чеснок,соль, перец черный,соус (сок томатный,лук репчатый, паста томатная,масло подсолнечное, сахар, лимонный концентрат, соевый соус; паприка копченая, соус жидкий дым)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120\20	241	31/11/4
		Гарнир	Печёный картофель	картофель (масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы) укроп, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	269	3/10/42
ужин	6	Основное блюдо	Фиш тахини	филе паптуса запеченное(филе паптуса,масло подсолнечное,соль, перец черный молотый);соус(ядро ореха кешью,лимонный сок,лимон,паста кунжутная,сахар,мина,соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	271	32/14/5
ИТОГО										2004	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающие информация (скоропортаи/восточчиаости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи на овсяном молоке с лесными ягодами	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко овсяное (вода, овес 15%), бананы, варенье из черники (вода, черника с/м, смородина черная с/м, сахар), мед, лимонный концентрат(вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свеклоовый сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	152	3/1/35
	2	Завтрак	Омлет с томатами	омлетная смесь (яйцо куриное,молоко 3.2%, соль,) томаты, томаты черри, масло подсолнечное,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\60\15	227	11/18/6
обед	3	Салат или закуска	Салат Бомбей - Салат из картофеля и курицы с тамариндовым соусом	картофель со специями (масло оливковое, паприка, карри, куркума, соль, тимьян), куриное филе (масло подсолнечное, соль, тимьян, перец чёрный молотый), салат айсберг, сельдерей, заправка (соус терияки, масло оливковое, тиквапи, соус пад-тай, соус рыбный, базилик, масло кунжутное); перец запеченный (перец болгарский красный, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), ядро ореха кешью, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	231	13/11/21
	4	Основное блюдо + гарнир	Аранчини из рыб в луковой панировке	аранчини(филе окуня,филе трески,хлеб пшеничный,лук репчатый,икра тобико, молоко 3.2%, сыр творожный 65%,соус устричный, соль, соевый соус, перец черный молотый) панировка (яйцо куриное,молоко 3.2%, сухари панировочные, мука пшеничная, соль, перец черный молотый), масло подсолнечное,соус(сметана 3.2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, пюре лимон с/м,укроп,тимьян,соль,перец черный молотый),апельсин	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\20\15	242	24/15/60
			Апельсиновый рис	рис, сок апельсиновый, апельсины, масло подсолнечное,соль,куркума,паприка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	231	
полдник	5	Сытный салат или закуска	Куриный Wrap	тортилья(мука пшеничная в/с,вода питьевая;масло подсолнечное,соль, разрыхлитель(сода пищевая),лимонная кислота);куриное филе су-вид(филе куриное, масло подсолнечное,соль,тимьян, розмарин, перец черный); соус гуакамоле,соус соевый терияки,салат айсберг,перец запеченный(перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян);сыр творожный 65%,соус хой син,соус соевый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	145	366	24/14/37
ужин	6	Основное блюдо	Гедза с мясом и овощами	гедза с мясом и овощами (курица, пшеничная мука, вода, капуста, яичный порошок, лук-порей, крахмал, клейковина, соль, кунжутное масло, чеснок,имбирь,сушеный шпинат),соус (майонез 25%, томатный кетчуп, соус чили, соус цирича, сироп огуречный)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135/25	406	11/28/29
ИТОГО										1855	
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			30.09.2021 / 01.10.2021 / 28-29.10.2021 / 25-26.11.2021								
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающие информация (скоропортаи/восточчиаости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Кофейный глинтвейн	вода питьевая, напиток виноградный (виноградный сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сахар , кофе растворимый, бадьян, корица	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	141	1/0/34
	2	Завтрак	Сырник с манго и малиной	сырники (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный); гель малина зеркальная, наполнитель фруктюор манго, масло подсолнечное	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	70\20	220	9/9/25
обед	3	Салат или закуска	Салат со шпротами	яйцо куриное, картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); морковь, шпроты консервированные, соус (майонез 25%, шафран); салат "айсберг", сыр твердый 45%, лук зеленый, укроп	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/25	326	12/25/13
	4	суп	Сырный суп с фрикадельками	куриные фрикадельки (филе куриное, молоко 3.2%, лук репчатый, соль, перец чёрный молотый); суп (вода питьевая, картофель, сыр плавленый 55%, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, бульон куриный, масло сливочное 82,5%, чеснок,укроп, соль, тимьян, лавровый лист, майоран, перец чёрный молотый),колбаски куриные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	226	18/11/14
полдник	5	Основное блюдо	Бефстроганов в сметанном соусе	телятина тушеная (телятина, масло подсолнечное, лук репчатый, смесь сухая "Деми Глас"); соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сметана 20%, огурцы маринованные, приправа универсальная, смесь сухая "Деми Глас", соль, перец чёрный молотый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	170	379	21/29/8
		Гарнир	Гречка отварная	крупа гречневая, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	198	7/2/39
ужин	6	Основное блюдо	Рыбные котлеты с мятным соусом	рыбные котлеты (фарш (филе судака, филе кеты, сливки 22%, кальмар на пару (филе кальмара, соль); крабовые палочки, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь, порошок Хондраши, кориандр, паприка, перец чёрный молотый); яйцо куриное сухари панировочные, масло подсолнечное); соус мятный (мята, масло оливковое, каперсы консервированные, масло сливочное 82,5%, томаты вяленые, лимонный сок, соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115/20	268	17/18/10

		Гарнир	Рагу из чечевицы	томаты, молоко кокосовое, кабачки, чечевица, лук репчатый, перец болгарский, морковь, шпинат, масло оливковое, киноа, чеснок, тимьян, кумин, куркума	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	176	5/11/14
ИТОГО										1934	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающие информация (скоропортящаяся/не скоропортящаяся)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мандариновый смузи	мандарины консервированные (дольки мандаринов очищенные, вода, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота), бананы, молоко 3.2% (молоко нормализованное), сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	109	1/1/24
	2	Завтрак	Питая - Мусс из красного дракона с гранолой	йогурт 7%, пюре дракон (пюре личи, пюре ревеня, свекла, сироп роза); гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый, вишня вяленая, клюква сушеная, кокосовая стружка, мёд, масло подсолнечное); кокос, клубника сл, семена чиа, личи консервированные, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	247	9/11/28
обед	3	Салат или закуска	Мюнхенский салат с крокетами из чоризо	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); кроветы (фарш: колбаса салями, сыр твердый 45%), сухари панировочные, яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); огурцы маринованные, колбаски, заправка (соус (майонез 25%, шафран), горчица, соус ворчестер, петрушка, паприка); салат "айсберг", томаты свежие, листовой овощ мангольд,	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190\20	365	13/26/21
	4	Основное блюдо + гарнир	Шиш таук - Шашлык из курицы на лаваше+Овощи гриль	курица шиш таук (филе куриное, масло подсолнечное, бульон куриный, соль,кардамон,тимьян,приправа универсальная, мускатный орех, куркума, имбирь, паприка, орегано); аджика (соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); аджика классическая, приправа универсальная); лаваш тонкий (мука пшеничная, вода питьевая, соль); укроп свежий, сумак; перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/25/60	377	35/18/19
полдник	5	Сытный салат или закуска	Куриный жульен с ветчиной и грибами, в хрустящем валоване	валован д/закусок, соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян);ветчина из индейки, куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); сыр рассольный 50%, грибы шампиньоны жаренные (грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян); сливки 22%, мускатный орех	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	165	540	29/18/67
ужин	6	Основное блюдо	Икан бакар - Филе трески с соусом лемонграсс	филе трески запеченное (филе трески, приправа универсальная, карри, соль, масло подсолнечное, куркума, тимьян); морковь, соус (пюре апельсина, масло виноградных косточек, уксус мирин, вода питьевая, молоко кокосовое, киноа, пюре лайма, паста Том-ям, имбирь, соль, чеснок, лист лайма, перец чёрный молотый); горошек зеленый сём	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/50/30	203	21/10/8
ИТОГО										1841	
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			02-03.10.2021 / 30-31.10.2021 /27-28.11.2021								
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающие информация (скоропортящаяся/не скоропортящаяся)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сбитень с облепихой	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсины, мёд,сахар,имбирь,гвоздика	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	156	1/3/31
	2	Завтрак	Творожная запеканка с песочным крастом	запеканка(творог 1.8%, сыр творожный 65%,молоко 3,2%, сахар,куриное яйцо, манная крупа, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный);тесто(мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар , яйцо куриное,разрыхлитель теста), мак пищевой, корица, варенье(вишня сём,сахар, крахмал кукурузный,пюре лимона сём); мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/30	462	15/19/58
обед	3	Салат или закуска	Салат "кадича" из печёных овощей	перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), заправка (вода, масло подсолнечное, заправка "тикантная", соус для ким чи, соевый соус, кориандр молотый), томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян), капуста краснокочанная, гранат, лук красный гриль (лук красный, соль, орегано, чеснок), базилик, киноа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	148	2/9/16
	4	суп	Мексиканский фасолевый суп	бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); говядина, картофель, фасоль консервированная (красная фасоль, вода, соль,), томаты, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулято кислотности-лимонная кислота), паста томатная (паста томатная, вода питьевая); бульон говяжий сухой, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); масло подсолнечное, лук зеленый, укроп, киноа, кумин, соль, перец чёрный молотый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	236	16/4/34
полдник	5	Основное блюдо	Куриный рулет с овощами и беконом	куриный рулет с овощами (филе куриное, сыр рассольный 50%, бекон с/к, перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль), чернослив, соус "Шорпа" , соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, конкурант сорбат калия), желатин, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); соль, специи "Тандури"), имбирь молотый); кляр (вода, хрустящая панировка (мука (пшеничная, рисовая) соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, крахмал кукурузный, мальто-декстрин, специи и пряности (чеснок, черный перец, перец чили кукумца), регулятор кислотности Е500, Е330, Е450; экстракт дрожжей,ароматизатор, краситель: экстракт паприки); панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное); микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	329	33/14/17
		Гарнир	Яичная лапша	яичная лапша ,масло подсолнечное	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	275	7/4/52
ужин	6	Основное блюдо	Рагу из белой рыбы, креветок и овощей	филе трески (соль, приправа для рыбы); креветки запеченные (креветки, масло оливковое, соль, специи), соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, тимьян); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль) молоко кокосовое,сельдерей,перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян);грибы жаренные (шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, соль, розмарин) , базилик, орегано, соль, перец черный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	210	337	22/20/17
ИТОГО										1943	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающие информация (скоропортящаяся/не скоропортящаяся)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток из тамаринда	вода питьевая, черника с/м, сахар песок, пюре тамаринда (мякоть тамаринда, вода, консервант бензоат натрия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	131	1/0/31
	2	Завтрак	Оладьи из гречневой муки с лососем и сметаной	тесто(молоко 3,2%,мука пшеничная, мука гречневая, яйцо куриное,сахар , разрыхлитель теста, масло подсолнечное, соль, вода питьевая); сметана 20%, семга с/с, икра из водорослей, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/30/20\5	353	12/18/35
обед	3	Салат или закуска	Салат с артишоками и ореховой заправкой	артишоки консервированные (артишоки 45%, вода, соль, антиокислитель аскорбиновая кислота Е300, регулятор кислотности лимонная кислота Е330), томаты, заправка ореховая (вода, масло подсолнечное, соус ореховый), заправка салатная "Тикантная" (кукурузный крахмал, сахар, соль, лук, гороховая мука, красный перец, сладкая паприка, специи и пряности (чеснок, петрушка, чёрный перец, чёрный перец, зелёный лук, орегано), кукурузное масло, экстракт куркумы)), салат "Айсберг", батат запеченный (батат, масло подсолнечное, соль, орегано); зеленый горошек паровой (зеленый горошек сём); нут консервированный (горох нут, вода, соль, антиокислитель кислота L-аскарбиновая (е300)), клюква сушеная, мангольд, кунжут белый, кунжут черный.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/30	144	3/8/14
	4	Основное блюдо + гарнир	Кебаб из баранины с томатами конфи*	фарш(баранина,лук репчатый,киноа,хлеб пшеничный, кориандр, кумин ,соль, перец чёрный),масло подсолнечное; томаты конфи(томаты, масло оливковое, сахар тростниковый, чеснок, тимьян , орегано);кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, тимьян, соль, прованские травы),соус томатный(перец болгарский, томаты , сельдерей, лук репчатый, тимьян, розмарин, чеснок, паста томатная, масло оливковое, соль, перец чёрный);лук красный, лаваш тонкий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	210\20	358	17/21/26
полдник	5	Сытный салат или закуска	Салат с красной капустой	фасоль канийская,соус (молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян ,краситель пищевой зеленый, базилик); салат айсберг,перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, соль,), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян),масло подсолнечное,капуста краснокочанная ,салат микс,каперсы, маслины/оливки , ядро ореха кешью, приправа для моркови	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160	311	3/27/14
ужин	6	Основное блюдо	Кешью кари из рыбы	филе тилапии,картофель мини,морковь,соус(молоко кокосовое, йогурт 7%,ядро ореха кешью,морковь,пюре лайма ,паста Том Кха, ,лавровый лист,соль, перец черный);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/100/30	326	32/15/17
		Гарнир	Рис с овощами	рис ,тар-тар(перец болгарский, кабачки,морковь, маслоподсолнечное, прованские травы, тимьян,соль), петрушка свежая.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	332	4/14/47
ИТОГО										1955	
* Доставка 03.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, кляр (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия е450 (i);Соль (соль, агент антислеживающий Е536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Ким-чи" (майонез, лимонный "Ким-чи" (масло виноградных косточек, соус "Ким-чи" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, киноа, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			04-05.10.2021 / 01-02.11.2021								
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающие информация (скоропортящаяся/не скоропортящаяся)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток Перу - Напиток из ревня и гуавы	вода питьевая, пюре Гуава с/м (гуава, сахар 10%), пюре ревеня (ревень 80%, сахар, вода, стабилизатор: камедь рожкового дерева, концентрированный сок ацероны), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	159	3/7/22
	2	Завтрак	Рисовая каша с топленым сливочным маслом *	каша(молоко 3,2%,вода питьевая,рис,сахарный песок,мед,соль)/груша,мармелад(напиток виноградный,сахар песок,чай каркаде,корица,гвоздика,бадьян, розмарин);курага,мята свежая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/50	464	6/10/1993
обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной печенью, тыквой и клюквенным соусом	картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); печень куриная запеченная (печень куриная, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян); салат айсберг, соус (клюква с/м, сахар, уксус бальзамический, масло подсолнечное, крахмал, соль, розмарин, перец чёрный молотый); перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы); семечки тыквенные, клюква сушеная, салат микс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	231	12/9/21
	4	суп	Мисо суп с тофу	мисо суп (вода питьевая, паста мисо, соус устричный, водоросли вакамэ, соус соевый, бульон куриный); сыр соевый, водоросли вакамэ	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250/30	54	4/1/7
полдник	5	Основное блюдо	Баранина "Кофта" в пите	пита, фарш (говядина, баранина, лук "фри" (лук репчатый, масло подсолнечное); лук репчатый, масло оливковое, базилик, паприка, тандури масала, соль, приправа универсальная); соус (масло подсолнечное, соус наршараб, вода питьевая, сумах, орегано); соус сырный, томаты черри, салат айсберг	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/20	652	20/49/32

		Гарнир	Ким чи Коуп Слоу	огурцы, капуста белокочанная, морковь, соус Пад тай, масло подсолнечное, соус для ким-чи, масло кунжутное, укроп, петрушка, уксус столовый ,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.		50	51	1/3/4
	ужин	6	Основное блюдо	Крастлесс- Киш лорен с тыквой и белой рыбой	крастлесс-киш лорен (сливки 22%, тыква, филе трески, яйцо куриное, капуста брокколи на пару (капуста брокколи с/м, соль); сыр творожный 65%, сыр рассольный 50%, мука пшеничная, кукуруза консервированная, сыр твердый 45%, масло подсолнечное, бульон куриный, приправа для рыбы, тимьян, паприка, мускатный орех, орегано); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); фасоль кенийская отварная (фасоль кенийская с/м, масло подсолнечное, соль); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы), зеленый горошек с/м	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/115	348	15/21/23
ИТОГО											1959
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Цитрусово-банановый смузи	сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), минеральная вода с газом, банан, пюре грейпфрута с/м (розовый грейпфрут, сахар 10%.	НЕТ	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	Не требует разогрева	260	73	1/0/27
	2	Завтрак	Сырники лимонные	сырники (творог 1.8%, сыр творожный 65%, начинка лимонная, лимонное пюре (лимон, сахар, сироп мята, мята); молоко 3.2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, сироп ванильный, краситель пищевой желтый); масло подсолнечное; малиновый соус (ванильный крем (молоко 3.2%, сливки 22%, желток яичный, сахар, ванилин); пюре малины, краситель пищевой красный)	НЕТ	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	Требует разогрева	140/30	386	16/18/39
обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и беконом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, заправка салатная пикантная, соус крем бальзамик,масло трюфельное); сыр рассольный 50%, томаты, томаты черри, бекон, салат айсберг,салат романо, томаты вяленые, базилик, салат микс, ядро кедрового ореха	НЕТ	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	Не требует разогрева	110/20	234	15/17/5
	4	Основное блюдо + гарнир	Запеченный Баффило - Митбол из говядины с томатно-сливочным соусом	митбол (фарш (телятина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сливки 22%, чеснок, тимьян, соль, приправа универсальная); масло подсолнечное); томаты, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); сыр рассольный 45%, томаты черри	ДА	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	Требует разогрева	225	309	21/19/14
полдник	5	Сытный салат или закуска	Пхали свекольные	пхали свекольные (шпинат с/м, свекла, ядро грецкого ореха, кинза, уксус бальзамический, чеснок, кориандр, хмели-сунели, соль); соус-крем бальзамик, крекеры, кинза	НЕТ	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	Не требует разогрева	140	380	11/18/39
ужин	6	Основное блюдо	Свинина ВВQ Чарсуй	свинина чарсуй (свинина, лук репчатый, имбирь, масло подсолнечное, краситель пищевой красный, соус Хойсин, чеснок, приправа универсальная, перец чёрный молотый); томаты черри, соус Хойсин, соус (соус ворчестер, вода питьевая, соус хойсин, кетчуп, крамал, сахар)	ДА	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	Требует разогрева	80/40	407	17/32/13
		Гарнир	Лапша по-кюмерски	макаронные изделия с чернилами каракатицы, масло подсолнечное, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	165	5/4/27
ИТОГО											1954
* Доставка 04.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, кляр (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия е450 (i)Соль (соль, агент антислеживающий E536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Ким-чи" (майонез, лимонный "Ким-чи" (масло виноградное,косточек, соус "Ким-чи" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, кинза, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			06-07.10.2021 / 03-04.11.2021								
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Клюквенный морс	вода питьевая, клюква,сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	174	0/0/43
	2	Завтрак	Круассан с рукколой и копченой курицей	круассан(мука пшеничная в/с,маргарин,вода,сахар,дрожжи хлебопекарные,глютен пшеничный,сыворотка молочная сухая,соль,эмульгатор эфира глицерина и диацетилвинной и жирных кислот,аминокислитель аскорбиновая кислота,фермент микробного происхождения);куриное филе в/к,крем(сыр творожный 65%,сливки 22%);соус(соус цезарь,соус чили,масло кунжутное);яйцо куриное,салат руккола,салат кресс,семена кунжута,семена тыквенные, сыр твердый 45%,	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	360	13/22/27
обед	3	Салат или закуска	Салат Хай-ко	лапша рисовая (соль, масло кунжутное, куркума, кунжут), филе куриное су-вид(масло подсолнечное, тимьян, розмарин, соль, перец);заправка(масло кунжутное, уксус яблочный, соль,сахар, кунжут, соевый соус, масло оливковое), капуста китайская, морковь,огурцы, морская капуста, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	267	10/17/19
	4	суп	Суп с грибами и уткой	Суп (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); картофель, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, грибы белые выеченные (вода, грибы белые сушеные, соль); крахмал картофельный, бульон грибной,масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец чёрный молотый); утиная грудка су-вид (утиная грудка, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев , лавровый лист, тимьян); лук зеленый.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	280	209	12/7/26
полдник	5	Основное блюдо	Котлетки куриные с сметанным соусом	котлета(куриное филе, хлеб пшеничный, сливки 22%,масло сливочное 82,5%,масло подсолнечное,соль, перец);сметана 20%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/15	369	27/24/12
		Гарнир	Тальятелле алиоли	феттуччини отварные (феттуччини, сасло подсолнечное, соль), тар-тар овощной (перец запеченный (перец болгарский, масло растительное, прованские травы, тимьян), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/40	203	6/7/30
	ужин	6	Основное блюдо	Австрийский штрудель с тотчным картофелем	австралийский штрудель (картофель отварной (картофель, соль, тимьян, перец черный молотый), фарш (томаты в с/с, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), соль, масло подсолнечное, кумин, сахар, хмели-сунели, кориандр молотый, перец черный), сыр 45%, тесто фило (мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант-сорбат калия, вещество для обработки муки - L- цистеин), сыр твердый 45%, мак пищевой, масло сливочное 82,5%); томаты конфи (помидоры, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/100	357	22/15/33
ИТОГО											1939
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Вишневый каркаде	вода питьевая,вишня с/м,сахар песок,чай каркаде	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	79	0/0/19
	2	Завтрак	Багет с лососем, яйцом и голландским соусом *	хлеб пшеничный, лосось х/к; начинка (томаты вяленые, сыр творожный 60%, паприка); омлет из белка (белок яичный, соль), масло подсолнечное; омлет из желтка (желток яичный, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; соус (вода питьевая, смесь голландская, сок апельсиновый, масло сливочное 82, 5%); капуста брюссельская, соль, руккола, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	118/20	204	15/14/6
обед	3	Салат или закуска	Кукурузный салат "фиеста"	фасоль красная консервированная,кукуруза консервированная, соус (томаты,паста томатная,масло подсолнечное), перец болгарский,салат айсберг,томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155/25	120	6/2/19
	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельная запеканка с говядиной и грибами	запеканка(пюре(картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,соль); начинка ((фарш (телятина, лук репчатый, чеснок,зелень в асс., тимьян); шампиньоны,соус соевый, соус ворчестер,смесь сухая Деми глас));сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82,5%, яйцо куриное, манная крупа); томаты черри, укроп, петрушка, приправа универс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/15	614	39/30/48
полдник	5	Сытный салат или закуска	Салат с ростбифом	телятина су-вид(телятина,масло подсолнечное, приправа, тимьян, соль, перец черный), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль),тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); соусфасоль питьевая, соус устричный, соус кисло-сладкий,кинза, масло оливковое,свекла, смородина черная с/м,имбирь, соевый соус), салат айсберг	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170/20	206	13/11/14
	ужин	6	Основное блюдо	Киш - лорен с красной рыбой	киш(молоко 3,2%, сыр творожный 65%, яйцо куриное, сыр рассольный 55%,горчица зернистая); филе кеты, капуста брокколи, томаты вяленые, каперсы, оливки/маслины, сыр рассольный,укроп)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/20	269	19/19/6
		Гарнир	Микс из киноа и кус-куса с овощами	киноа, крупа кус-кус ,нут, перец болгарский, кабачки, морковь, сыр рассольный 55%, горох нут, соль, перец черный, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115	227	7/9/29
ИТОГО											1719
* Доставка 07.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крамал, свиной белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), виноградный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (аскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, гемоглобин свиной, краситель (кармин), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленый 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			08-09.10.2021 / 05-06.11.2021								
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Шпинатный лимонад	вода, минеральная вода с газом, сок ананасовый, шпинат с/м, сахар, лимонный концентрат, сироп мятный	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	96	1/0/23
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой *	каша (молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, мед, сахар, соль, мускатный орех); клюква сушеная/вяленая, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/5	474	15/11/79

обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и гранатом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); свекла, морковь, заправка (вода, масло подсолнечное, сапатная заправка (средиземноморска, уксус столовый), грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло подсолнечное,соль,чеснок, розмарин,перец чёрный молотый); капуста пекинская,гранат,салат микс, ядро грецкого ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/20	231	14/12/16
	4	суп	Суп-лагман	суп лагман(вода питьевая,томаты, морковь, дайкон, баклажаны, лук репчатый, перец болгарский, стебель сельдерея, томатная паста, масло подсолнечное, чеснок, бульон говяжий, аджика острая, соль, кинза, петрушка, лавровый лист, кумин, перец черный, бадьян, паприка, имбирь, куркума, кориандр);говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец черный); лингвине(макаронные изделия,масло оливковое, соль,) петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	191	13/6/20
полдник	5	Основное блюдо	Мусака по - гречески (свинина)	мусака (кабачки запеченные (кабачки,масло подсолнечное,соль, тимьян, прованские травы); фарш для мусаки(фарш (свинина, филе куриное, лук репчатый жаренные (лук репчатый, масло подсолнечное);сливки 22%,базилик, укроп,петрушка, соль, тимьян, перец чёрный); соус томатный (томаты с/с,вода питьевая,паста томатная, масло подсолнечное);напиток виноградный, соус деместас(вода питьевая,лук репчатый жаренные(лук репчатый, масло подсолнечное); морковь, смесь сухая "дрем глас", масло оливковое,петрушка,соль, тимьян); сахар, крахмал, соль, корица); крем для мусаки (йогурт 7% ,яйцо куриное, сыр рассольный 55%); баклажаны запеченные(баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160/15	312	12/21/18
ужин	6	Основное блюдо	Код эн Чоризо - Треска, фаршированная шпинатом, чоризо	код эн чоризо (филе трески, шпинат, фенхель, сыр творожный 65%; соус кунжутный,каперсы,колбаса салями чоризо)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	223	27/12/2
		Гарнир	Картофельное пюре	пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.		180	393	6/21/44
ИТОГО										1920	
М	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Кисель малиновый с семенами чиа	вода питьевая, пюре малины с/м (малина,сахар); сироп малиновый(сахар,вода питьевая,сироп глюкозы,натуральный концентрированный сок малины, ароматизатор "малина" идентичный натуральному, лимонная кислота,ароматизатор "малина" натуральный); сахар песок, крахмал, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	94	1/1/21
	2	Завтрак	Королевская ватрушка с творожным муссом	ватрушка (начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный), тесто (мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель), мак, корица);варенье (вишня с/м, сахар, пюре лимон с/м, крахмал кукурузный); мюсли, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/25	443	15/19/54
обед	3	Салат или закуска	Баклажаны, запеченные с сыром сулугуни	баклажаны запеченные(баклажаны, масло подсолнечное,прованские травы, тимьян); начинка (творожный сыр 40%,творожный сыр 65%, масло подсолнечное, ядро грецкого ореха, пюре лимон,петрушка, укроп, соль, перец черный), сыр рассольный 45%, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); маслины, оливки, петрушка, укроп, ядро грецкого ореха, сумах	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	400	10/31/21
	4	Основное блюдо + гарнир	Курица сатай в тайском соусе	курица в маринаде(филе куриное, соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,куркума, крахмал,камедь); масло подсолнечное);соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,куркума, крахмал,камедь); приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/15	214	35/7/4
			Рис шафрановый	рис шафрановый (рис отварной (рис, масло подсолнечное, соль, куркума); горошек зеленый с/м)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/10	208	4/5/37
Полдник	5	Сытный салат или закуска	Дим сам "Ман ду" по-корейски	дим сам (говядина, лук репчатый, мука пшеничная в/с,вода очищенная, яйцо куриное, масло подсолнечное,соль, перец кориандр), соус (соус чипи,пюре тамаринда,масло оливковое, пюре лайма с/м); краситель пищевой красный, краситель пищевой желтый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	105/25	334	10/16/37
ужин	6	Основное блюдо	Индейка с кисло-сладким соусом и брокколи	индейка с кисло-сладким соусом(капуста брокколи на пару(капуста брокколи/м, соль,); индейка су-вид(филе индейки,соевый соус; масло подсолнечное, соус устричный,корица, бадьян);соус чипи,приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/110/20	264	27/7/23
ИТОГО										1957	
* Доставка 08.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крахмал, свиной белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), виноградный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, пекмпобин свиной, краситель (карамел), фиксатор окраски нитрит натрия); сыр рассольный 50%, сыр плавленый 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			10-11.10.2021 / 07-08.11.2021								
М	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Смузи с тархуном и клубникой	молоко 3.2% (молоко нормализованное), бананы, клубника с/м, сироп тархун, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозо-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель, аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода,ароматизаторы,краситель сахарный копер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый краситель"(красители:лонгс, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", "черный блестящий, соль,), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия), эстрагон	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	119	4/4/15
	2	Завтрак	Пай в слоеном тесте с ветчиной, грибами и овощами	ветчина из индейки, яйцо куриное, грибы шампиньоны жаренные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль, чеснок, розмарин, перец чёрный молотый); тесто бездрожжевое слоеное, сметана 20%, сыр твердый 50%, сливки 22%, сыр творожный 65%, мука пшеничная, укроп, петрушка, тимьян, каперсы консервированные, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125	304	14/21/15
обед	3	Салат или закуска	Салат "греческий" с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный 55%, салат айсберг, заправка (масло оливковое, пюре лимона, базилик, соль); маслины, оливки, базилик,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\15	282	6/24/7
	4	суп	Венский суп гуляш	суп гуляш (вода питьевая, картофель, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное); лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, бульон говяжий, мучная пассировка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, смесь сухая дерм глас; чеснок, паприка, соль,тмин, лавровый лист, можжевеловая ягода, перец чёрный молотый, майоран); говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	238	12/13/19
полдник	5	Основное блюдо	Жаркое из баранины	баранина тушеная (баранина шея, масло подсолнечное, томаты свежие, томаты маринованные, чеснок, лук репчатый, паста томатная, чеснок, кинза, соль, лавровый лист, перец чёрный молотый); картофель запеченый (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); баклажаны запеченые (баклажаны, маслоподсолнечное, тимьян, прованские травы); морковь запеченая (морковь, масло подсолнечные, соль, тимьян); киноа	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	370	13/24/25
ужин	6	Основное блюдо	Паста карбонара с копченым лососем	паста отварная (макаронные изделия, масло подсолнечное, соль,, куркума); соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); кижуч подкопченный, свинина грудинка, сливки 22%, сыр твердый 45%, петрушка, орегано, тимьян	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	265	516	17/32/39
ИТОГО										1829	
М	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	ВЫХОД	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Мидори Сар	чай жасминовый (вода питьевая, чай зеленый с жасмином), вода питьевая, сироп дыня (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп мята (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый кинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), имбирь корень, лимонная кислота.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	62	0/0/16
	2	Завтрак	Каша овсяная	каша овсяная (молоко 3,2%, овсяные хлопья, сахар, соль,); соус (крем заварной (молоко 3,2%, сухая смесь заварной- крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный); смородина с/м, черника с/м); цукаты, ядро ореха миндаль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/40	271	7/9/40
обед	3	Салат или закуска	Заливное из курицы с горяченым крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец чёрный молотый); желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец чёрный молотый); филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); желе из хрена (сливки 22%, хрен сливочный, желатин); морковь отварная (морковь, масло оливковое, соль,) горох зеленый с/м; гренки (хлеб ржаной, мусс (сыр творожный 65%, горчица), куриное филе в/к,чеснок маринованный, клюква с/м, лук зеленый, микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90/80	220	20/11/9
	4	Основное блюдо + гарнир	Ломтики индейки с соусом "томато - пармиджана" , мятным рисом и горошком	ломтики индейки (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бадьян); соус томатный (томаты, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное); перец болгарский запеченый (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), зеленый горошек с/м, сыр твердый 50%, мята, крахмал; рис (крупа рис, масло подсолнечное, соль,)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/150	525	37/18/53
полдник	5	Сытный салат или закуска	Мафулетта в Ново-Орлеанском стиле	булочка, сыр рассольный 50%, буженина, ветчина из индейки, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); масло сливочное 82,5%, оливки, маслины, перец болгарский	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	715	24/51/39
ужин	6	Основное блюдо	Филе морского окуня, приготовленное в имбирном кисло-сладком маринаде	филе окуня в маринаде (филе окуня, маринад (соус кисло-сладкий, сок апельсиновый, соус устричный, соус соевый, имбирь, соус рыбный), петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	136	22/4/7
ИТОГО										1929	
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			12-13.10.2021 / 09-10.11.2021								
М	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Сливовый напиток	вода питьевая,слива с/м, сахар	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	88	1/0/21
	2	Завтрак	Тыквенные панкейки с кремом	панкейки (тесто (молоко 3,2%, мука пшеничная, тыква,вода питьевая,яйцо куриное,масло оливковое, сахар,сироп Дыня, разрыхлитель, соль, краситель пищевой желтый), масло подсолнечное); начинка (сыр творожный 65%, пюре маракуйя с/м,пюре манго с/м, эстрагон тархун); тыква запеченая (тыква,масло подсолнечное,розмарин,прованские травы)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170	493	10/30/45
обед	3	Салат или закуска	Чопока салат с брынкой	томаты, салат айсберг, огурцы, соус (вода питьевая, масло оливковое, сыр рассольный 45%, сливки 22%, сыр рассольный 55%, сыр творожный 65%, укроп); сыр рассольный 45%,перец запеченый (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян свежий), лук красный маринованный (лук красный, уксус винный,сахарозаменитель); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180/20	174	7/13/7
	4	суп	Суп "ватерзой"	суп(вода питьевая, картофель, сливки 22%,грибы шампиньоны,морковь,лук порей, сельдерей корень,желток, масло сливочное 82,5%, бульон куриный,петрушка, лимонный сок концентрат (вода питьевая,лимонный сок,сахарозаменитель), чеснок,соль, перец чёрный молотый);филе трески отварное(филе трески, соль, приправы для рыбы); мидии с маслом (мидии с/м,масло зеленое (масло подсолнечное,укроп,петрушка)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	257	12/17/15

полдник	5	Сытный салат или закуска	Салат "Тбилиси"	фасоль консервированная, салат айсберг, говядина су-вид(говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная,соль,тимьян, перец чёрный молотый); соус (масло оливковое, пюре лимон,соль, хмели-сунели, перец чёрный молотый),томаты черри, перец болгарский, гранат, ядро ореха кешью, салат микс	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/20	262	14/17/14
ужин	6	Основное блюдо	Митболлы из курицы	митболы(фарш(филе куриное,хлеб пшеничный, сливки 22%, масло сливочное 82,5%,бульон куриный, соль, перец чёрный молотый); масло подсолнечное; приправа универсальная),морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян; прованские травы); соус(вода питьевая, лук репчатый, морковь,паста арахисовая, масло подсолнечное, соус соевый; сельдерей стебель,перец болгарский,чеснок, имбирь, соус рыбный, паста карри,сахар, соль,перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	185	344	19/22/16
		Гарнир	Лапша по-кюмерски	макаронные изделия с черника каракатицы, масло подсолнечное, соль; макаронные изделия, масло оливковое, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	378	10/14/53
ИТОГО										1996	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/чистичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Холодный чай "массала"	вода питьевая, чай черный, чай карваде, кардамон, имбирь, корица, гвоздика, сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	15	1/0/3
	2	Завтрак	Сырники с красной кижа и сметанным соусом	сырники(творог 1,8%, сыр творожный 65%, абрикосы консервированные, сахар,молоко 3,2%, кижа, яйцо куриное, манная крупа,масло оливковое, апельсин, сироп ванильный);масло подсолнечное;вишня коктейльная, сметана 20%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/30	498	20/25/48
обед	3	Салат или закуска	Крабовый салат с кукурузой и редисом	крабовые палочки,огурцы,майонез 25%, редис, стебель сельдерей, яйцо куриное,фенель, кукуруза консервированная,салат айсберг, манголыш, шпинат мини	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	175/20	172	8/121/11
	4	Основное блюдо + гарнир	Треска по-польски с лимонным соусом и с брокколи	филе трески, соус (соус бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль,тимьян);пюре лимон с/м, укроп,перец чёрный молотый); сметана 20%,укроп,приправа универсальная,приправа для рыбы, бульон куриный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/40	207	26/9/5
			Картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82.5%,соль,укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	171	3/7/24
полдник	5	Сытный салат или закуска	Мясной хлеб	свинина, говядина,вода, сыр, соль нитритная, регулятор кислотности Е 262, стабилизатор Е 331, антиокислитель Е300, Е301, картофельный крахмал, регулятор кислотности(Е511, Е 450,Е 450), концентрат сывороточный, лактоза, стабилизатор Е452, специи, сахар, декстроза, краситель, карамин Е 120	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	335	11/32/1
			Овощи гриль	перец болгарский запеченный (перец болгарский,масло подсолнечное, прованские травы,тимьянбаклажаны запеченный (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	106	1/2/20
ужин	6	Основное блюдо	Пицца Нью-Йоркер	основа для пиццы (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, масло оливковое,соль, дрожжи хлебопекарные, сахар, соль (соль, агент антислеживающий Е536), разрыхлитель-гидрокарбонат натрия),сыр рассольный 50%, соус (томаты, вода питьевая,томатная паста,масло подсолнечное),пепперони (грудки куриные, шпик,свинина, вода, соевый белок, пшеничные волокна, соль нитритная(соль, фиксатор окраски нитрит натрия), пряности (паприка сладкая, перец красный, перец черный, чеснок), сахар, ароматизаторы (салями, чили, мясо); экстракты пряностей(перец красный, паприка,перец черный), регулятор кислотности трифосфат натрия,антиокислитель (аскорбиновая кислота, изоаскорбат натрия)усилители вкуса и аромата(глутамат натрия, 5-рибонуклеотиды натрия); красителя(карамины,сахарный колер III), стартовые культуры. соль, перец, чеснок, паприка); томаты, масло оливковое, оливки,маслины, каперсы	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	306	11/18/26
ИТОГО										1810	
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			14-15.10.2021 / 11-12.11.2021								
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/чистичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Огуречный лимонад	вода питьевая, огурцы свежие, сироп огуречный (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Огурец",краситель натуральный "Хлорофилл"), сироп мятный (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хиноливовый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель - аскорбиновая кислота), лимон, мята, краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	48	0/0/11
	2	Завтрак	Малиновое суфле с кремом	маффин (яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, масло подсолнечное, сироп ванильный, разрыхлитель,ядро грецкого ореха, соль, корица); крем (сыр творожный 50%,сыр творожный 65%), джем (малина с/м, сахар, пюре лимон, мята), творог 1.8%, сыр творожный 65%, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95\30	351	9\17\41
обед	3	Салат или закуска	Винегрет с оливковым маслом и сельдью, замаринованной в красном вине	свекла,картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное,соль,розмарин,прованские травы);морковь запеченная(морковь,масло подсолнечное,соль,тимьян); лук запеченный,масло подсолнечное,розмарин, прованские травы);сельдь маринованная(филе сельди,маринад(напиток виноградный, лук красный, уксус винный,сахар,лавровый лист, гвоздика, перец черный молотый));зелёный горошек, огурцы маринованные, соус(масло подсолнечное,семена подсолнечника,пюре лимона,семена льна,чеснок,сахар,соль,)укроп,салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190/30/20	349	11/23/24
	4	суп	Грибной суп с картофелем	вода питьевая, картофель, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сельдерей корень, морковь, грибы шампиньоны жаренные/грибы шампиньоны, масло подсолнечное,чеснок,соль,розмарин, перец чёрный молотый); лук репчатый, грибы вешенки жаренные (грибы вешенки, масло оливковое, тимьян); масло подсолнечное, соль, бульон грибной, укроп, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	226	6/13/22
полдник	5	Основное блюдо	Каннеллони со шпинатом и сыром	сливки 22%,соус молочный(молоко 3,2%,масло сливочное 82,5,мука пшеничная,соль,тимьян);шпинат с/м,соус томатный (томаты,паста томатная,вода,масло подсолнечное),сыр рассольный 50%, макаронные изделия, сыр творожный 65%, сыр твердый 45%, паста из базилика, масло сливочное 82,5%, соль, орегано	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	255	591	18/45\29
ужин	6	Основное блюдо	Хек в рисовой бумаге	филе хека, крабовые палочки, рисовая бумага, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), соус устричный,маслоподсолнечное, шпинат, соль, перец чёрный молотый; картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82,5%, концентрат куриный, соль;	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115	195	18/9/11
		Гарнир	свекольно-картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82.5%, бульон куриный, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	210	4/11/24
ИТОГО										1970	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/чистичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Аперол Спритц	вода питьевая, сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре красная смородина(красная смородина, сахар 11,1%),сироп апельсиновый(сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар, розмарин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	106	11/0/25
	2	Завтрак	Каша кукурузная	каша (молоко 3,2%, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное 82,5%, соль); цукаты, мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	233	6/6/38
обед	3	Салат или закуска	Салат с курицей и черносливом	бедро куриное запеченное (бедро куриное, масло подсолнечное,соевый соус(соевый соус концентрат, вода питьевая); соль, чеснок, орегано);морковь по-корейски,грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян);соус (приправа для моркови по-корейски,масло подсолнечное),огурцы, салат "Романо",чернослив,капуста пекинская,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	283	10/21/12
	4	Основное блюдо + гарнир	Курица Тика с соусом кешью + Рис со шпинатом	курица Тика (филе куриное, сметана 20%, масло оливковое, имбирь,чеснок, соль, кардамон, кориандр молотый, лавровый лист, смесь специй тандури масала, куркума, кумин); соус (вода питьевая, соус томатный (томаты, вода питьевая, томатная паста, масло подсолнечное); сливки 22%,ядро ореха кешью, масло сливочное 82,5%, кардамон, чеснок, соль); томаты черри,рис,масло подсолнечное,соль; шпинат, чеснок,масло оливковое	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30/15/90	470	37/25/25
полдник	5	Сытный салат или закуска	Шоколадная вафля с фисташковым муссом и вишней	шоколадная вафля (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сахар, яйцо куриное, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, какао-порошок, ванилин, соль); фисташковый мусс (мусс творожный (сыр творожный 65%, творог 1,8%, сироп ванильный (сахар, вода питьевая, натуральные ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), сироп миндальное молоко, мед), паста фисташковая, краситель пищевой зеленый); наполнитель "вишня", клубника, пралине "молочный шоколад), топпинг шоколадный, мята, сахарная пудра	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	447	10/23/50
ужин	6	Основное блюдо	Пате из рыб с овощами	Пате из рыб (филе кеты, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, томаты вяленые, соль, паприка, перец черный); капуста брокколи с/м, соль, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); соус (молоко 3,2%, масло сливочное 85,2%, мука пшеничная, соль, тимьян); соус ореховый, соус гуакамоле, соус ворчестер, орегано, соль, перец черный; филе трески, масло подсолнечное, приправа для рыбы, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110	255	22/14/10
ИТОГО										1794	
My Food Travel			Программа М								
Дата доставки			16-17.10.2021 / 13-14.11.2021								
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/чистичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Хербал тропик	сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре ананас с/м, сироп ванильный (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт ванили, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, краситель сахарный колер IV, антиокислитель аскорбиновая кислота), розмарин, листья лайма	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	223	2/1/53
	2	Завтрак	Кокосовые панкейки	тесто(молоко кокосовое,мука пшеничная,яйцо куриное,масло подсолнечное,сироп кокосовый,сахар,кокосовая стружка,разрыхлитель,соль,),масло подсолнечное;мусс(сыр творожный 65%,сироп кокосовый,творог 1,8%),цукаты,мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80\50\10	410	5/19/20
обед	3	Салат или закуска	Салат с томатами и оливками	томаты,томаты черри,перец болгарский,салат айсберг,салатный микс(айсберг, лолло роса),маслины,оливки,масло оливковое,каперсы консервированные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	179	1/17/5
	4	суп	Суп минестроне	суп минестроне (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), картофель, капуста цветная с/м отварная (капуста цветная с/м, соль), капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль), морковь, фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль), перец болгарский сладкий, лук репчатый, зеленый горошек с/м паровой, бульон куриный, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), петрушка, укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	211	7/5/36
полдник	5	Основное блюдо	Бифштекс с омлетом и овощным жульеном	бифштекс (фарш: говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2%, шпик, хлеб пшеничный, смесь специй, соль), масло подсолнечное; овощной жульен (соус томатный (томаты в с/соку, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); перец болгарский, масло подсолнечное; кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), чеснок, кинза, кумин, хмели-сунели, соль, кориандр, перец черный; омлет (яйцо куриное, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; томаты черри запеченные (томаты черри, масло подсолнечное, соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продуктов их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	347	21/23/13

		Гарнир	Кукурузное пюре	картофель, соль, масло сливочное 82,5%; молоко 3,2%, кукуруза консервированная; соль, краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	159	5/4/25
ужин	6	Основное блюдо	Окунь мясо	окунь для мясо(филе окуня, мясо паста, уксус мирин ,сахарная пудра,масло оливковое,лук репчатый,соус кисло-сладкий, приправа универсальная), перец запеченный (перец, масло подсолнечное), кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), семена кунжута, кинза	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	363	32/21/12
ИТОГО										1892	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/аллергенная)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Бейлис	вода, молоко сгущенное (цельное коровье молоко, сахар-песок (сахароза)), сироп ванильный (сахар, вода питьевая, натуральные ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия), краситель (сахарный колер I простой)), кофе (кофе натуральный растворимый/порошкообразный, кофе натуральный жаренный молотый)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	204	4/4/38
	2	Завтрак	Скрамбл с овощами колбасками вайсвурст	скрамбл (яйцо куриное, молоко, соль, петрушка); колбаски, соль; кетчуп, кабачки, перец болгарский, капуста брокколи, соевый соус, масло подсолнечное, майоран, перец черный; бекон с/к; петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/80	485	21/39/13
обед	3	Салат или закуска	Салат Старовенгерский	буженина,яблоки,огурцы маринованные,огурцы свежие,сметана 20%,клюква с/м,хрен,горчица,салатный микс,укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	150	6/11/8
	4	Основное блюдо + гарнир	Лапша по - тайски с курицей	куриное филе,рисовая лапша,перец болгарский,кабачки,китайская капуста,соус(вода питьевая,соус соевый,масло подсолнечное,соус пад-тай,пюре лайма с/м,кинза,сахар,крахмал картофельный,масло кунжутное,уксус 9%),орех арахис,соль,укроп,петрушка,розмарин,тимьян,перец черный молотый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	290	376	30/14/31
полдник	5	Сытный салат или закуска	Салат с фрикадельками и сыром	фрикадельки куриные шведские,масло подсолнечное,огурцы маринованные,грибы шампиньоны с/м,сыр 45%,капуста китайская,яйцо куриное,заправка(горчица, масло оливковое,уксус яблочный,соль,сахар песок),соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150\15	370	11/32/10
ужин	6	Основное блюдо	Фиш Кацу Тонкацу с брокколи	филе тилапии с/м(яйцо куриное, мука пшеничная,сухари панировочные, соль, приправа универсальная);дранники картофельные (картофель, пшеничная мука, соль, масло подсолнечное), соус (соус Тонкатцу, жидкий концентрат куриный, уксус яблочный, кетчуп томатный).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100\100\25	323	27/5/43
ИТОГО										1908	
My Food Travel		Программа М									
Дата доставки		18-19.10.2021 / 15-16.11.2021									
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/аллергенная)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Коктейль "Тропический"	сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),молоко 3,2%,сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),бананы, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	149	4/3/26
	2	Завтрак	Омлет "такос"	яичный скрэмбл (яйцо куриное ,молоко 3,2% ,соль,петрушка);грибы жаренье (шампиньоны, масло подсолнечное, соль,). томаты, сыр твердый 45%,ветчина из индейки,соус Цезарь	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	294	21/21/6
обед	3	Салат или закуска	Салат с тунцом и мармеладом из томатов	мини картофель запеченый (картофель черри, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, салатная заправка, масло кунжутное, уксус); перец запеченый (перец, масло подсолнечное),мармелад из томатов (сок томатный, желатин, паста из базелика, агар-агар, соус тобако, соль, краситель пищевой), салат айсберг, тунец консервированный, маслины, салат микс, ядро миндаля	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/20	188	8/11/14
	4	суп	Суп Гамбо **	суп гамбо (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), томаты в с/с, бекон, перец с/м запеченый (перец с/м, масло подсолнечное), лук репчатый, стебель сельдерея, мука пшеничная, соевый соус, сахар, масло подсолнечное, соль, аджика); рис отварной (рис, масло кунжутное, соль,); куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	317	14/15/30
полдник	5	Основное блюдо	Фарфелле с кетой и соусом горгонзола	паста фарфалле (макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик),соль,), кета запеченая (филе кеты, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный молотый), соус горгонзола (соус молочный (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), лук репчатый, томаты, сыр с голубой плесенью 50%, стебель сельдерея, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый),сыр твердый 45%, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/100	406	=N73
ужин	6	Основное блюдо	Телячьи щечки томленые с вишней	телячьи щечки (телячьи щечки, томаты, соус (вода питьевая, лук репчатый, морковь, смесь деми глас, масло оливковое, петрушка, соль, тимьян.), лук репчатый,морковь,соус соевый,вишня,соус кимчи,масло подсолнечное,соль,соус, соль,петрушка); овощи (морковь, фасоль, кукуруза, перец запеченный,соус чипи);дранники картофельные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140\50\40	500	20/28/41
ИТОГО										1854	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/аллергенная)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Чиз кейк клубничный	молоко 3,2%,сыр творожный 65%, сахар-песок, клубника с/м, печенье(мука пшеничная, маргарин (растительное масло,вода, эмульгаторы(моно- и диглицериды жирных кислот, соевый лецитин; соль,сахар, консервант сорбат калия,регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, краситель бета -каротин, антиокислители (аскорбиновая кислота, альфа-токоферол),сахар,вода питьевая,крахмал кукурузный,сухое обезжиренное молоко, разрыхлители (E503i, гидрокарбонат натрия); ароматизаторы(" топленое молоко", концентрированное молоко"); эмульгаторы: лецитин соевый,E481); сок лимона, ванилин, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	314	8/18/29
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%,крупа манная, масло оливковое, молоко 3,2%, сахар, агар-агар, апельсины, яйцо куриное, консервированные персики и абрикосы,чернослив, изюм, краситель, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	230	604	24/24/74
обед	3	Салат или закуска	Севиче из креветок с парфе из копченого сыра	креветки,мусс из копченого сыра(сыр копченый,сливки 22 %,молоко 3,2%,соль,перец),лимонный ким-ча(масло виноградных косточек,соус для кимчи,соевый соус,лимонный сок,сахар,чеснок,соль,кинза,базилик,перец черный),салат айсберг, томаты черри,лук,чипсы креветочные,масло подсолнечное,салат микс,салат кресс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	197	11/14/7
	4	Основное блюдо + гарнир	Куриная мякоть "адобо" с кокосовым молоком	рис жасмин(рис, масло кунжутное, соль); куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный); соус адобо (вода питьевая, соус томатный (томаты, паста томатная, масло подсолнечное), лук репчатый жареный, морковь запеченая (морковь, масло растительное, соль, тимьян), соевый соус, паста том-ям, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица);томаты черри, кокосовая стружка, приправа, кинза, кешью	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	220	31/8/7
полдник	5	Сытный салат или закуска	Энчиладас с говядиной и чеддером "	тортилья,телятина су-вид (телятина, масло подсолнечное, приправа, соль, тимьян, перец черный); огурцы маринованные, капуста китайская, сыр 45%, капуста белокочанная, сыр рассольный 50%, соус томатный (томаты, томатная паста, масло подсолнечное), соус сырный, фасоль консервированная, соус чили	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	225	13/11/19
ужин	6	Основное блюдо	Филе палтуса под маринадом с морковным соусом	Филе палтуса, соус морковный (морковь запеченая (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), сливки 22%, масло оливковое, сыр творожный 65%, крахмал,базелик, кинза, петрушка, сироп красный апельсин, сахар, краситель пищевой, соль, чеснок, бадьян), морковь, масло подсолнечное, укроп, петрушка, приправа универсальная, приправа для рыбы	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/40	341	30/22/7
ИТОГО										1901	
** Доставка 16.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок); паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жирный концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
* Доставка 15.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок); паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жирный концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
My Food Travel		Программа М									
Дата доставки		20-21.10.2021 / 17-18.11.2021									
М.	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/аллергенная)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи из дыни	молоко 3,2%, пюре с кусочками дыни с/м, (бланшированная дыня, сахар 10% антиокислитель аскорбиновая кислота E-300, регулятор кислотности лимонная кистота E-330); бананы,сироп Дыня(сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер") краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	280	222	6/7/34
	2	Завтрак	Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (мюсли, изюм, кокосовая стружка); варенье (клубника с/м, сахар, пюре лимон); мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	45/70/25	279	8/10/40
обед	3	Салат или закуска	Салат липпрана	картофель мини запеченый (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); томаты черри,перец болгарский, заправка (масло оливковое, базилик, уксус винный, сахар,соль); колбаса салями чоризо, сыр твердый 45%, каперсы, маслины, оливки, паприка, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	302	7/25/13
	4	суп	Охотничий суп с брусникой	вода питьевая, колбаски куриные (мясо куриное, вода, соль поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка (соевый белок стабилизатор е450, е452 фосфат пищевой, загустители е1422, экстракты натуральный специй, усилитель вкуса и аромата е621, антиокислитель е300) натуральные специи (перец чили, паприка, кари, чеснок), морковь, грибы шампиньоны, брусника с/м, горох зеленый, перец запеченный (перец болгарский см/, масло подсолнечное); лук репчатый, шалот виноградный, паста томатная, бульон говяжий, масло подсолнечное,мука пшеничная, паприка, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	187	21/7/11
полдник	5	Основное блюдо	Chiken Slider Бургер с курицей	булка для бургера (мука пшеничная, яйца куриные, маргарин сливочный, вода питьевая, сахар, соль, дрожжи хлебопекарные); котлета (фарш (филе куриное, сливки 22%, хлеб пшеничный, масло сливочное 82,5%, куриный бульон, соль, перец чёрный молотый); масло подсолнечное); томаты, сыр твердый 45%, салат айсберг, соус (майонез 25%, кетчуп, соус кисло-сладкий, соус соевый); соус(соус цезарь,горчица зернистая, горчица столовая); огурцы маринованные, лук фри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	707	35/42/48
ужин	6	Основное блюдо	Мерлузо "Пармезан"	филе трески, соус цезарь, томаты черри, шпинат, сыр твердый 45%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150\40	189	28/7/3
		Гарнир	Запеченный картофель с укропом	картофель мини отварной (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин); укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80	85	2/4/11
ИТОГО										1971	
М.	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/аллергенная)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У

завтрак	1	Напиток	Мокка	молоко 3,2%,вода питьевая,шоколад белый(сахар, растительный жир, сухое молоко, сывороточный порошок, эмульгаторы: E492, лецитин,(E322),ванилин);сахар-песок, шоколад темный(какао масса, сахар, какао масло, эмульгатор:лецитин,(E322), ванилин), кофе растворимый,корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	206	205	5/8/28
	2	Завтрак	Каша пшенная с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа пшено, сахар, соль); курага	ДА	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/30	288	8/5/52
обед	3	Салат или закуска	Салат Нодко - Салат с чукой и кольраби	лапша фунчоза отварная (лапша рисовая, соль); редис, морская капуста, капуста кольраби в маринаде (капуста кольраби, маринад(масло оливковое, сироп яблоко, сок лайма)); заправка (соус ореховый, соус тонкацу, сироп огуречный, соус рыбный, масло кунжутное); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150\15	194	4/9/24
	4	Основное блюдо + гарнир	Телятина «россобуко» с печеным картофелем	говядина ossobuko (томаты, говядина, лук репчатый, морковь, сельдерей стебель, чеснок, масло подсолнечное, петрушка, бульон куриный, цедра лимона, соль, сахар, лавровый лист, орегано, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\100	401	11/27\30
полдник	5	Сытный сапат или закуска	Круассан с абрикосовым джемом	круассан (мука пшеничная, вода питьевая, маргарин, сахар, дрожжи, соль), мусс (творог 1.8%, мусс (сыр творожный 65%, сливки 22%); сахар, сироп ванильный); абрикосовый джем (сахар, абрикос, пектин, лимонная кислота, сорбат калия), мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	105	256	10/8/36
ужин	6	Основное блюдо	Палью мокеса	филе трески, репчатый лук, морковь, соус томатный(томаты в с/с,вода питьевая,паста томатная,масло подсолнечное), молоко кокосовое, перец болгарский, масло подсолнечное, приправа универсальная, кинза, куркума, петрушка, соль	ДА	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	262	18/16/12
		Гарнир	Картофельный гратен с грибами и трюфельным маслом	картофель, соус молочный (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), сыр твердый 45%, грибы шампиньоны, масло трюфельное, соль, перец черный молотый; микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	190	9/9/18
ИТОГО											1796

My Food Travel	Программа M
Дата доставки	22-23.10.2021 / 19-20.11.2021

M	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/нестойкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток джулеп	вода питьевая, смородина черная сж, минеральная вода с газом, пюре малины с/м (малина, сахар 10%), сироп мяты (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красителя: тартразин, желтый хиноливиновый, синий патентованный), регулятор кислотности - лимонная кислота, антиокислитель аскорбиновая кислота), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	49	1/0/11
	2	Завтрак	Блинчик с сыром и ветчиной со сливочным парфе соусом	тесто(молоко 3,2% ,мука пшеничная,вода питьевая,яйцо куриное,масло подсолнечное,сахар,соль,разрыхлитель) ,начинка (соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная,соль,тимьян), ветчина из индейки, куриное филе, огурцы маринованные ,сыр рассольный),сметана 20%, базилик	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/25	267	10/16/22
обед	3	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор,огурец,перец болгарский,сыр рассольный 55%,салат айсберг,помидоры черри,масло подсолнечное,паста кунжутная,лимон,кусуз вареный,базилик, мята,сахарный песок,сироп мятный,салатный микс.	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155\15	181	5/14/10
	4	суп	Куриный суп пюре с колбасками и гренками	Суп-пюре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый 45%, жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка копченая, перец черный молотый); колбаски (колбаски (свинина, говядина, сыр,вода, нитритно-поосолочная смесь (соль поваренная пищевая, добавка (стабилизатор Е 450 фосфат пищевой, экстракты натуральных специй , усилитель вкуса E621, антиокислитель E301, E300),лук, соевый белок, животный белок, мак, натуральные специи(перец белый, тмин, мускатный орех), чеснок, пищевой краситель (карамил), масло подсолнечное); гренки (хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); лук фри; заправка песто (паста из базилика (растительное масло (подсолнечное, рапсовое), базилик, соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, сахар, отвердитель е509), масло подсолнечное).	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	290	416	20/18/43
полдник	5	Основное блюдо	Лондон Бройл	Биф брокет (говядина грудинка, лук репчатый, сливки 22%, перец болгарский красный, морковь, дамиглас кюрр, паста томатная, масло оливковое, горчица зернистая, соус ворчестер, стебель сельдерея, соль, корица, чеснок, тимьян, розмарин, сахар) батат запеченный (батат, масло оливковое, соль, розмарин,тимьян), капуста брокколи на пару (брокколи, соль), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян) кумкут	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150\150	470	20/29/31
ужин	6	Основное блюдо	Свиной рулет с трюфельным кремом	рулет(свинина,бекон,сыр твердый 45% шампиньоны, томаты,анчоусы, ядро ореха арахиса, желатин,цедра лимона,соль,перец черный); трюфельный крем (молоко 3.2%, картофель, шампиньоны, масло подсолнечное, масло трюфельное, соус ворчестер,тимьян, соль, перец белый молотый),салат кресс	ДА	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120\100	509	25/39/14
ИТОГО											1892

M	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/нестойкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Эпл натс	молоко миндальное(вода,миндаль 2,5%, сахар, фруктоза, регулятор кислотности (орто-Фосфат калия 2-замещенный), карбонат кальция, натуральные ароматизаторы, стабилизаторы(геллановая камедь, гуаровая камедь,морская соль), сок яблочный, топпинг карамельный(сироп глюкозы,сахар,вода питьевая,сгущённое молоко,краситель пектин,ароматизаторы, стабилизаторы-эмульгаторы:камедь рожкового дерева,полифосфат натрия, лактилат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота, консервант сорбат натрия, соль,), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), молоко 3.2%	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	188	2/3/39
	2	Завтрак	Пирожки в асс	пшеничная мука,куриное яйцо,молоко 3.2%,масло сливочное 82,5%,сметана 20%,масло оливковое,тыква,картофель,грибы шампиньоны,капуста,тимьян,соль, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90	215	6/6/33
обед	3	Салат или закуска	Картофельный салат с хрустящим багетом	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); соус (вода питьевая, горчица, масло подсолнечное, мед, уксус столовый,квасцы) картофельный, куриный концентрат),огурцы маринованные; гренки (хлеб пшеничный,масло оливковое,орегано,паприка); бекон сл жаренный,лук репчатый фри, лук зеленый	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160	309	8/21/22
	4	Основное блюдо + гарнир	Стиф Фадо - Томленая говядина + Перловка	томленая говядина (говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный (томаты в соку,вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); мучная пассеровка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%), вода питьевая, смесь сухая деми глас); баклажаны, сельдерей, сахар, соль, чеснок, можжевеловая ягода, гвоздика, корица, мускатный орех; томаты черри, укроп; крупа перловая, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100\15\200	603	28/27/62
полдник	5	Сытный сапат или закуска	Багет с паштетом из свеклы, с сельдью и копченым яйцом	хлеб ржаной, паштет свекольный (вареный скумбрия (яйцо куриное, молоко 3.2%, петрушка, соль); сыр рассольный 55%, свекла отварная, масло подсолнечное, чеснок, соль); филе сельди, яйцо перепелиное копчёное, лук зеленый	ДА	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	260	15/12/22
ужин	6	Основное блюдо	Гедза с креветками	гедза с креветками (креветки, пшеничная мука, вода, яичный порошок, лупорой,крахмал,клейкозина,соль,кунжутное масло, чеснок, имбирь, сушеный шпинат), соус (майонез 25%, томатный кетчуп,соус чили,соус цукирича,сироп огуречный)	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135/25	368	20/17/33
ИТОГО											1943

My Food Travel	Программа S
Дата доставки	27.09.2021 / 24-25.10.2021 / 21-22.11.2021

S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/нестойкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Арахисовый коктейль	молоко 3,2%, арахис жаренный, паста арахисовая (жаренный арахис, сахар, менее 2% гидрированных растительных масел (рапсовое и хлопковое), соль), паста ореховая (сахар, растительный жир, лесной орех, сухое обезжиренное молоко, обезжиренный какао-порошок, эмульгатор: лецитины, ароматизатор натуральный), мороженое (вода питьевая, сахар, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и дезодорированные растительные масла, антиокислитель токоферолы, концентрат смеси), сыворотка молочная сухая, комплексная пищевая добавка (эмульгатор - моно- и диглицериды жирных кислот, стабилизаторы: гуаровая камедь, камедь рожкового дерева, карбоксиметилцеллюлоза), ароматизатор пищевой "Ваниль")	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	424	17/29/23
	2	Завтрак	Фритата с индейкой	фритата (омлетная смесь (яйцо куриное, молоко 3.2% (молоко нормализованное), соль, базилик сушеный, перец черный молотый); филе индейки су-вид (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соус устричный, бадьян, корица); сыр рассольный 50%, сыр рассольный 45%, томаты, маслины консервированные, томаты вяленые, сыр твердый 45%, масло подсолнечное); соус томатный (томаты в с/с, чеснок, кинза, масло подсолнечное, сахар, соль, перец черный молотый), укроп	ДА	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/30	292	23/20/6
обед	3	Салат или закуска	Салат с морепродуктами	салат айсберг, перец запечённый (перец с/м, масло подсолнечное); заправка для салата (соус "сладкая слива", масло подсолнечное, соус соевый, соус чили); морской коктейль (капьмар 64% (полоски 32%, щупальца 32%), мясо мидий 20%, осьминог 8%, креветка 8%), томаты черри, мандарины консервированные, ядро миндального ореха, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110\25	154	3/9/15
	4	суп	Суп по-пекински	вода питьевая, грибы шампиньоны,яйцо куриное,морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), фасоль конийская отварная (фасоль, масло оливковое, соль), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), жидкий концентрат куриный, соевый соус, сахар, приправа универсальная, масло кунжутное, масло подсолнечное, крахмал картофельный, соль, паприка острая; куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный); лапша рисовая, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	132	8/7/10
ужин	5	Основное блюдо	Филе тилапии в маринаде каджун	филе тилапии запеченное (филе тилапии, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, приправа универсальная); соус (вода питьевая, масло подсолнечное, сахар, пюре лимона с/м, пюре апельсина с/м, пюре манго с/м, пюре лайма с/м, масло кунжутное, лук порей, соль, базилик, крахмал картофельный, паприка, тимьян)				Требует разогрева	130\35\15	325	28/19/10
ИТОГО											1327

S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся/нестойкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток "красный дракон"	сок персиковый(персиковое пюре, яблочное пюре, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота, вода), минеральная вода с газом, пюре питайя с/м(питайя красная, сахар 10%),базилик свежий, лимонный концентрат	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	57	0/0/14
	2	Завтрак	Молочная гречневая каша с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа гречневая, сахар, соль); курага, финики сушеные	ДА	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/15	263	8/4\48
обед	3	Салат или закуска	Салат с языком	язык говяжий отварной (язык говяжий, лук репчатый, морковь, чеснок, лавровый лист, можжевеловая ягода, соль, бадьян, гвоздика, перец черный молотый); чайное яйцо (яйцо куриное, чай, соус соевый, сахар, цедра лимона, бадьян); заправка (майонез 25%, хрен сливочный, горчица, петрушка); опята маринованные,салат айсберг, перец болгарский, огурцы свежие, огурцы маринованные, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\20	199	11/14/7
	4	Основное блюдо + гарнир	Рагу из индейки с овощами и кокосовым соусом + Лапша соба с кунжутом и зеленью	рагу из индейки (филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый); масло подсолнечное, соус устричный, корица,бадьян); молоко кокосовое, морковь, лук репчатый, биойогурт 2.4%, баклажаны, перец болгарский, сливки 22%, масло подсолнечное, горох зеленый с/м, сахар, паста том ям, карри, рыбный соус, соль, крахмал, петрушка, укроп, кинза, сумах); соба отварная (лапша гречневая,масло кунжутное, соус соевый; кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы ореха, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160/100	472	24/24/40

ужин	5	Основное блюдо	Феттучини с уткой грудкой в азиатском соусе	макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль, утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тимьян); соус (вода, соевый соус, уксус рисовый, мед, сахар, масло подсолнечное, крахмал картофельный, лук зеленый, корень имбиря, кунжутное семя, масло кунжутное, горчица, чеснок, водоросли комбу, имбирь молотый); грибы вешенки жареные (грибы вешенки, масло подсолнечное); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); перец болгарский запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, соль); томаты черри, кунжутное семя, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	270	366	20/14/42
ИТОГО											1357
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			28-29.09.2021 / 26-27.10.2021 / 23-24.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся продукция)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Щербет клубника-базилик	вода питьевая, клубника с/м, минеральная вода с газом, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника"(вода, ароматизаторы, краситель пунцовый, регуляторы кислотности: цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красителе: понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль), сахар, базилик, сок лимона	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	112	1/0/27
	2	Завтрак	Мусс с тостами монтричелло с фруктовым компотом	бисквит монтричелло(яйцо куриное, мука миндальная,мука пшеничная,мед, молоко 3.2%, курага,чернослив,изюм, масло подсолнечное ,сода,уксус винный, разрыхлитель, соль), сливки шантипак (на растительных маслах), вишня с/м б/к, сахарный песок,крахмал картофельный,пюре лимон, цукаты, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/60	426	6/21/54
обед	3	Салат или закуска	Салат фатуш из огурца и редиса с заправкой затар	редис,огурцы,салат айсберг, соус (масло оливковое, петрушка, пюре лимон,приправа затар,соль,)томаты черри, сумах,мята, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	230	1/23/5
	4	суп	Суп из телятины с горчицей	суп (вода питьевая,картофель,пассеровка мучная (мука пшеничная,масло сливочное 82.5%); морковь,лук репчатый,бульон куриный горчица,бульон говяжий масло подсолнечное,петрушка;чеснок); телятина су-вид (телятина,масло подсолнечное,приправа,соль,тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	178	11/10/12
ужин	5	Основное блюдо	Фиш тахини	филе паптуса запеченное(филе паптуса,масло подсолнечное,соль, перец черный молотый);соус(ядро ореха кешью,винегуса,лимон,паста кунжутная,сахар,кинза,соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/30	271	32/14/5
ИТОГО											1217
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся продукция)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи на овсяном молоке с лесными ягодами	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко овсяное (вода, овес 15%), бананы, вареные из черники (вода, черника с/м, смородина черная с/м, сахар), мед, лимонный концентрат(вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свеклосвичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	152	3/1/35
	2	Завтрак	Омлет с томатами	омлетная смесь (яйцо куриное,молоко 3.2%, соль,)томаты, томаты черри, масло подсолнечное,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\60\15	227	11/18/6
обед	3	Салат или закуска	Салат Бомбей - Салат из картофеля и курицы с тамариндовым соусом	картофель со специями (масло оливковое, паприка, карри, куркума, соль, тимьян), куриное филе (масло подсолнечное, соль, тимьян, перец чёрный молотый), салат айсберг, сельдерей, заправка (соус терияки, масло оливковое, тюмати, соус пад-тай, соус рыбный, базилик, масло кунжутное), перец запеченный (перец болгарский красный, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), ядро ореха кешью, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	231	13/11/21
	4	Основное блюдо + гарнир	Аранчини из рыб в луковой панировке	аранчини(филе окуня,филе трески,хлеб пшеничный,лук репчатый,икра тобико, молоко 3.2%, сыр творожный 65%,соус устричный, соль, соевый соус, перец черный молотый) панировка (яйцо куриное,молоко 3.2%, сухари панировочные, мука пшеничная, соль, перец черный молотый), масло подсолнечное,соус(молоко 3.2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, пюре лимон с/м,укроп,тимьян,соль,перец черный молотый),апельсин	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\20\15	242	24/15/60
			Апельсиновый рис	рис, сок апельсиновый, апельсины, масло подсолнечное,соль,куркума,паприка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	231	
ужин	5	Основное блюдо	Геда с мясом и овощами	геда с мясом и овощами (курица, пшеничная мука, вода, капуста, яичный порошок, лук-порей, крахмал, клейковина, соль, кунжутное масло, чеснок,имбирь,сушеный шпинат),соус (майонез 25%, томатный кетчуп, соус чили, соус шрирача, сироп огуречный)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135/25	406	11/28/29
ИТОГО											1489
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			30.09.2021 / 01.10.2021 / 28-29.10.2021 / 25-26.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся продукция)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Кофейный глинтвейн	вода питьевая, напиток виноградный (виноградный сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сахар , кофе растворимый, бадьян, корица	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	141	1/0/34
	2	Завтрак	Сырник с манго и малиной	сырники (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный); пять малина зеркальная, наполнитель фрутидор манго, масло подсолнечное	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	70\20	220	9/9/25
обед	3	Салат или закуска	Салат со шпротами	яйцо куриное, картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); морковь, шпроты консервированные, соус (майонез 25%, шафран); салат "айсберг", сыр твердый 45%, лук зеленый, укроп	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/25	326	12/25/13
	4	суп	Сырный суп с фрикадельками	куриные фрикадельки (филе куриное, молоко 3.2%, лук репчатый, соль, перец чёрный молотый); суп (вода питьевая, картофель, сыр плавленый 55%, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, бульон куриный, масло сливочное 82,5%, чеснок,укроп, соль, тимьян, лавровый лист, майоран, перец чёрный молотый);хлебаки куриные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	226	18/11/14
ужин	5	Основное блюдо	Рыбные котлеты с мятным соусом	рыбные котлеты (фарш (филе судака, филе кеты, сливки 22%, кальмар на пару (филе кальмара, соль); крабовые палочки, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь, порошок Хондваш, кориандр, паприка, перец чёрный молотый); яйцо куриное ,сухари панировочные, масло подсолнечное); соус мятный (мята, масло оливковое, каперсы консервированные, масло сливочное 82,5%, томаты вяленые, лимонный сок, соль)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115/20	268	17/18/10
		Гарнир	Рагу из чечевицы	томаты, молоко кокосовое, кабачки, чечевица, лук репчатый, перец болгарский, морковь, шпинат, масло оливковое, кинза, чеснок, тимьян, кумин, куркума	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	176	5/11/14
ИТОГО											1357
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся продукция)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мандариновый смузи	мандарины консервированные (дольки мандаринов очищенные, вода, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота), бананы, молоко 3.2% (молоко нормализованное), сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	109	1/1/24
	2	Завтрак	Питая - Мусс из красного дракона с гранолой	йогурт 7%, пюре дракон (пюре личи, пюре ревеня, свекла, сироп роза); гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый, вишня вяленая, клюква сушеная, кокосовая стружка, мёд, масло подсолнечное); кокос, клубника с/м, семена чиа, личи консервированные, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	247	9/11/28
обед	3	Салат или закуска	Мюнхенский салат с крокетами из чоризо	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); крокеты (фарш: колбаса салями, сыр твердый 45%), сухари панировочные, яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); огурцы маринованные, колбаски, заправка (соус (майонез 25%, шафран), горчица, соус ворчестер, петрушка, паприка); салат "айсберг", томаты свежие, листовой овощ мангольд.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190\20	365	13/26/21
	4	Основное блюдо + гарнир	Шиш таук - Шашлык из курицы на лаваше+Овощи гриль	курица шиш таук (филе куриное, масло подсолнечное, бульон куриный, соль,кардамон,тимьян,приправа универсальная, мускатный орех, куркума, имбирь, паприка, орегано); аджика (соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские трава, тимьян); аджика классическая, приправа универсальная); лаваш тонкий (мука пшеничная, вода питьевая, соль); укроп свежий, сумак; перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/25/60	377	35/18/19
ужин	5	Основное блюдо	Икан бакар - Филе трески с соусом лемонграсс	филе трески запеченное (филе трески, приправа универсальная, карри, соль, масло подсолнечное, куркума, тимьян); морковь, соус (пюре апельсина, масло виноградных косточек, уксус мирин, вода питьевая, молоко кокосовое, кинза, пюре лайма, паста Том-ям, имбирь, соль, чеснок, лист лайма, перец чёрный молотый); горошек зеленый с/м	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/50/30	203	21/10/8
ИТОГО											1301
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			02-03.10.2021 / 30-31.10.2021 /27-28.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся продукция)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сбитень с облепихой	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсины, мёд,сахар,имбирь,гвоздика	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	156	1/3/31
	2	Завтрак	Творожная запеканка с песочным крастом	запеканка(творог 1.8%, сыр творожный 65% молоко 3.2%, сахар,куриное яйцо, манная крупа, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный);тесто(мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар , яйцо куриное,разрыхлитель теста); мак пищевой, корица, варенье(вишня с/м,сахар, крахмал кукурузный,пюре лимона с/м); мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/30	462	15/19/58
обед	3	Салат или закуска	Салат "кадича" из печёных овощей	перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), заправка (вода, масло подсолнечное, заправка "тикапчаф", соус для кеш чи, соевый соус, кориандр молотый), томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян), капуста краснокочанная, гранат, лук красный гриль (лук красный, соль, орегано, чеснок), базилик, кинза	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	148	2/9/16
	4	суп	Мексиканский фасолевый суп	бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); говядина, картофель, фасоль консервированная (красная фасоль, вода, соль,), томаты, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулято кислотности-лимонная кислота), паста томатная (паста томатная, вода питьевая); бульон говяжий сухой, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); масло подсолнечное, лук зеленый, укроп, кинза, кумин, соль, перец чёрный молотый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	236	16/4/34

ужин	5	Основное блюдо	Рагу из белой рыбы, креветок и овощей	филе трески (соль, приправа для рыбы); креветки запеченные (креветки, масло оливковое, соль, специи), соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль, тимьян); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль) молоко кокосовое,сельдерей,перец запечный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян) грибы жареные (шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, соль, розмарин) , базилик, орегано, соль, перец черный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	210	337	22/20/17
ИТОГО											1339
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток из тамаринда	вода питьевая, черника с/м, сахар песок, пюре тамаринда (мякоть тамаринда, вода, консервант бензоат натрия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	131	1/0/31
	2	Завтрак	Оладьи из гречневой муки с лососем и сметаной	тесто(молоко 3,2%,мука пшеничная, мука гречневая, яйцо куриное,сахар , разрыхлитель теста, масло подсолнечное, соль, вода питьевая); сметана 20%, семга с/с, икра из водорослей, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/30/20\5	353	12/18/35
обед	3	Салат или закуска	Салат с артишоками и ореховой заправкой	артишоки консервированные (артишоки 45%, вода, соль, антиокислитель аскорбиновая кислота Е300, регулятор кислотности лимонная кислота Е330), томаты, заправка ореховая (вода, масло подсолнечное, соус ореховый), заправка салатная "Пикантная" (кукурузный крахмал, сахар, соль, лук, гороховая мука, красный перец, сладкая паприка, специи и пряности (чеснок, петрушка, чёрный перец, зелёный лук, орегано), кукурузное масло, экстракт куркумы)), салат "АйсБерг", батат запеченный (батат, масло подсолнечное, соль, орегано), зеленый горошек паровой (зеленый горошек с/м); нут консервированный (горох нут, вода, соль, антиокислитель кислота L-аскарбиновая (е300)), клюква сушеная, манго/пц, кунжут белый, кунжут черный.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/30	144	3/8/14
ужин	4	Основное блюдо + гарнир	Кебаб из баранины с томатами конфи*	фарш(баранина,лук репчатый,кинза,хлеб пшеничный, кориандр, кумин, соль, перец черный);масло подсолнечное; томаты конфи(томаты, масло оливковое, сахар тростниковый, чеснок, тимьян , орегано);кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, тимьян, соль, прованские травы),соус томатный(перец болгарский, томаты , сельдерей, лук репчатый, тимьян, розмарин, чеснок, паста томатная, масло оливковое, соль, перец черный);лук красный, лаваш тонкий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	210\20	358	17/21/26
ужин	5	Основное блюдо	Кешью кари из рыбы	филе тилапии,картофель мини,морковь,соус(молоко кокосовое, йогурт 7%,адро ореха кешью,морковь,пюре лайма ,паста Том Кха, лавровый лист,соль, перец черный);	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/100/30	326	32/15/17
ИТОГО											1312
* Доставка 03.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, кляр (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия е450 (i));Соль (соль, агент антислеживающий Е536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Кэп-чи" (майонез, лимонный "Кэп-чи" (масло виноградных косточек, соус "Кэп-чи" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, кинза, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			04-05.10.2021 / 01-02.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток Перу - Напиток из ревня и гуавы	вода питьевая, пюре Гуава с/м (гуава, сахар 10%), пюре ревеня (ревень 80%, сахар, вода, стабилизатор: камедь рожкового дерева, концентрированный сок ацероллы), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	159	3/7/22
	2	Завтрак	Рисовая каша с топленым сливочным маслом *	каша(молоко 3,2%,вода питьевая,рис,сахарный песок,мед,соль,)/груша,маринад)/напиток виноградный,сахар песок,чай каркаде,корица,гвоздика,бадьян, розмарин);курага,мята свежая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/50	464	10\6\93
обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной печенью, тыквой и клюквенным соусом	картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); печень куриная запеченная (печень куриная, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян); салат айсберг; соус (клюква с/м, сахар, уксус бальзамический, масло подсолнечное, крахмал, соль, розмарин, перец чёрный молотый); перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы); семечки тыквенные, клюква сушеная, салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	231	12/9/21
	4	суп	Мисо суп с тофу	мисо суп (вода питьевая, паста мисо, соус устричный, водоросли вакамэ, соус соевый, бульон куриный); сыр соевый, водоросли вакамэ	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250/30	54	4/1/7
ужин	5	Основное блюдо	Крастлесс- Киш лорен с тыквой и белой рыбой	крастлесс-киш лорен (сливки 22%, тыква, филе трески, яйцо куриное, капуста брокколи на пару (капуста брокколи с/м, соль,); сыр творожный 65%, сыр рассольный 50%, мука пшеничная, кукуруза консервированная, сыр твердый 45%, масло подсолнечное, бульон куриный, приправа для рыбы, тимьян, паприка, мускатный орех, орегано); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); фасоль кенийская отварная (фасоль кенийская с/м, масло подсолнечное, соль); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы); зеленый горошек с/м	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125\115	348	15/21/23
ИТОГО											1256
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Цитрусово-банановый смузи	сок апельсиновый, минеральная вода с газом, банан, пюре грейпфрута с/м.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	73	1/0/27
	2	Завтрак	Сырники лимонные	сырники (творог 1.8%, сыр творожный 65%, начинка лимонная, лимонное пюре (лимон, сахар, сироп мята, мята); молоко 3.2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, сироп ванильный, краситель пищевой желтый); масло подсолнечное; малиновый соус (ванильный крем (молоко 3.2%, сливки 22%, желток яичный, сахар, ванилин); пюре малины, краситель пищевой красный)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/30	386	16/18/39
обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и беконом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, заправка салатная пикантная, соус крем бальзамик,масло трюфельное); сыр рассольный 50%, томаты, томаты черри, бекон, салат айсберг,салат романо, томаты вяленые, базилик, салат микс, ядро кедрового ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110\20	234	15/17/5
	4	Основное блюдо + гарнир	Запеченный Баффило - Митбол из говядины с томатно-сливочным соусом	митбол (фарш (телятина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сливки 22%, чеснок, тимьян, соль, приправа универсальная); масло подсолнечное); томаты, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); сыр рассольный 45%, томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	225	309	21/19/14
ужин	5	Основное блюдо	Свинина BBQ Чарсуй	свинина чарсуй (свинина, лук репчатый, инбирь, масло подсолнечное, краситель пищевой красный, соус Хойсин, чеснок, приправа универсальная, перец чёрный молотый); томаты черри, соус Хойсин, соус (соус ворчестер, вода питьевая, соус хойсин, кетчуп, крахмал, сахар)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/40	407	17/32/13
ИТОГО											1409
* Доставка 04.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, кляр (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия е450 (i));Соль (соль, агент антислеживающий Е536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Кэп-чи" (майонез, лимонный "Кэп-чи" (масло виноградных косточек, соус "Кэп-чи" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, кинза, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			06-07.10.2021 / 03-04.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Клюквенный морс	вода питьевая, клюква,сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	174	0/0/43
	2	Завтрак	Круассан с рукколой и копченой курицей	круассан(мука пшеничная в/с,маргарин,вода,сахар,дрожжи хлебопекарные,глютен пшеничный,сыворотка молочная сухая,соль,эмульгатор эфира глицерина и дицуцетилвиняной и жирных кислот,антиокислитель аскорбиновая кислота,фермент микробного происхождения);куриное филе в/к,крем(сыр творожный 65%,сливки 22%);соус(соус цезарь, соус чили,масло кунжутное);яйцо куриное,салат руккола,салат кресс,семена кунжута,семена тыквенные, сыр твердый 45%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	360	13/22/27
обед	3	Салат или закуска	Салат Хай-кэ	лапша рисовая (соль, масло кунжутное, куркума, кунжут), филе куриное су-вид(масло подсолнечное, тимьян, розмарин, соль, перец);заправка(масло кунжутное, уксус яблочный, соль,сахар, кунжут, соевый соус, масло оливковое), капуста китайская, морковь,огурцы, морская капуста, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130\20	267	10/17/19
	4	суп	Суп с грибами и уткой	Суп (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); картофель, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, грибы белые вымоченные (вода, грибы белые сушеные, соль,); крахмал картофельный, бульон грибной,масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец чёрный молотый); утиная грудка су-вид (утиная грудка, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев , лавровый лист, тимьян); лук зеленый.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	280	209	12/7/26
ужин	5	Основное блюдо	Австрийский штрудель с топленым картофелем	австрапийский штрудель (картофель отварной (картофель, соль, тимьян, перец черный молотый), фарш (томаты в с/с, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), соль, масло подсолнечное, кумин, сахар, мелко-сушени, кориандр молотый, перец черный), сыр 45%, тесто фило (мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант-сорбат калия, вещество для обработки муки - L- цистеин), сыр твердый 45%, мак пищевой, масло сливочное 82,5%); томаты конфи (помидоры, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/100	357	22/15/33
ИТОГО											1367
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Вишневый каркаде	вода питьевая,вишня с/м,сахар песок,чай каркаде	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	79	0/0/19
	2	Завтрак	Багет с лососем, яйцом и голландским соусом *	хлеб пшеничный, лосось х/к; начинка (томаты вяленые, сыр творожный 60%, паприка); омлет из белка (белок яичный, соль,), масло подсолнечное; омлет из желтка (желток яичный, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; соус (вода питьевая, смесь голландская, сок апельсиновый, масло сливочное 82, 5%); капуста брюссельская, соль, рукола, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	118\20	204	15/14/6
обед	3	Салат или закуска	Кукурузный салат "фиеста"	фасоль красная консервированная,кукурузка консервированная, соус (томаты,паста томатная,масло подсолнечное), перец болгарский,салат айсберг,томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155\25	120	6/2/19

	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельная запеканка с говядиной и грибами	запеканка(пюре(картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,соль); начинка ((фарш (телятина, лук репчатый, чеснок,зелень в асс., тимьян); шампиньоны,соус соевый, соус ворчестер,смесь сухая Дикие глаз)); сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82,5%, яйцо куриное, манная крупа); томаты черри, укроп, петрушка, приправа универс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/15	614	39/30/48
ужин	5	Основное блюдо	Киш - лорен с красной рыбой	киш(молоко 3,2%, сыр творожный 65%, яйцо куриное, сыр рассольный 55%,горчица зернистая); филе кеты, капуста брокколи, томаты вяленые, каперсы, оливки/маслины, сыр рассольный,укроп)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/20	269	13/11/14
ИТОГО											1286
* Доставка 07.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крахмал, сливой белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), инвертарный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, гемотобин свиной, краситель (кармин), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленный 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			08-09.10.2021 / 05-06.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/чувствительные к температуре продукты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Шпинатный лимонад	вода, минеральная вода с газом, сок ананасовый, шпинат с/м, сахар, лимонный концентрат, сироп мятный	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	96	1/0/23
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой*	каша (молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, мед, сахар, соль, мускатный орех); клюква сушеная/вяленая, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/5	474	15/11/79
обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и гранатом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); свекла, морковь, заправка (вода, масло подсолнечное, сапатная заправка средиземноморска, уксус столовый), грибы шампиньоны жаренные/грибы шампиньоны, масло подсолнечное,соль,чеснок, розмарин,перец чёрный молотый); капуста пекинская,гранат,салат микс, ядро грецкого ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/20	231	14/12/16
	4	суп	Суп-лагман	суп лагман(вода питьевая,томаты, морковь, дайкон, баклажаны, лук репчатый, перец болгарский, стебель сельдерея, томатная паста, масло подсолнечное, чеснок, бульон говяжий, аджика острая, соль, кинза, петрушка, лавровый лист, кумин, перец черный, бадьян, паприка, имбирь, куркума, кориандр);говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец черный); лингвине(макаронные изделия,масло оливковое, соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	191	13/6/20
ужин	5	Основное блюдо	Код эн Чоризо - Треска, фаршированная шпинатом, чоризо	код эн чоризо (филе трески, шпинат, фенхель, сыр творожный 65%; соус кунжутный,каперсы,колбаса салями чоризо)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	223	27/12/2
		Гарнир	Картофельное пюре **	пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	393	6/21/44
ИТОГО											1608
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/чувствительные к температуре продукты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Кисель малиновый с семенами чиа	вода питьевая, пюре малины с/м (малина,сахар); сироп малиновый((сахар,вода питьевая,сироп глюкозы,натуральный концентрированный сок малины, ароматизатор "малина" идентичный натуральному, лимонная кислота,ароматизатор "малина" натуральный); сахар песок, крахмал, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	94	1/1/21
	2	Завтрак	Королевская ватрушка с творожным муссом	ватрушка (начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, масло сливиковое, апельсины, сироп ванильный), тесто (мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель), мак, корица);варенье (вишня с/м, сахар, пюре лимон с/м, крахмал кукурузный); мюсли, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/25	443	15/19/54
обед	3	Основное блюдо+гарнир	Курица сатай в тайском соусе	курица в маринаде(филе куриное, соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,куркума, крахмал,камедь); масло подсолнечное);соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,куркума, крахмал,камедь); приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/15	214	35/7/4
	4	Салат или закуска	Дим сам "Ман Ду" по-корейски	дим сам (говядина, лук репчатый, мука пшеничная в/с, вода очищенная, яйцо куриное, масло подсолнечное,соль, перец кориандр); соус (соус чили,пюре тамаринда,масло оливковое, пюре лайма с/м); краситель пищевой красный, краситель пищевой желтый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	85/25	334	10/16/37
ужин	5	Основное блюдо	Индейка с кисло-сладким соусом и брокколи	индейка с кисло-сладким соусом(капуста брокколи на пару(капуста брокколи/м, соль.); индейка су-вид(филе индейки,соевый соус; масло подсолнечное, соус устричный,корица, бадьян);соус чили,приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80/110/20	264	27/7/23
ИТОГО											1349
* Доставка 08.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крахмал, сливой белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), инвертарный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, гемотобин свиной, краситель (кармин), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленный 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
** Гарнир включен в доставку 08.10.2021 Картофельное пюре				пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180	393	6/21/44
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			10-11.10.2021 / 07-08.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/чувствительные к температуре продукты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи с тархуном и клубникой	молоко 3,2% (молоко нормализованное), бананы, клубника с/м, сироп тархун, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель, аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода,ароматизаторы,краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый краситель"(красители:понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", чёрный блестящий, соль.), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия), эстрагон	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	119	4/4/15
	2	Завтрак	Пай в слоеном тесте с ветчиной, грибами и овощами	ветчина из индейки, яйцо куриное, грибы шампиньоны жаренные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль, чеснок, розмарин, перец чёрный молотый); тесто бездрожжевое слоеное, сметана 20%, сыр твердый 50%, сливки 22%, сыр творожный 65%, мука пшеничная, укроп, петрушка, тимьян; каперсы консервированные, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125	304	14/21/15
обед	3	Салат или закуска	Салат "греческий" с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный 55%, салат айсберг, заправка (масло оливковое, пюре лимона, базилик, соль.); маслины, оливки, базилик,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\15	282	6/24/7
	4	суп	Венский суп гуляш	суп гуляш (вода питьевая, картофель, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное); лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, бульон говяжий, мучная пассировка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, смесь сухая деми глаз); чеснок, паприка, соль,тмин, лавровый лист, можжевеловая ягода, перец чёрный молотый, майоран); говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	238	12/13/19
ужин	5	Основное блюдо	Паста карбонара с копченым лососем	паста отварная (макаронные изделия, масло подсолнечное, соль, куркума); соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); кижуч подкопчёный, сливина грудинка, сливки 22%, сыр твердый 45%, петрушка, орегано, тимьян	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	265	516	17/32/39
ИТОГО											1459
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/чувствительные к температуре продукты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	ВЫХОД	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мидори Сар	чай жасминовый (вода питьевая, чай зеленый с жасмином), вода питьевая, сироп дыня (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп мята (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), имбирь корень, лимонная кислота.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	62	0/0/16
	2	Завтрак	Каша овсяная	каша овсяная (молоко 3,2%, овсяные хлопья, сахар, соль.); соус (крем заварной (молоко 3,2%, сухая смесь заварной- крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный); смородина с/м, черника с/м); цукаты, ядро ореха миндаль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/40	271	7/9/40
обед	3	Салат или закуска	Запивное из курицы с горячим крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец чёрный молотый); желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец чёрный молотый); филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); желе из хрена (сливки 22%, хрен сливочный, желатин); морковь отварная (морковь, масло оливковое, соль.) горох зеленый с/м; гренки (хлеб ржаной, мусс (сыр творожный 65%, горчица), куриное филе в/к,чеснок маринованный, клюква с/м, лук зеленый, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90/80	220	20/11/9
	4	Основное блюдо + гарнир	Ломтики филе индейки с соусом "томато - пармиджана", мятным рисом и горошком	ломтики индейки (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бадьян); соус томатный (томаты, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), зеленый горошек с/м, сыр твердый 50%, мята, крахмал; рис (крупа рис, масло подсолнечное, соль.)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/150	525	37/18/53
ужин	6	Основное блюдо	Филе морского окуня, приготовленное в имбирном кисло-сладком маринаде	филе окуня в маринаде (филе окуня, маринад (соус кисло-сладкий, сок апельсиновый, соус устричный, соус соевый, имбирь, соус рыбный), петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120	136	22/4/7
ИТОГО											1214
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			12-13.10.2021 / 09-10.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/чувствительные к температуре продукты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сливовый напиток	вода питьевая,слива с/м, сахар	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	88	1/0/21

	2	Завтрак	Тыквенные панкейки с кремом	панкейки (тесто (молоко 3,2%, мука пшеничная, тыква,вода питьевая,яйцо куриное,масло оливковое, сахар,сироп Дыня, разрыхлитель, соль, краситель пищевой желтый), масло подсолнечное); начинка (сыр творожный 65%, пюре маракуйя с/м,пюре манго с/м, эстрагон тархун); тыква запеченная (тыква,масло подсолнечное,розмарин,прованские травы)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170	493	10/30/45
обед	3	Салат или закуска	Чопока салат с брынзой	томаты, салат айсберг, огурцы, соус (вода питьевая, масло оливковое, сыр рассольный 45%, сливки 22%, сыр рассольный 55%, сыр творожный 65%, укроп); сыр рассольный 45%,перец запеченый (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян свежий), лук красный маринованный (лук красный, уксус винный,сахарозаменитель); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180/20	174	7/13/7
	4	суп	Суп "ватерзой"	суп(вода питьевая, картофель, сливки 22%,грибы шампиньоны,морковь,лук порей, сельдерей корень,желток, масло сливочное 82,5%, бульон куриный,петрушка, лимонный сок концентрат (вода питьевая,лимонный сок,сахарозаменитель), чеснок,соль, перец чёрный молотый);фарш трески отварное(филе трески, соль, приправы для рыбы); мидии с маслом (мидии с/м,масло зеленое (масло подсолнечное,укроп,петрушка)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	257	12/17/15
ужин	5	Основное блюдо	Митболлы из курицы	митболы(фарш(филе куриное,хлеб пшеничный, сливки 22%, масло сливочное 82,5%,бульон куриный, соль, перец чёрный молотый); масло подсолнечное, приправа универсальная);морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы); соус(вода питьевая, лук репчатый, морковь,паста арахисовая, масло подсолнечное, соус соевый; сельдерей стебель,перец болгарский,чеснок, имбирь, соус рыбный, паста карри,сахар, соль,перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	185	344	19/22/16
ИТОГО										1356	
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Холодный чай "массала"	вода питьевая, чай черный, чай карнаде, кардамон, имбирь, корица, гвоздика, сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	15	1/0/3
	2	Завтрак	Сырники с красной киноа и сметанным соусом	сырники(творог 1,8%, сыр творожный 65%, абрикосы консервированные, сахар,молоко 3,2%, киноа, яйцо куриное, манная крупа,масло оливковое, апельсин, сироп ванильный);масло подсолнечное;вишня коктейльная, сметана 20%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/30	498	20/25/48
обед	3	Салат или закуска	Крабовый салат с кукурузой и редисом	крабовые палочки,огурцы,майонез 25%, редис, стебель сельдерей, яйцо куриное,фенхель, кукуруза консервированная,салат айсберг, манго,ыз, шпинат мини	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	175/20	172	8/12/1/11
	4	Основное блюдо + гарнир	Треска по польски с лимонным соусом	филе трески, соус (соус бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль,тимьян);пюре лимон с/м, укроп,перец чёрный молотый); сметана 20%,укроп,приправа универсальная,приправа для рыбы, бульон куриный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/40	207	26/9/5
			Картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль,укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	171	3/7/24
ужин	5	Основное блюдо	Пицца Нью-Йоркер	основа для пиццы (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, масло оливковое,соль,, дрожжи хлебопекарные, сахар, соль (соль, агент антислеживающий Е536), разрыхлитель-гидрокарбонат натрия);сыр рассольный 50%, соус (томаты, вода питьевая,томатная паста,масло подсолнечное);пепперони (грудки куриные, шпик,свинина, вода, соевый белок, пшеничные волокна, соль нитритная(соль, фиксатор окраски нитрит натрия), пряности (паприка сладкая, перец красный, перец черный, чеснок, сахар, ароматизаторы (салями, чили, мясо;) экстракты пряностей(перец красный, паприка,перец черный), регулятор кислотности трифосфат натрия,антиокислитель (аскорбиновая кислота, изоаскорбат натрия)усилители вкуса и аромата(глутамат натрия, 5-рибонуклеотиды натрия); красители(карамель,сахарный колер III), стартовые культуры. соль, перец, чеснок, паприка); томаты, масло оливковое, оливки,маслины, каперсы	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	306	11/18/26
ИТОГО										1369	
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			14-15.10.2021 / 11-12.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Огуречный лимонад	вода питьевая, огурцы свежие, сироп огуречный (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Огурец",краситель натуральный "Хлорофилл"), сироп мятный (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель - аскорбиновая кислота), лимон, мята, краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	48	0/0/11
	2	Завтрак	Малиновое суфле с кремом	маффин (яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, масло подсолнечное, сироп ванильный, разрыхлитель,ядро грецкого ореха, соль, корица); крем (сыр творожный 50%,сыр творожный 65%);; джем (малина с/м, сахар, пюре лимон, мята), творог 1.8%, сыр товорожный 65%, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95\30	351	9\17\41
обед	3	Салат или закуска	Винегрет с оливковым маслом и сельдью, замаринованной в красном вине	свекла,картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное,соль,розмарин,прованские травы);морковь запеченная (морковь,масло подсолнечное,соль,тимьян); тыква запеченная(тыква,масло подсолнечное,розмарин, прованские травы);сельдь маринованная(филе сельди,маринад(напиток виноградный, лук красный, уксус винный,сахар,лавровый лист, гвоздика, перец черный молотый));зелёный горошек, огурцы маринованные, соус(масло подсолнечное,семена подсолнечника,пюре лимона,семена льна,чеснок,сахар,соль);укроп,салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190/30/20	349	11/23/24
	4	суп	Грибной суп с картофелем	вода питьевая, картофель, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сельдерей корень, морковь, грибы шампиньоны жаренные/грибы шампиньоны, масло подсолнечное,чеснок,соль,розмарин, перец чёрный молотый); лук репчатый, грибы вешенки жаренные /грибы вешенки, масло оливковое, тимьян); масло подсолнечное, соль, бульон грибной, укроп, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	226	6/13/22
ужин	5	Основное блюдо	филе хека, крабовые палочки, рисовая бумага, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), соус устричный,маслоподсолнечное, шпинат, перец чёрный молотый; картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82,5%, концентрат куриный, соль,	филе хека, крабовые палочки, рисовая бумага, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян), соус устричный,маслоподсолнечное, шпинат, соль, перец чёрный молотый; картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82,5%, концентрат куриный, соль; картофель, молоко 3,2%,свекла, масло сливочное 82,5%, бульон куриный, соль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	115	195	18/9/11
		Гарнир	свеколько-картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%, свекла, масло сливочное 82,5%, бульон куриный, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	210	4/11/24
ИТОГО										1379	
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Аперол Спритц	вода питьевая, сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре красная смородина(красная смородина, сахар 11,1%);сироп апельсиновый(сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар, розмарин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	106	11/0/25
	2	Завтрак	Каша кукурузная	каша (молоко 3,2%, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное 82,5%, соль); цукаты, мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	233	6/6/38
обед	3	Салат или закуска	Салат с курицей и черносливом	бедро куриное запеченное (бедро куриное, масло подсолнечное,соевый соус(соевый соус концентрат, вода питьевая); соль, чеснок, орегано);морковь по-корейски;грибы шампиньоны жаренные/грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян);соус (приправа для моркови по-корейски,масло подсолнечное);огурцы, салат "Ромашка",чернослив,капуста пекинская,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	283	10/21/12
	4	Основное блюдо + гарнир	Курица Тика с кабачками	курица Тика (филе куриное, сметана 20%, масло оливковое, имбирь,чеснок, соль, кардамон, кориандр молотый, лавровый лист, смесь специй тандури масала, куркума, кумин);кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян,прованские травы); томаты черри	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/100	418	35/27/9
ужин	5	Основное блюдо	Пате из рыб с овощами	Пате из рыб (филе кеты, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, томаты вяленые, соль, паприка, перец черный); капуста брокколи с/м, соль, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); соус (молоко 3,2%, масло сливочное 85,2%, мука пшеничная, соль, тимьян); соус ореховый, соус гуакамоле, соус ворчестер, орегано, соль, перец черный; филе трески, масло подсолнечное, приправа для рыбы, микрозелень.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110	255	22/14/10
ИТОГО										1295	
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			16-17.10.2021 / 13-14.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Хербал тропик	сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре ананас с/м, сироп ванильный (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт ванили, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, краситель сахарный колер IV, антиокислитель аскорбиновая кислота), розмарин, листья лайма	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	223	2/1/53
	2	Завтрак	Кокосовые панкейки	тесто(молоко кокосовое,мука пшеничная,яйцо куриное,масло подсолнечное,сироп кокосовый,сахар,кокосовая стружка,разрыхлитель,соль,);масло подсолнечное;мусс(сыр творожный 65%,сироп кокосовый,творог 1,8%),цукаты,мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80\50\10	410	5/19/20
обед	3	Салат или закуска	Салат с томатами и оливками	томаты,томаты черри,перец болгарский,салат айсберг,салатный микс(айсберг, лолло роса),маслины,оливки,масло оливковое,каперсы консервированные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	179	1/17/5
	4	суп	Суп минестроне	суп минестроне (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), картофель, капуста цветная с/м отварная (капуста цветная с/м, соль), капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль,), морковь, фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль), перец болгарский сладкий, лук репчатый, зеленый горошек с/м паровой, бульон куриный, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), петрушка, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	211	7/5/36
ужин	5	Основное блюдо	Окунь мисо	окунь для мисо(филе окуня, мисо паста, уксус мирин, сахарная пудра,масло оливковое,лук репчатый,соус кисло-сладкий, приправа универсальная), перец запеченный (перец, масло подсолнечное), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), семена кунжута, киноа	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/60	363	32/21/12
ИТОГО										1386	
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Бейлиз	вода, молоко сгущенное (цельное коровье молоко, сахар-песок (сахароза)), сироп ванильный (сахар, вода питьевая, натуральные ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), ксиграит (сорбат калия), краситель (сахарный колер I простой)), кофе (кофе натуральный растворимый порошкообразный, кофе натуральный жареный молотый)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	204	4/4/38

	2	Завтрак	скрамбл (яйцо куриное, молоко, соль, петрушка); колбаски, соль, кетчуп, кабачки, перец болгарский, капуста брокколи, соевый соус, масло подсолнечное, майоран, перец черный, бекон с/к; петрушка	скрамбл (яйцо куриное, молоко, соль, петрушка); колбаски, соль; кетчуп, кабачки, перец болгарский, капуста брокколи, соевый соус, масло подсолнечное, майоран, перец черный, бекон с/к; петрушка.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\80	485	21/39/13
обед	3	Салат или закуска	Салат Старовенгерский	буженина,яблоки,огурцы маринованные,огурцы свежие,сметана 20%,клюква с/м,хрен,горчица,салатный микс,укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	150	6/11/8
	4	Основное блюдо + гарнир	Лапша по - тайски с курицей	куриное филе,рисовая лапша,перец болгарский,кабачки,китайская капуста,соус(вода питьевая,соус соевый,масло подсолнечное,соус пад-тай,пюре лайма с/м,мина,сахар,крахмал картофельный,масло кунжутное,уксус 9%),орех арахис,соль,укроп,петрушка,розмарин,тимьян,перец черный молотый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	259	22/11/21
ужин	6	Основное блюдо	Фиш Кацу Тонкацу с брокколи	филе тилапия с/м(яйцо куриное, мука пшеничная,сухари панировочные, соль, приправа универсальная);дранники картофельные (картофель, пшеничная мука, соль, масло подсолнечное), соус (соус Тонкатцу жидкий концентрат куриный, уксус яблочный, кетчуп томатный).	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100\100\25	323	27/5/43
ИТОГО											1421
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			18-19.10.2021 / 15-16.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа\косточки\кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда\соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Коктейль "Тропический"	сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),молоко 3,2%,сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),бананы, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	149	4/3/26
	2	Завтрак	Омлет "такос"	яичный скрамбл (яйцо куриное ,молоко 3,2% ,соль,петрушка);грибы жареные (шампиньоны, масло подсолнечное, соль,) томаты, сыр твердый 45%,ветчина из индейки,соус Цезарь	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	294	21/21/6
обед	3	Салат или закуска	Салат с тунцом и мармеладом из томатов	мини картофель запеченый (картофель черри, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, салатная заправка, масло кунжутное, уксус); перец запеченый (перец, масло подсолнечное),мармелад из томатов (сок томатный, желатин, паста из базелика, агар-агар, соус тобико, соль, краситель пищевой), салат айсберг, тунец консервированный, маслины, салат микс, ядро миндаля	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/20	188	8/11/14
	4	суп	Суп Гамбо **	суп гамбо (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), томаты в с/с, бекон, перец с/м запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), лук репчатый, стебель сельдерея, мука пшеничная, соевый соус, сахар, масло подсолнечное, соль, аджика); рис отварной (рис, масло кунжутное, соль;) куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	317	14/15/30
ужин	5	Основное блюдо	Телячьи щечки тушеные с вишней	телячьи щечки (телячьи щечки, томаты, соус (вода питьевая, лук репчатый, морковь, смесь деми глас, масло оливковое, петрушка, соль, тимьян.), лук репчатый,морковь,соус соевый,вишня,соус химичмасло подсолнечное,соль,соус, соль,петрушка); овощи (морковь, фасоль, кукуруза, перец запеченный,соус чили);дранники картофельные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140\50\40	500	20/28/41
ИТОГО											1448
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа\косточки\кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда\соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Чиз кейк клубничный	молоко 3,2%,сыр творожный 65%, сахар-песок, клубника с/м, печенье(мука пшеничная, маргарин (растительное масло,вода, эмульгаторы(моно- и диглицериды жирных кислот, соевый лецитин; соль,сахар, консервант сорбат калия,регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, краситель бета -каротин, антиокислители (аскорбиновая кислота, альфа-токоферол),сахар,вода питьевая,крахмал кукурузный,сухое обезжиренное молоко, разрыхлители (E503i, гидрокарбонат натрия); ароматизаторы(" топленое молоко", концентрированное молоко"); эмульгаторы: лецитин соевый,E481); сок лимона, ванилин, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	314	8/18/29
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%,крупа манная, масло оливковое, молоко 3,2%, сахар, агар-агар, апельсины, яйцо куриное, консервированные персики и абрикосы,чернослив, изюм, краситель, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115	302	13/24/37
обед	3	Салат или закуска	Севиче из креветок с парфе из копченого сыра	креветки,мусс из копченого сыра(сыр копченый,сливки 22 %,молоко 3,2%,соль,перец),лимонный ким-чи(масло виноградных косточек,соус для ким-чи,соевый соус,лимонный сок,сахар,чеснок,соль,мина,базилик,перец черный),салат айсберг,помидоры черри,лук,чипсы креветочные,масло подсолнечное,салат микс,салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	197	11/14/7
	4	Основное блюдо + гарнир	Куриная мякоть "адобо" с кокосовым молоком *	рис жасмин(рис, масло кунжутное, соль); куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный); соус адобо (вода питьевая, соус томатный (томаты, паста томатная, масло подсолнечное), лук репчатый жареный, морковь запеченая (морковь, масло растительное, соль, тимьян), соевый соус, паста том-ям, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица)томаты черри, кокосовая стружка, приправа, мина, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	220	31/8/7
ужин	6	Основное блюдо	Филе палтуса под маринадом с морковным соусом	Филе палтуса, соус морковный (морковь запеченая (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), сливки 22%, масло оливковое, сыр творожный 65%, крахмал,базелик, мина, петрушка, сироп красный апельсин, сахар, краситель пищевой, соль, чеснок, бадьян), морковь, масло подсолнечное, укроп, петрушка, приправа универсальная, приправа для рыбы	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/40	341	30/22/7
ИТОГО											1374
** Доставка 16.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок); паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
* Доставка 15.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок); паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			20-21.10.2021 / 17-18.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа\косточки\кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда\соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи из дыни	молоко 3,2%, пюре с кусочками дыни с/м, (бланшированная дыня, сахар 10% антиокислитель аскорбиновая кислота E-300, регулятор кислотности лимонная кислота E-330), банан,сироп Дыня(сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер") краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	280	222	6/7/34
	2	Завтрак	Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (мюсли, изюм, кокосовая стружка); вареные (клубника с/м, сахар, пюре лимон); мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	45/70/25	279	8/10/40
обед	3	Салат или закуска	Салат пипирана	картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); томаты черри,перец болгарский, заправка (масло оливковое, базилик, уксус винный, сахар,соль;) колбаса салями чоризо, сыр твердый 45%, каперсы, маслины, оливки, паприка, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	302	7/25/13
	4	суп	Охотничий суп с брусникой	вода питьевая, колбаски куриные (мясо курицы, вода, соль поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка (соевый белок стабилизатор е450, е452 фосфат пищевой, загустители е1422, экстракты натуральный специй, усилитель вкуса и аромата е621, антиокислитель е300) натуральные специи (перец чили, паприка, кари, чеснок), морковь, грибы шампиньоны, брусника с/м, горох зеленый, перец запеченный (перец болгарский см/, масло подсолнечное); лук репчатый, капитал виноградный, паста томатная, бульон говяжий, масло подсолнечное,мука пшеничная, паприка, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	187	21/7/11
ужин	5	Основное блюдо	Мерлузо "Пармезан"	филе трески, соус цезарь, томаты черри, шпинат, сыр твердый 45%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150\40	189	28/7/3
		Гарнир	Запеченный картофель с укропом	картофель мини отварной (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин); укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	80	85	2/4/11
ИТОГО											1264
S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа\косточки\кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда\соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мокка	молоко 3,2%,вода питьевая,шоколад белый(сахар, растительный жир, сухое молоко, сывороточный порошок, эмульгаторы: E492, лецитин,(E322),ванилин),сахар- песок, шоколад темный(какао масса, сахар, какао масло, эмульгатор:лецитин,(E322), ванилин), кофе растворимый,корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	206	205	5/8/28
	2	Завтрак	Каша пшенная с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа пшено, сахар, соль;) курага	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200\30	288	8/5/52
обед	3	Салат или закуска	Салат Нодко - Салат с чукой и кольраби	лапша фунчоза отварная (лапша рисовая, соль;) редис, морская капуста, капуста кольраби в маринаде (капуста кольраби, маринад(масло оливковое, сироп яблоко, сок лайма)); заправка (соус ореховый, соус тонкацу, сироп огуречный, соус рыбный, масло кунжутное); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150\15	194	4/9/24
	4	Основное блюдо + гарнир	Тепятина «оссобуко» с печеным картофелем	говядина оссобуко (томаты, говядина, лук репчатый, морковь, сельдерей стебель, чеснок, масло подсолнечное, петрушка, бульон куриный, цедра лимона, соль, сахар, лавровый лист, орегано, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\100	401	11/27/30
ужин	5	Основное блюдо	Палью мокеса	филе трески, репчатый лук, морковь, соус томатный(томаты в с/с,вода питьевая,паста томатная,масло подсолнечное), молоко кокосовое, перец болгарский, масло подсолнечное, приправа универсальная, кинза, куркума, петрушка, соль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	262	18/16/12
ИТОГО											1350
My Food Travel			Программа S								
Дата доставки			22-23.10.2021 / 19-20.11.2021								
S	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа\косточки\кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда\соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток джулеп	вода питьевая, смородина черная с/м, минеральная вода с газом, пюре малины с/м (малина, сахар 10%), сироп мяты (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	49	1/0/11

	2	Завтрак	Блинчик с сыром и ветчиной со сливочным парфе соусом	тесто(молоко 3,2% ,мука пшеничная,вода питьевая,яйцо куриное,масло подсолнечное,сахар,соль,разрыхлитель) ,начинка (соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная,соль,тимьян), ветчина из индейки, куриное филе, огурцы маринованные ,сыр рассольный),сметана 20%, базилик	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/25	267	10/16/22
обед	3	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор,огурец,перец болгарский,сыр рассольный 55%,салат айсберг,помидоры черри,масло подсолнечное,паста кунжутная,лимон,уксус винный,базилик, мята,сахарный песок,сироп мятный,салатный микс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155/15	181	5/14/10
	4	суп	Куриный суп пюре с колбасками и гренками	Суп-пюре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый 45%, жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка копченая, перец черный молотый); колбаски (колбаски (свинина, говядина, сыр,вода, нитрито-поселочная смесь (соль поваренная пищевая, добавка (стабилизатор Е 450 фосфат пищевой, экстракты натуральных специй , усилитель вкуса Е621, антиокислитель Е301, Е300),лук, соевый белок, животный белок, мак, натуральные специи(перец белый, тмин, мускатный орех), чеснок, пищевой краситель (карамиэ), масло подсолнечное); гренки (хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); лук фри; заправка песто (паста из базилика (растительное масло (подсолнечное, рапсовое), базилик, соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, сахар, отвердитель е509), масло подсолнечное).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	290	416	20/18/43
ужин	5	Основное блюдо	Свиной рулет с трюфельным кремом	рулет(свинина,бекон,сыр твердый 45%,шампиньоны, томаты,анчоусы, ядро ореха арахиса, желатин,цедра лимона,соль,перец черный); трюфельный крем (молоко 3,2%, картофель, шампиньоны, масло подсолнечное, масло трюфельное, соус ворчестер,тимьян, соль, перец белый молотый),салат кресс	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/100	509	25/39/14
ИТОГО											1422

S	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Эпл натс	молоко миндальное(вода,миндаль 2,5%, сахар, фруктоза, регулятор кислотности (орто-Фосфат калия 2-замещенный), карбонат кальция, натуральные ароматизаторы, сабализаторы(геллановая камедь, гуаровая камедь,морская соль), сок яблочный, топпинг карамельный(сироп глюкозы,сахар,вода питьевая,сгущенное молоко,краситель пектин,ароматизаторы, стабилизаторы-эмульгаторы:камедь рожкового дерева,полифосфат натрия, лактилат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота, консервант сорбат натрия, соль), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), молоко 3.2%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	188	2/3/39
	2	Завтрак	Пирожки в асс	пшеничная мука,куриное яйцо,молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,сметана 20%,масло оливковое,тыква,картофель,грибы шампиньоны,капуста,тимьян,соль, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	300	215	6/6/33
обед	3	Салат или закуска	Картофельный салат с хрустящим багетом	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); соус (вода питьевая, горчица, масло подсолнечное, мед, уксус,поллоай,крахмал натуральный), морковное (вода картофельный, куриный концентрат),огурцы маринованные; гренки (хлеб пшеничный,масло оливковое,орегано,паприка); бекон с/к жаренный,лук репчатый фри, лук зеленый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160	309	8/21/22
	4	Основное блюдо + гарнир	Стиф Фадо - Томленая говядина с брокколи	томленная говядина(говядина,морковь,масло подсолнечное,лук репчатый,грибы шампиньоны,соус томатный(томаты,вода питьевая,паста томатная,масло подсолнечное),мучная пассеровка(мука пшеничная,вода питьевая,масло сливочное 82,5%,смесь деми пасс(),баклажаны,сельдерей,сахарный песок,гвоздика, корица,мускатный орех,соль,чеснок,можжевеловая ягода),томаты черри,укроп,брокколи,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100\15/150	317	20/18/21
ужин	5	Основное блюдо	Гедза с креветками	гедза с креветками (креветки, пшеничная мука, вода, личный порошок, лукопрей,крахмал,клейковина,соль,кунжутное масло, чеснок, имбирь, сушеный шпинат), соус (майонез 25%, томатный кетчуп,соус чили,соус шрирача,сироп огуречный)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	135/25	368	20/17/33
ИТОГО											1397

My Food Travel	Программа XS
Дата доставки	27.09.2021 / 24-25.10.2021 / 21-22.11.2021

XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Арахисовый коктейль	молоко 3,2%, арахис жаренный, паста арахисовая (жаренный арахис, сахар, менее 2% гидрированных растельных масел (рапсовое и хлопковое), соль), паста ореховая (сахар, растительный жир, лесной орех, сухое обезжиренное молоко, обезжиренный какао-порошок, эмульгатор: лецитины, ароматизатор натуральный), морожевное (вода питьевая, сахар, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и дезодорированные растительные масла, антиокислитель токоферолы, концентрат смеси), сыворотка молочная сухая, комплексная пищевая добавка (эмульгатор - моно- и дитиглицериды жирных кислот, стабилизаторы: гуаровая камедь, камедь рожкового дерева, карбоксиметилцеллюлоза), ароматизатор пищевой "Ваниль")	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	424	17/29/23
	2	Завтрак	Фритата с индейкой	фритата (омлетная смесь (яйцо куриное, молок 3,2% (молоко нормализованное), соль, базилик сушеный, перец черный молотый); филе индейки су-вид (филе индейки, соевый соус, масло подсолнечное, соус устричный, бадьян, корица); сыр рассольный 50%, сыр рассольный 45%, томаты, маслины консервированные, томаты вяленые, сыр твердый 45%, масло подсолнечное); соус томатный (томаты в с/с, чеснок, киза, масло подсолнечное, сахар, соль, перец черный молотый), укроп	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/30	292	23/20/6
обед	3	Салат или закуска	Салат с морепродуктами	салат айсберг, перец запеченный (перец с/м, масло подсолнечное); заправка для салата (соус "сладкая слива", масло подсолнечное, соус соевый, соус чили); морской коктейль (кальмар 64% (полоски 32%, щупальца 32%), мясо мидий 20%, осьминог 8%, креветка 8%), томаты черри, мандарины консервированные, ядро миндального ореха, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110\25	154	3/9/15
	4	суп	Суп по-пекински	вода питьевая, грибы шампиньоны,яйцо куриное,морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), фасоль конийская отварная (фасоль, масло оливковое, соль), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), жидкий концентрат куриный, соевый соус, сахар, приправа универсальная, масло кунжутное, масло подсолнечное, крахмал картофельный, соль, паприка острая; куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный); лапша рисовая, соль.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	132	8/7/10
ИТОГО											1002

XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток "красный дракон"	сок персиковый(персиковое пюре, яблочное пюре, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота, вода), минеральная вода с газом, пюре питайя с/м(питайя красная, сахар 10%),базилик свежий, лимонный концентрат	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	57	0/0/14
	2	Завтрак	Молочная гречневая каша с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа гречневая, сахар, соль); курага, финики сушеные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/15	263	8\4\48
обед	3	Салат или закуска	Салат с языком	язык говяжий отварной (язык говяжий, лук репчатый, морковь, чеснок, ларовый лист, можжевеловая ягода, соль, бадьян, гвоздика, перец чёрный молотый); чайное яйцо (яйцо куриное, чай, соус соевый, сахар, цедра лимона, бадьян); заправка (майонез 25%, хрен сливочный, горчица, петрушка); оливка маринованные,салат айсберг, перец болгарский, огурцы свежие, огурцы маринованные, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\20	199	11/14/7
	4	Основное блюдо + гарнир	Рагу из индейки с овощами и кокосовым соусом + Лапша соба с кунжутом и зеленью	рагу из индейки (филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый; масло подсолнечное, соус устричный, корица,бадьян); молоко кокосовое, морковь, лук репчатый, биойогурт 2,4%, баклажаны, перец болгарский, сливки 22%, масло подсолнечное, горох зеленый с/м, сахар, паста том ям, карри, рыбный соус, соль, крахмал, петрушка, укроп, киза, сумах); соба отварная (лапша гречневая,масло кунжутное, соус соевый; кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	160/100	472	24/24/40
ИТОГО											991

My Food Travel	Программа XS
Дата доставки	28-29.09.2021 / 26-27.10.2021 / 23-24.11.2021

XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Щербет клубника-базилик	вода питьевая, клубника с/м, минеральная вода с газом, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника"(вода, ароматизаторы, краситель пищевой), регуляторы кислотности: цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль), сахар, базилик, сок лимона	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	112	1/0/27
	2	Завтрак	Мусс с тостами монтричелло с фруктовым компотом	бисквит монтричелло(яйцо куриное, мука миндальная,мука пшеничная,мед, молоко 3.2%, курага,чернослив,изюм, масло подсолнечное ,сода,уксус винный, разрыхлитель, соль), сливки шантиле (на растительных маслах), вишня см б/к, сахарный песок,крамал картофельный,пюре лимон, цукаты, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	70/60	426	6/21/54
обед	3	Салат или закуска	Салат фатуш из огурца и редиса с заправкой затар	редис,огурцы,салат айсберг, соус (масло оливковое, петрушка, пюре лимон,приправа затар,соль,)томаты черри, сумах,мята, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	230	1/23/5
	4	суп	Суп из телятины с горчицей	суп (вода питьевая,картофель,пассеровка мучная (мука пшеничная,масло сливочное 82.5%); морковь,лук репчатый,бульон куриный,горчица,бульон говяжий масло подсолнечное,петрушка;чеснок); телятина су-вид (телятина,масло подсолнечное,приправа,соль,тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	178	11/10/12
ИТОГО											946

XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи на овсяном молоке с лесными ягодами	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко овсяное (вода, овес 15%), бананы, вареные из черники (вода, черника с/м, природная черника см, сахар), мед, лимонная цедра, питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	152	3/1/35
	2	Завтрак	Омлет с томатами	омлетная смесь (яйцо куриное,молоко 3.2%, соль,) томаты, томаты черри, масло подсолнечное,петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\60\15	227	11/18/6
обед	3	Салат или закуска	Салат Бомбей - Салат из картофеля и курицы с тамариндовым соусом	картофель со специями (масло оливковое, паприка, карри, куркума, соль , тимьян), куриное филе (масло подсолнечное, соль, тимьян, перец чёрный молотый), салат айсберг, сельдерей, заправка (соус терияки, масло оливковое, тиамат, соус пад-тай, соус рыбный, базилик, масло кунжутное), перец запеченный (перец болгарский красный, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), ядро ореха кешью, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180	231	13/11/21
	4	Основное блюдо + гарнир	Аранчини из рыб в луковой панировке	аранчини(филе окуня,филе трески,хлеб пшеничный,лук репчатый,икра тобико, молоко 3.2%, сыр творожный 65%,соус устричный, соль, соевый соус, перец черный молотый) панировка (яйцо куриное,молоко 3.2%, сухари панировочные, мука пшеничная, соль, перец черный молотый), масло подсолнечное,соус(молоко 3.2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, пюре лимон с/м,укроп,тимьян,соль,перец черный молотый),апельсин	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	110\20\15	242	24/15/60
			Апельсиновый рис	рис, сок апельсиновый, апельсины, масло подсолнечное,соль,куркума,паприка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	231	
ИТОГО											1083

My Food Travel	Программа XS
Дата доставки	30.09.2021 / 01.10.2021 / 28-29.10.2021 / 25-26.11.2021

XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У

завтрак	1	Напиток	Кофейный глинтвейн	вода питьевая, напиток виноградный (виноградный сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сахар , кофе растворимый, бадьян, корица	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	141	1/0/34
	2	Завтрак	Сырник с манго и малиной	сырники (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный); гель малина зеркальная, наполнитель фрутидор манго, масло подсолнечное	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	70\20	220	9/9/25
обед	3	Салат или закуска	Салат со шпротами	яйцо куриное, картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); морковь, шпроты консервированные, соус (майонез 25%, шафран); салат "айсберг", сыр твердый 45%, лук зеленый, укроп.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150/25	326	12/25/13
	4	суп	Сырный суп с фрикадельками	куриные фрикадельки (филе куриное, молоко 3.2%, лук репчатый, соль, перец чёрный молотый); суп (вода питьевая, картофель, сыр плавленый 55%, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, бульон куриный, масло сливочное 82,5%, чеснок,укроп, соль, тимьян, лавровый лист, майоран, перец чёрный молотый);хлобаки куриные	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	226	18/11/14
ИТОГО											913

XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/аллергены)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мандариновый смузи	мандарины консервированные (дольки мандаринов очищенные, вода, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота), бананы, молоко 3.2% (молоко нормализованное), сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	109	1/1/24
	2	Завтрак	Питая - Мусс из красного дракона с гранолой	йогурт 7%, пюре дракон (пюре личи, пюре ревеня, свекла, сироп роза); гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый, вишня вяленая, клюква сушеная, кокосовая стружка, мёд, масло подсолнечное); кокос, клубника с/м, семечка чиа, личи консервированные, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	200	247	9/11/28
обед	3	Салат или закуска	Мюнхенский салат с крокетами из чоризо	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); крокеты (фарш: колбаса салями, сыр твердый 45%), сухари панировочные, яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное); морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян); огурцы маринованные, колбаски, заправка (соус (майонез 25%, шафран), горчица, соус ворчестер, петрушка, паприка); салат "айсберг", томаты свежие, листовой овощ мангольд.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190\20	365	13/26/21
	4	Основное блюдо + гарнир	Шиш таук - Шашлык из курицы на лаваше+Овощи гриль	курица шиш таук (филе куриное, масло подсолнечное, бульон куриный, соль,кардамон,тимьян,приправа универсальная, мускатный орех, куркума, имбирь, паприка, орегано); аджика (соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); аджика классическая, приправа универсальная); лаваш тонкий (мука пшеничная, вода питьевая, соль); укроп свежий, сумак; перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/25/60	377	35/18/19
ИТОГО											1098

My Food Travel	Программа XS
Дата доставки	02-03.10.2021 / 30-31.10.2021 /27-28.11.2021

XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/аллергены)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сбитень с облепихой	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсины, мёд,сахар,имбирь,гвоздика	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	156	1/3/31
	2	Завтрак	Творожная запеканка с песочным крастом	запеканка(творог 1.8%, сыр творожный 65% молоко 3.2%, сахар,куриное яйцо, манная крупа, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный);тесто(мука пшеничная,масло сливочное 82,5%, сахар , яйцо куриное,разрыхлитель теста); мак пищевой, корица, варенье(вишня с/м,сахар, крахмал кукурузный,пюре лимона с/м); мята свежая	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/30	462	15/19/58
обед	3	Салат или закуска	Салат "кадича" из печеных овощей	перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян); заправка (вода, масло подсолнечное, заправка "Пикантная", соус для кеш чи, соевый соус, кориандр молотый), томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян), капуста краснокочанная, гранат, лук красный гриль (лук красный, соль, орегано, чеснок), базилик, киноа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	148	2/9/16
	4	суп	Мексиканский фасолевый суп	бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); говядина, картофель, фасоль консервированная (красная фасоль, вода, соль), томаты, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулято кислотности-лимонная кислота), паста томатная (паста томатная, вода питьевая); бульон говяжий сухой, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное); масло подсолнечное, лук зеленый, укроп, киноа, кумин, соль, перец чёрный молотый.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	236	16/4/34
ИТОГО											1002

XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/аллергены)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток из тамаринда	вода питьевая, черника с/м, сахар песок, пюре тамаринда (мякоть тамаринда, вода, консервант бензоат натрия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	131	1/0/31
	2	Завтрак	Оладьи из гречневой муки с лососем и сметаной	тесто(молоко 3,2%,мука пшеничная, мука гречневая, яйцо куриное,сахар , разрыхлитель теста, масло подсолнечное, соль, вода питьевая); сметана 20%, семга с/с, икра из водорослей, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	100/30/20\5	353	12/18/35
обед	3	Салат или закуска	Салат с артишоками и ореховой заправкой	артишоки консервированные (артишоки 45%, вода, соль, антиокислитель аскорбиновая кислота Е300, регулятор кислотности лимонная кислота Е330), томаты, заправка ореховая (вода, масло подсолнечное, соус ореховый), заправка салатная "Пикантная" (кукурузный крахмал, сахар, соль, лук, гороховая мука, красный перец, сладкая паприка, специи и пряности (чеснок, петрушка, чёрный перец, зелёный лук, орегано), кукурузное масло, экстракт куркумы)), салат "Айсберг", батат запеченный (батат, масло подсолнечное, соль, орегано); зеленый горошек гаровой (зеленый горошек с/м); нут консервированный (горох нут, вода, соль, антиокислитель кислота L-аскарбиновая (е300)), клюква сушеная, мангольд, кунжут белый, кунжут черный.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/30	144	3/8/14
	4	Основное блюдо + гарнир	Кебаб из баранины с томатами конфи*	фарш(баранина,лук репчатый,киноа,хлеб пшеничный, кориандр, кумин ,соль, перец черный),масло подсолнечное; томаты конфи(томаты, масло оливковое, сахар тростниковый, чеснок, тимьян , орегано);кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, тимьян, соль, прованские травы),соус томатный(перец болгарский, томаты , сельдерей, лук репчатый, тимьян, розмарин, чеснок, паста томатная, масло оливковое, соль, перец черный),лук красный, лаваш тонкий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	210\20	358	17/21/26
ИТОГО											986
* Доставка 03.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, кляр (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль,), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (пирокарбонат натрия е450 (i));Соль (соль, агент антислеживающий Е536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Кэш-чи" (майонез, лимонный "Кэш-чи" масло виноградных косточек, соус "Кэш-чи" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, киноа, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29

My Food Travel	Программа XS
Дата доставки	04-05.10.2021 / 01-02.11.2021

XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/аллергены)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток Перу - Напиток из ревеня и гуавы	вода питьевая, пюре Гуава с/м (гуава, сахар 10%), пюре ревеня (ревень 80%, сахар, вода, стабилизатор: камедь рожкового дерева, концентрированный сок аронии), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	159	3/7/22
	2	Завтрак	Рисовая каша с топленым сливочным маслом "	каша(молоко 3,2%,вода питьевая,рис,сахарный песок,мед,соль);груша,маринад(напиток виноградный,сахар песок,чай каркаде,корица,гвоздика,бадьян, розмарин);курага,мята свежая.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/50	464	10\6\93
обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной печенью, тыквой и клюквенным соусом	картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); печень куриная запеченная (печень куриная, масло подсолнечное, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян); салат айсберг, соус (клюква с/м, сахар, уксус бальзамический, масло подсолнечное, крахмал, соль, розмарин, перец чёрный молотый); перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); тыква запеченная (тыква, масло подсолнечное, розмарин, прованские травы); семечки тыквенные, клюква сушеная, салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	231	12/9/21
	4	суп	Мисо суп с тофу	мисо суп (вода питьевая, паста мисо, соус устричный, водоросли вакамэ, соус соевый, бульон куриный); сыр соевый, водоросли вакамэ	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250/30	54	4/1/7
ИТОГО											908

XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся/аллергены)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Цитрусово-банановый смузи	сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), минеральная вода с газом, банан, пюре грейпфрута с/м (розовый грейпфрут, сахар 10%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	73	1/0/27
	2	Завтрак	Сырники лимонные	сырники (творог 1.8%, сыр творожный 65%, начинка лимонная, лимонное пюре (лимон, сахар, сироп мята, мята); молоко 3.2%, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло оливковое, сироп ванильный, краситель пищевой желтый); масло подсолнечное; малиновый соус (ванильный крем (молоко 3.2%, сливки 22%, желток яичный, сахар, ванилин); пюре малины, краситель пищевой красный)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	140/30	386	16/18/39
обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и беконом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, заправка салатная пикантная, соус крем бальзамик,масло трюфельное); сыр рассольный 50%, томаты, томаты черри, бекон, салат айсберг,сыр пармезан, помидор, томаты зеленые, базилик, салат микс, ядро ядрового ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110\20	234	15/17/5
	4	Основное блюдо + гарнир	Запеченный Баффипо - Митбол из говядины с томатно-сливочным соусом	митбол (фарш (телятина, свинина, хлеб пшеничный, лук репчатый, сливки 22%, чеснок, тимьян, соль, приправа универсальная); масло подсолнечное); томаты, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное); сыр рассольный 45%, томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	225	309	21/19/14
ИТОГО											1002
* Доставка 04.10.2021 Тако с цыпленком				куриная грудка в кляре (филе куриное, кляр (молоко 3.2% (молоко нормализованное), яйцо куриное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль,), панировка (сухари панировочные, сыр твердый 45%, соль), масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый); тортилья (мука пшеничная в/с,вода масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (пирокарбонат натрия е450 (i));Соль (соль, агент антислеживающий Е536), глютен пшеничный, эмульгатор е471, регулятор кислотности е296, консервант е223); томаты, майонезный "Кэш-чи" (майонез, лимонный "Кэш-чи" масло виноградных косточек, соус "Кэш-чи" ,соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), чеснок, сахар, соль, киноа, базилик, перец чёрный молотый); сыр твердый 50%, огурцы маринованные, салат айсберг.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	190	427	24/24/29

My Food Travel			Программа XS								
Дата доставки			06-07.10.2021 / 03-04.11.2021								
XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-нет/да)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Клюквенный морс	вода питьевая, клюква,сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	174	0/0/43
	2	Завтрак	Круассан с рукколой и копченой курицей	круассан(мука пшеничная в/с,маргарин,вода,сахар,дрожжи хлебопекарные,глютен пшеничный,сыворотка молочная сухая,соль,эмульгатор эфира глицерина и дицаетилвинной и жирных кислот,антиокислитель аскорбиновая кислота,фермент микробного происхождения);куриное филе в/к,крем(сыр творожный 65%,сливки 22%);соус(соус цезарь,соус чили,масло кунжутное);яйцо куриное,салат руккола,салат кресс,семена кунжута,семена тыквенные, сыр твердый 45%.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	360	13/22/27
обед	3	Салат или закуска	Салат Хай-кю	лапша рисовая (соль, масло кунжутное, куркума, кунжут), филе куриное су-вид(масло подсолнечное, тимьян, розмарин, соль, перец);заправка(масло кунжутное, уксус яблочный, соль,сахар, кунжут, соевый соус, масло оливковое), капуста китайская, морковь,огурцы, морская капуста, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130\20	267	10/17/19
	4	суп	Суп с грибами и уткой	Суп (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); картофель, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, грибы белые выеночные (вода, грибы белые сушеные, соль); крамал картофельный, бульон грибной,масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец чёрный молотый); утиная грудка су-вид (утиная грудка, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тимьян); лук зеленый.	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	280	209	12/7/26
				ИТОГО							1010
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-нет/да)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Вишневый каркаде	вода питьевая,вишня с/м,сахар песок,чай каркаде	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	79	0/0/19
	2	Завтрак	Багет с лососем, яйцом и голландским соусом *	хлеб пшеничный, лосось х/к; начинка (томаты вяленые, сыр творожный 60%, паприка); омлет из белка (белок яичный, соль), масло подсолнечное; омлет из желтка (желток яичный, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; соус (вода питьевая, смесь голландская, сок апельсиновый, масло сливочное 82, 5%); капуста брюссельская, соль; руккола, микрозелень	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	118\20	204	15/14/6
обед	3	Салат или закуска	Кукурузный салат "фиеста"	фасоль красная консервированная,кукуруза консервированная, соус (томаты,паста томатная,масло подсолнечное), перец болгарский,салат айсберг,томаты черри	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155\25	120	6/2/19
	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельная запеканка с говядиной и грибами	запеканка(пюре(картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,соль); начинка ((фарш (телятина, лук репчатый, чеснок,зелень в асс., тимьян); шампиньоны,соус соевый, соус вочестер,смесь сухая Деми глас));сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82,5%, яйцо куриное, манная крупа); томаты черри, укроп, петрушка, приправа универс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/15	614	39/30/48
				ИТОГО							1017
* Доставка 07.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крамал, свиной белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), виноградный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, гемоглобин свиной, краситель (карамин), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленый 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
My Food Travel			Программа XS								
Дата доставки			08-09.10.2021 / 05-06.11.2021								
XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-нет/да)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Шпинатный лимонад	вода, минеральная вода с газом, сок ананасовый, шпинат с/м, сахар, лимонный концентрат, сироп мятный	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	96	1/0/23
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой *	каша (молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, мед, сахар, соль, мускатный орех); клюква сушеная/вяленая, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	400/5	474	15/11/79
обед	3	Салат или закуска	Салат с куриной грудкой и гранатом	филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); свекла, морковь, заправка (вода, масло подсолнечное, салатная заправка среднеиномороса, уксус столовый), грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло подсолнечное,соль,чеснок, розмарин,перец чёрный молотый); капуста пекинская,гранат,салат микс, ядро грецкого ореха	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160/20	231	14/12/16
	4	суп	Суп-лагман	суп лагман(вода питьевая,томаты, морковь, дайкон, баклажаны, лук репчатый, перец болгарский, стебель сельдерея, томатная паста, масло подсолнечное, чеснок, бульон говяжий, аджика острая, соль, кинза, петрушка, лавровый лист, кумин, перец черный, бадьян, паприка, имбирь, куркума, кориандр);говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец черный); лингвини(макаронные изделия,масло оливковое, соль); петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	191	13/6/20
				ИТОГО							992
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-нет/да)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Кисель малиновый с семенами чиа	вода питьевая, пюре малины с/м (малина,сахар); сироп малиновый(сахар,вода питьевая,сироп глюкозы,натуральный концентрированный сок малины, ароматизатор "малина" идентичный натуральному, лимонная кислота,ароматизатор "малина" натуральный); сахар песок, крахмал, семена чиа	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	94	1/1/21
	2	Завтрак	Королевская ватрушка с творожным муссом	ватрушка (начинка (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный), тесто (мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель), мак, корица);варенье (вишня с/м, сахар, пюре лимон с/м, крахмал кукурузный); мюсли, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125/25	443	15/19/54
обед	3	Основное блюдо+гарнир	Курица сатай в тайском соусе	курица в маринаде(филе куриное, соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,куркума, крахмал,камедь); масло подсолнечное);соус тайский(масло оливковое, мёд, паста Том Кха, вода питьевая, соус соевый, имбирь, соус устричный, чеснок,куркума, крахмал,камедь); приправа универсальная	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120\15	214	35/7/4
	4	Салат или закуска	Дим сам "Ман Ду" по-корейски	дим сам (говядина, лук репчатый, мука пшеничная в/с,вода очищенная, яйцо куриное, масло подсолнечное,соль, перец кориандр), соус (соус чили,пюре тамаринда,масло оливковое, пюре лайма с/м); краситель пищевой красный, краситель пищевой желтый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	85/25	334	10/16/37
				ИТОГО							1085
* Доставка 08.10.2021 Яичный рулет с сыром и ветчиной				яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый 50%, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый); ветчина (филе куриное, вода, картофельный крамал, свиной белок, молочная сыворотка, стабилизатор (каррагинан), виноградный сахар, регуляторы кислотности (трифосфаты, ацетаты натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, лимонная кислота), филе грудки индейки, соль, гемоглобин свиной, краситель (карамин), фиксатор окраски нитрит натрия), сыр рассольный 50%, сыр плавленый 55%, укроп); томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микрозелень.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/40	350	23/25/9
My Food Travel			Программа XS								
Дата доставки			10-11.10.2021 / 07-08.11.2021								
XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-нет/да)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи с тархуном и клубникой	молоко 3.2% (молоко нормализованное), бананы, клубника с/м, сироп тархун, сироп клубничный (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель, аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода,ароматизаторы,краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый краситель"(красители:понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", "чёрный блестящий, соль,) лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекловичный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимон", консервант бензоат натрия), эстрагон	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	119	4/4/15
	2	Завтрак	Пай в слоеном тесте с ветчиной, грибами и овощами	ветчина из индейки, яйцо куриное, грибы шампиньоны жаренные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль, чеснок, розмарин, перец чёрный молотый); тесто бездрожжевое слоеное, сметана 20%, сыр твердый 50%, сливки 22%, сыр творожный 65%, мука пшеничная, укроп, петрушка, тимьян; каперсы консервированные, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	125	304	14/21/15
обед	3	Салат или закуска	Салат "греческий" с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный 55%, салат айсберг, заправка (масло оливковое, пюре лимона, базилик, соль); маслины, оливки, базилик,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	135\15	282	6/24/7
	4	суп	Венский суп гуляш	суп гуляш (вода питьевая, картофель, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное); лук репчатый, подсолнечное, бульон говяжий, мучная пассировка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, смесь сухая деми глас); чеснок, паприка, соль,тимн, лавровый лист, можжевеловая ягода, перец чёрный молотый, майоран); говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец чёрный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	238	12/13/19
				ИТОГО							943
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящаяся-нет/да)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	ВЫХОД	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мидори Сар	чай жасминовый (вода питьевая, чай зеленый с жасмином), вода питьевая, сироп дыня (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп мята (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), имбирь корень, лимонная кислота.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	62	0/0/16
	2	Завтрак	Каша овсяная	каша овсяная (молоко 3,2%, овсяные хлопья, сахар, соль,) соус (крем заварной (молоко 3,2%, сухая смесь заварной- крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный); смородина с/м, черника с/м); цукаты, ядро ореха миндаль	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/40	271	7/9/40
обед	3	Салат или закуска	Заливное из курицы с горячеым крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец чёрный молотый); желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец чёрный молотый); филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец чёрный молотый); желе из хрена (сливки 22%, хрен столовый, желатин); морковь отварная (морковь, масло оливковое, соль,) горох зеленый с/м; гренки (хлеб ржаной, мусс (сыр творожный 65%, горчица), куриное филе в/к,чеснок маринованный, клюква с/м, лук зеленый, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	90\80	220	20/11/9
	4	Основное блюдо + гарнир	Ломтики филе индейки с соусом "томато - пармиджана", мятным рисом и горошком	ломтики индейки (филе индейки, соус соевый, масло подсолнечное, соус устричный, корица, бадьян); соус томатный (томаты, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное); перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), зеленый горошек с/м, сыр твердый 50%, мята, крамал; рис (крупа рис, масло подсолнечное, соль.)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150/150	525	37/18/53
				ИТОГО							1078
My Food Travel			Программа XS								

Дата доставки			12-13.10.2021 / 09-10.11.2021								
XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуна/аллергичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Сливовый напиток	вода питьевая,слива с/м, сахар	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	88	1/0/21
	2	Завтрак	Тыквенные панкейки с кремом	панкейки (тесто (молоко 3,2%, мука пшеничная, тыква,вода питьевая,яйцо куриное,масло оливковое, сахар,сироп Дыня, разрыхлитель, соль, краситель пищевой желтый), масло подсолнечное); начинка (сыр творожный 65%, пюре маракуйя с/м,пюре манго с/м, эстрагон тархун); тыква запеченная (тыква,масло подсолнечное,розмарин,прованские травы)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	170	493	10/30/45
обед	3	Салат или закуска	Чопока салат с брынной	томаты, салат айсберг, огурцы, соус (вода питьевая, масло оливковое, сыр рассольный 45%, сливки 22%, сыр рассольный 55%, сыр творожный 65%, укроп); сыр рассольный 45%,перец запеченый (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян свежий), лук красный маринованный (лук красный, уксус винный,сахарозаменитель), микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	180/20	174	7/13/7
	4	суп	Суп "ватерзой"	суп(вода питьевая, картофель, сливки 22%, грибы шампиньоны,морковь,лук порей, сельдерей корень,желток, масло сливочное 82,5%, бульон куриный,петрушка, лимонный сок концентрат (вода питьевая,лимонный сок,сахарозаменитель), чеснок,соль, перец чёрный молотый);(филе трески отварное(филе трески, соль, приправы для рыбы); мидии с маслом (мидии с/м,масло зеленое (масло подсолнечное,укроп,петрушка)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	257	12/17/15
ИТОГО											1012
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуна/аллергичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Холодный чай "массала"	вода питьевая, чай черный, чай карнаде, кардамон, имбирь, корица, гвоздика, сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	15	1/0/3
	2	Завтрак	Сырники с красной киноа и сметанным соусом	сырники(творог 1,8%, сыр творожный 65%, абрикосы консервированные, сахар,молоко 3,2%, киноа, яйцо куриное, манная крупа,масло оливковое, апельсин, сироп ванильный);масло подсолнечное;вишня коктейльная, сметана 20%	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	180/30	498	20/25/48
обед	3	Салат или закуска	Крабовый салат с кукурузой и редисом	крабовые палочки,огурцы,майонез 25%, редис, стебель сельдерей, яйцо куриное,фенихель, кукуруза консервированная,салат айсберг, манголыд, шпинат мини	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	175\20	172	8/12\1/11
	4	Основное блюдо + гарнир	Треска по польски с лимонным соусом	филе трески, соус (соус бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%,мука пшеничная, соль,тимьян);пюре лимон с/м, укроп,перец чёрный молотый); сметана 20%,укроп,приправа универсальная,приправа для рыбы, бульон куриный	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/40	207	26/9/5
			Картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль,укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100	171	3/7/24
ИТОГО											1063
My Food Travel			Программа XS								
Дата доставки			14-15.10.2021 / 11-12.11.2021								
XS	№	900-1100	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуна/аллергичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Огуречный лимонад	вода питьевая, огурцы свежие, сироп огуречный (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Огурец",краситель натуральный "Хлорофилл"), сироп мятный (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хиноливовый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель - аскорбиновая кислота), лимон, мята, краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	48	0/0/11
	2	Завтрак	Малиновое суфле с кремом	маффин (яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, масло подсолнечное, сироп ванильный, разрыхлитель,ядро грецкого ореха, соль, корица); крем (сыр творожный 50%,сыр творожный 65%),;джем (малина с/м, сахар, пюре лимон, мята), творог 1.8%, сыр творожный 65%, ядро грецкого ореха, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	95\30	351	9\17\41
обед	3	Салат или закуска	Винегрет с оливковым маслом и сельдью, замаринованной в красном вине	свекла,картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное,соль,розмарин,прованские травы);морковь запеченная (морковь,масло подсолнечное,соль,тимьян); тыква запеченная(тыква,масло подсолнечное,розмарин, прованские травы);сельдь маринованная(филе сельди,маринад(напиток виноградный, лук красный, уксус винный,сахар,лавровый лист, гвоздика, перец черный молотый));зелёный горошек, огурцы маринованные, соус(масло подсолнечное,семена подсолнечника,пюре лимона,семена льна,чеснок,сахар,соль);укроп,салат микс	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	190/30/20	349	11/23/24
	4	суп	Грибной суп с картофелем	вода питьевая, картофель, соус молочный(молоко 3,2%, сливки 22%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), сельдерей корень, морковь, грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло подсолнечное,чеснок,соль,розмарин, перец чёрный молотый); лук репчатый, грибы вешенки жаренные (грибы вешенки, масло оливковое, тимьян); масло подсолнечное, соль, бульон грибной, укроп, петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	226	6/13/22
ИТОГО											974
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуна/аллергичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Аперол Спритц	вода питьевая, сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре красная смородина(красная смородина, сахар 11,1%),сироп апельсиновый(сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммиарабик), сахар, розмарин	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	275	106	11/0/25
	2	Завтрак	Каша кукурузная	каша (молоко 3,2%, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное 82,5%, соль); цукаты, мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	233	6/6/38
обед	3	Салат или закуска	Салат с курицей и черносливом	бедро куриное запеченное (бедро куриное, масло подсолнечное,соевый соус(соевый соус концентрат, вода питьевая) соль, чеснок, орегано);морковь по-корейски;грибы шампиньоны жаренные(грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян);соус (приправа для моркови по-корейски,масло подсолнечное),огурцы, салат "Романо",чернослив,капуста пекинская,петрушка	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	145	283	10/21/12
	4	Основное блюдо + гарнир	Курица Тика с кабачками	курица Тика (филе куриное, сметана 20%, масло оливковое, имбирь,чеснок, соль, кардамон, кориандр молотый, лавровый лист, смесь специй тандури масала, куркума, кумин);кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян,прованские травы); томаты черри	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	120/100	418	35/27/9
ИТОГО											1040
My Food Travel			Программа XS								
Дата доставки			16-17.10.2021 / 13-14.11.2021								
XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуна/аллергичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Хербал тропик	сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), пюре ананас с/м, сироп ванильный (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт ванили, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, краситель сахарный колер IV, антиокислитель аскорбиновая кислота), розмарин, листья лайма	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	223	2/1/53
	2	Завтрак	Кокосовые панкейки	тесто(молоко кокосовое,мука пшеничная,яйцо куриное,масло подсолнечное,сироп кокосовый,сахар,кокосовая стружка,разрыхлитель, соль,);масло подсолнечное;мусс(сыр творожный 65%,сироп кокосовый,творог 1,8%,);цукаты,мята	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80\50\10	410	5/19/20
обед	3	Салат или закуска	Салат с томатами и оливками	томаты,томаты черри,перец болгарский,салат айсберг,салатный микс(айсберг, лолло роса),маслины,оливки,масло оливковое,каперсы консервированные	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	140	179	1/17/5
	4	суп	Суп минестроне	суп минестроне (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), картофель, капуста цветная с/м отварная (капуста цветная с/м, соль), капуста брокколи с/м паровая (капуста брокколи с/м, соль), морковь, фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая с/м, масло оливковое, соль), перец болгарский сладкий, лук репчатый, зеленый горошек с/м паровой, бульон куриный, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), петрушка, укроп	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	211	7/5/36
ИТОГО											1023
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуна/аллергичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Бейлиз	вода, молоко сгущенное (цельное коровье молоко, сахар-песок (сахароза)), сироп ванильный (сахар, вода питьевая, натуральные ароматизаторы, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия), краситель (сахарный кдрел I простой)), кофе (кофе натуральный растворимый порошкообразный, кофе натуральный жареный молотый)	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	204	4/4/38
	2	Завтрак	Скрэмбл с овощами колбасками вайсвурст	скрэмбл (яйцо куриное, молоко, соль, петрушка); колбаски, соль; кетчуп, кабачки, перец болгарский, капуста брокколи, соевый соус, масло подсолнечное, майоран, перец черный; бекон с/к; петрушка	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\80	485	21/39/13
обед	3	Салат или закуска	Салат Старовенгерский	буженина,яблоки,огурцы маринованные,огурцы свежие,сметана 20%,клюква с/м,хрен,горчица,салатный микс,укроп свежий	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	130/20	150	6/11/8
	4	Основное блюдо + гарнир	Лапша по - тайски с курицей	куриное филе,рисовая лапша,перец болгарский,кабачок,китайская капуста,соус(вода питьевая,соус соевый,масло подсолнечное,соус пад-тай,пюре лайма с/м,мина,сахар,крахмал картофельный,масло кунжутное,уксус 9%),орех арахис,соль,укроп,петрушка,розмарин,тимьян,перец черный молотый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	259	44\5\22
ИТОГО											1098
My Food Travel			Программа XS								
Дата доставки			18-19.10.2021 / 15-16.11.2021								
XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуна/аллергичности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Коктейль "Тропический"	сок апельсиновый(апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),молоко 3,2%,сок ананасовый (ананасовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода),бананы, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	149	4/3/26

	2	Завтрак	Омлет "такос"	яичный скрамбл (яйцо куриное ,молоко 3,2% ,соль,петрушка);грибы жаренные (шампиньоны, масло подсолнечное, соль,), томаты, сыр твердый 45%,ветчина из индейки,соус Цезарь	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200	294	21/21/6
обед	3	Салат или закуска	Салат с тунцом и мармеладом из томатов	мини картофель запеченный (картофель черри, масло подсолнечное, соль, розмарин; прованские травы); заправка (вода питьевая, масло подсолнечное, салатная заправка, масло кунжутное, уксус); перец запеченный (перец, масло подсолнечное),мармелад из томатов (сок томатный, желатин, паста из базилика, агар-агар, соус тобако, соль, краситель пищевой), салат айсберг, тунец консервированный, маслины, салат микс, ядро миндаля	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	125/20	188	8/11/14
	4	суп	Суп Гамбо **	суп гамбо (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, жидкий бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), томаты в с/с, бекон, перец с/м запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), лук репчатый, стебель сельдерея, мука пшеничная, соевый соус, сахар, масло подсолнечное, соль, аджика); рис отварной (рис, масло кунжутное, соль,); куриное филе су-вид (куриное филе, масло подсолнечное, соль, розмарин, тимьян, перец черный молотый)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	310	317	14/15/30
ИТОГО											948
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Чиз кейк клубничный	молоко 3,2%,сыр творожный 65%, сахар-песок, клубника с/м, печенье(мука пшеничная, маргарин (растительное масло,вода, эмульгаторы(моно- и диглицериды жирных кислот, соевый лецитин; соль,сахар, консервант сорбат калия,регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, краситель бета -каротин, антиокислители (аскорбиновая кислота, альфа-токоферол),сахар,вода питьевая,крахмал кукурузный,сухое обезжиренное молоко, разрыхлители (E503ii, гидрокарбонат натрия); ароматизаторы(" топленое молоко", концентрированное молоко"); эмульгаторы: лецитин соевый,E481); сок лимона, ванилин, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	314	8/18/29
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог рассыпчатый 1,8%, сыр творожный 65%,крупа манная, масло оливковое, молоко 3,2%, сахар, агар-агар, апельсины, яйцо куриное, консервированные персики и абрикосы,чернослив, изюм, краситель, мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	115	302	13/24/37
обед	3	Салат или закуска	Севиче из креветок с парфе из копченого сыра	креветки,мусс из копченого сыра(сыр копченый,сливки 22 %,молоко 3,2%,соль,перец),лимонный ким-чи(масло виноградных косточек,соус для ким-чи,соевый соус,лимонный сок,сахар,чеснок,соль,специя,базилик,перец черный),сальсаайсберг,помидоры черри,лук,чипсы креветочные,масло подсолнечное,салат микс,салат кресс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	110	197	11/14/7
	4	Основное блюдо + гарнир	Куриная мякоть "адобо" с кокосовым молоком *	рис жасмин(рис, масло кунжутное, соль,); куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный); соус адобо (вода питьевая, соус томатный (томаты, паста томатная, масло подсолнечное), лук репчатый жареный, морковь запеченая (морковь, масло растительное, соль, тимьян), соевый соус, паста том-ям, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица);томаты черри, кокосовая стружка, перчовка, кинза, кунжут	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	150	220	31/8/7
ИТОГО											1033
** Доставка 16.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок); паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
* Доставка 15.11.2021 Солянка с мясным фаршем				солянка (капуста белокочанная, вода, филе куриное, говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное); морковь запечённая (морковь, масло оливковое, чеснок); паста томатная (томатная паста, вода питьевая), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, сахар, укроп, лавровый лист, паприка, перец черный молотый); укроп.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	250	224	16/7/23
My Food Travel			Программа XS								
Дата доставки			20-21.10.2021 / 17-18.11.2021								
XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Смузи из дыни	молоко 3,2%, пюре с кусочками дыни с/м, (бланшированная дыня, сахар 10%,антиокислитклъ аскорбиновая кислота E-300, регулятор кислотности лимонная кистота E-330); бананы,сироп Дыня(сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дыня", краситель натуральный "Карамельный колер") краситель пищевой	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	280	222	6/7/34
	2	Завтрак	Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (мюсли, изюм, кокосовая стружка); варенье (клубника с/м, сахар, пюре лимон); мята	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	45/70/25	279	8/10/40
обед	3	Салат или закуска	Салат пипирана	картофель мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы); томаты черри,перец болгарский, заправка (масло оливковое, базилик, уксус винный, сахар,соль); колбаса салями чоризо, сыр твердый 45%, каперсы, маслины, оливки, паприка, микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	120/20	302	7/25/13
	4	суп	Охотничий суп с брусникой	вода питьевая, колбаски куриные (мясо куриное, вода, соль поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка (соевый белок стабилизатор е450, е452 фосфат пищевой, загустители е1422, экстракты натуральный специй, усилитель вкуса и аромата е621, антиокислитель е300) натуральные специи (перец чили, паприка, кари, чеснок), морковь, грибы шампиньоны, брусника с/м, горох зеленый, перец запеченный (перец болгарский см/, масло подсолнечное); лук репчатый, напиток виноградный, паста томатная, бульон говяжий, масло подсолнечное,мука пшеничная, паприка, соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	300	187	21/7/11
ИТОГО											990
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Мокка	молоко 3,2%,вода питьевая,шоколад белый(сахар, растительный жир, сухое молоко, сывороточный порошок, эмульгаторы: E492, лецитин,(E322),ванилин);сахар-песок, шоколад темный(какао масса, сахар, какао масло, эмульгатор:лецитин,(E322), ванилин), кофе растворимый,корица.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	206	205	5/8/28
	2	Завтрак	Каша пшенная с курагой	каша (молоко 3,2%, крупа пшено, сахар, соль,); курага	ДА	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	200/30	288	8/5/52
обед	3	Салат или закуска	Салат Нодко - Салат с чукой и кольраби	лапша фунюза отварная (лапша рисовая, соль); редис, морская капуста, капуста кольраби в маринде (капуста кольраби, маринад(масло оливковое, сироп яблоко, сок лайма)); заправка (соус ореховый, соус тонкацу, сироп огуречный, соус рыбный, масло кунжутное); микрозелень	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	150\15	194	4/9/24
	4	Основное блюдо + гарнир	Телятина «россобуко» с печеным картофелем	говядина особуко (томаты, говядина, лук репчатый, морковь, сельдерей стебель, чеснок, масло подсолнечное, петрушка, бульон куриный, цедра лимона, соль, сахар, лавровый лист, орегано, розмарин, перец чёрный молотый); картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян)	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130\100	401	11/27\30
ИТОГО											1088
My Food Travel			Программа XS								
Дата доставки			22-23.10.2021 / 19-20.11.2021								
XS	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Напиток джуплп	вода питьевая, смородина черная с/м, минеральная вода с газом, пюре малины с/м (малина, сахар 10%), сироп мяты (сахар, вода питьевая, глюкозно-фруктозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиокислитель аскорбиновая кислота), сахар.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	49	1/0/11
	2	Завтрак	Блинчик с сыром и ветчиной со сливочным парфе соусом	тесто(молоко 3,2% ,мука пшеничная,вода питьевая,яйцо куриное,масло подсолнечное,сахар,соль,разрыхлитель) ,начинка (соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная,соль,тимьян), ветчина из индейки, куриное филе, огурцы маринованные ,сыр рассольный),сметана 20%, базилик	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	80/25	267	10/16/22
обед	3	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор,огурец,перец болгарский,сыр рассольный 55%,салат айсберг,помидоры черри,масло подсолнечное,паста кунжутная,лимон,уксус винный,базилик, мята,сахарный песок,сироп мятный,салатный микс.	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	155\15	181	5/14/10
	4	суп	Куриный суп пюре с колбасками и гренками	Суп-пюре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец чёрный молотый); лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый 45%, жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка копчения, перец черный молотый); колбаски (колбаски (свинина, говядина, сыр,вода, нитритно-посолочная смесь (соль поваренная пищевая, добавка (стабилизатор Е 450 фосфат пищевой, экстракты натуральных специй , усилитель вкуса Е621, антиокислитель Е301, Е300),лук, соевый белок, животный белок, мак, натуральные специи(перец, бельй, тимя, мускатный орех), чеснок, пищевой краситель (карамил), масло подсолнечное); гренки (хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано); лук фри; заправка песто (паста из базилика (растительное масло (подсолнечное, рапсовое), базилик, соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, сахар, отвердитель е509), масло подсолнечное).	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	290	416	20/18/43
ИТОГО											913
XS	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/непереносимости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У
завтрак	1	Напиток	Эпл натс	молоко миндальное(вода,миндаль 2,5%, сахар, фруктоза, регулятор кислотности (орто-Фосфат калия 2-замещенный), карбонат кальция, натуральные ароматизаторы, сабилизаторы(гелпаковая камедь, гуаровая камедь,морская соль), сок яблочный, топпинг карамельный(сироп глюкозы,сахар,вода питьевая,сгущённое молоко, краситель пектин,ароматизаторы, стабилизаторы-эмульгаторы:камедь рожкового дерева,полифосфат натрия, лактипат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота, консервант сорбат натрия, соль,), сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), молоко 3.2%	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	188	2/3/39
	2	Завтрак	Пирожки в асс	пшеничная мука,куриное яйцо,молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,сметана 20%,масло оливковое,тыква,картофель,грибы шампиньоны,капуста,тимьян,соль, сахар	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	300	215	6/6/33
обед	3	Салат или закуска	Картофельный салат с хрустящим багетом	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян); соус (вода питьевая, горчица, масло подсолнечное, мед, уксус столовый,крахмал картофельный, куриный концентрат),огурцы маринованные; гренки (хлеб пшеничный,масло оливковое,орегано,паприка); бекон с/к жаренный,лук репчатый фри, лук зеленый	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	160	309	8/21/22
	4	Основное блюдо + гарнир	Стиф Фадо - Томленая говядина с брокколи	томленная говядина(говядина,морковь,масло подсолнечное,лук репчатый,грибы шампиньоны,соус томатный(томаты,вода питьевая,паста томатная,масло подсолнечное),мучная пассерована(мука пшеничная,вода питьевая,масло сливочное 82,5%,смесь демиглаес),баклажаны,сельдерей,сахарный песок,гвоздика, корица,мускатный орех,соль,чеснок,можжевеловая ягода);томаты черри,укроп;брокколи,соль	НЕТ	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	100/15/150	317	20/18/21
ИТОГО											1029