

обед	3	Перекус	Сэндвич с пастрами из индейки	хлеб зерновой (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (пшеничная сушая пшеничная, смесь льна тонкого, смесь подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кунжут, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), Филе грудки индейки в/к (грудка индейки, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (E451), дextrоза, мальтодекстрин, загустители (E1422, E415)), усилитель вкуса и аромата (E621), консерванты (E250, E202), регулятор кислотности (E262), соль пищевая, антиокислитель (E330, E334), агент антиокисляющий (E551)), соус (масло подсолнечное, вода питьевая, огуры маринованные (огуры, вода питьевая, соль, кислота уксусная, вытяжка специи), консерванты: E202, E211, подсластитель: E42, E954), уксус винный, патока, заготовки: E 1422, E1450, лук репчатый, сахар, соль, желток яичный, соевый соус (вода, соевые бобы, пшеница, соль, сахар, консервант E211), уксус спиртовой, семена горчицы, чеснок, консерванты: E160a, E160b, E150a, стабилизаторы: E412, E415, куркума, перец белый, консерванты: E 202, E211, ароматизаторы), огуры, сыр твердый (изготовлено из пастеризованного молока, соли с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молокоосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (e509), красителя пищевого аннато (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натамицина (e235)), салат айсберг	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130	308	14/15/30	
	4	Салат или закуска	Салат с курицей и черносливом	бедро куриное запеченное (бедро куриное, масло подсолнечное, соевый соус(соевый соус (приправа для моркови по-корейски,масло подсолнечное), огуры, салат "Романо", чернослив, капуста пекинская, петрушка)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145	206	13/12/11	
	5	Основное блюдо + гарнир	Чicken burger	куриный шницель (Филе грудки куриной, панировка пшеничная (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), орехи грецкие, масло с тархуном (масло подсолнечное, эстрагон, укроп), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, паприка колченая), соус (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, соль поваренная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладин (сахар, E954), ароматизаторы (Горчица, Сливки) антиокислитель (E385), натуральный краситель бета-каротин), лимонный им-чи (масло подсолнечное, соус для кимчи (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатор (e621) консервант бензоат натрия), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чеснок, сахар, соль пищевая, кинза, базилик, перец черный молотый, лимонная кислота), масло подсолнечное), буточка картофельная (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода питьевая, сахар, масло растительное, крем на растительных маслах "СанСепТрайвент" (питьевая вода, исландский папоротниковый бенка, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, декстроза, мальтодекстрины, крахмал кукурузный), картофельные хлопья, дрожжи хлебопекарные сухие instantные, соль, спиток пшеничный, сок молока, ароматизатор "Масло сливочное DEL'AR11 03.2022 (ауксороматические вещества, масло рапсовое), мука пшеничная хлебопекарная первый сорт амальгамы (E472a, E461), агент антиокисляющий E170, антиокислитель, аскорбиновая кислота, ферментные препараты), сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, зумуляторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант нитин, вода питьевая), салат коул-слоу (капуста белокочанная, капуста китайская, соус (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, соль поваренная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладин (сахар, E954), ароматизаторы (Горчица, Сливки) антиокислитель (E385), натуральный краситель бета-каротин), лимонный им-чи (масло подсолнечное, соус для кимчи (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатор (e621) консервант бензоат натрия), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чеснок, сахар, соль пищевая, кинза, базилик, перец черный молотый, лимонная кислота), морковь, перец болгарский, кинза), томаты, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e536-антиокисляющий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молокоосвертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), 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 мацаролье (молоко, мед), паста фисташковая, краситель пищевой зеленый), наполнитель "вышня", клубника, пралине "молочный шоколад", топинаг шоколадный, мят, сахарная пудра)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	185	433	25/21/37	
подзавтрак	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 мацаролье (молоко, мед), паста фисташковая, краситель пищевой зеленый), наполнитель "вышня", клубника, пралине "молочный шоколад", топинаг шоколадный, мят, сахарная пудра)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145	452	11/21/54	
ужин	7	Основное блюдо	Рубленый шницель по-старобаварски	шницель (Филе бедро куриного, филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3.2% (молоко нормализованное), беком из индейки (Филе грудки индейки, Филе бедра индейки, вода, крахмал картофельный, поппона смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), загуститель каррагинан, регуляторы кислотности трифосфаты, пирофосфат натрия, мальтодекстрин, усилитель вкуса и аромата глютамат натрия, виноградный сахар, соль, антиокислители: аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, шпешчи (перец белый, горчица)), мелане яичный, хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), соль пищевая, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), перец черный молотый), соус (майонез 35% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель b-каротин, подсластитель E954), хрен сливочный (хрен тертый, масло рапсовое рафинированное дезодорированное 22%, вазелин сливки (10%), сливочный уксус, вода, глюкозо-фруктозный сироп), сахар, молочная сыворожка, соль, загустители: гуаровая камедь, ксантановая камедь, регулятор кислотности лимонная кислота, антиокислитель пиросульфит, экстракт титана, натуральный ароматизатор лимон), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224)), панировка (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), орехи грецкие, масло с тархуном (масло подсолнечное, эстрагон, укроп), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, паприка колченая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e536-антиокисляющий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молокоосвертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальной закваски, молокоосвертывающего ферментного препарата микробального происхождения), масло подсолнечное), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130	330	23/22/9	
		Гарнир	Лепешка по-сингапурски	лепешка 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	120	144	13/2/9	
ИТОГО		My Food Travel	Программа 6 блюд							2258		
		дата доставки	11-12.10.2025 / 08-09.11.2025									
6 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (окопуплестности мости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреть блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/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, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	139	3/3/25	

	2	Завтрак	Музи-Буш	Йогуртовый мусс (Йогурт греческий 7%,молоко нормализованное, закваска молочнокислых культур), сыр творожный 85% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрофосфат ацетилглютаминат (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тара)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))),пюре клубники (клубника, сахар), сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый 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: попсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль)), сахар), гранола с мисли (мисли (кислая овсяные, хлопья пшеничные, масло рапсовое, вода питьевая, сахар, кусочки сушеного банана в рисовой муке, патока, изюм, мука пшеничная, мука рисовая экструдированная, соль, ароматизатор), изюм, стружка кокосовая), клубничные чати (клубника с/м, вода, смесь термостойбильная (стабилизатор (E1422), загуститель (E1414), крахмал картофельный, тектоническое взломозащитное средство, агент антислеживающий (E551)), сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый 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: попсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль)), сахарозамениитель (вода, подсластитель цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), имбирь молотый, перцы черный молотый), абрикосы карамелизированные (абрикосы консервированные (абрикосы), вода, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота), сахар тростниковый), гранат, ядра какаоового ореха, мята, семена чиа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	140/30	360	9/19/37	
перекус	3	Перекус	Миль-Фей с паштетом из копченой утки	паштет из копченой утки (филе утиной грудки в/с (утиная грудка, вода, соль поваренная, смесь перцев (черный перец, душистый перец)), сливки 22% (сливки нормализованные), филе утиной грудки, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), морковь, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), сыр твердый "пармезан" (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молочносвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), чеснок, перец черный молотый)), абрикос запеченные (абрикос, лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекольный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант Бензоат натрия), мед натуральный), утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсин, масло подсолнечное, чеснок, соль, базили, смесь перцев, лавровый лист, тимьян), хлебцы (крупа рисовая, стружка кукурузная, лук сушеный, морковь сушеная, томаты сушеные, соль морская пищевая, мандарины консервированные (дольки мандаринов очищенные, вода, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота), чипсы (сыр твердый "пармезан" (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молочносвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)), ядро какаоового ореха, микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	80/30	257	12/15/18	
обед	4	Салат или закуска	Салат чичи кон карне	соус (филе грудки куриной), соус томатный (томаты в с/с (сельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), чеснок, кинза, сахар, масло подсолнечное, соль пищевая, перец, черный молотый), вода питьевая, соус ширрава (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор ксантановая камедь), масло подсолнечное, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), кумин, кинза, петрушка, соль пищевая), томаты, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности:лимонная кислота), фасоль консервированная (красная фасоль, вода, соль), чипсы из тортильи (тортилья (мука пшеничная в/с, вода, масла растительные рафинированные дезодорированные, сахар, разрыхлители (карбонат натрия е401 (ii) (i)), соль, агент антислеживающий E536), глютен пшеничный, эмульгатор e471, регулятор кислотности e296, консервант e233), масло подсолнечное, соль пищевая, курума, паприка, чеснок сушеный), перец Болгарский, салат айсберг, петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/50	174	10/5/21	
	5	суп	Чечевичный суп с булгуром	чечевичный суп (бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), каттофель, чечевица красная, лук репчатый, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, перец чили, паста чечевичная (чечевич, масло подсолнечное), имбирь корень, паприка копченая, соль, зира, порошок карри), булгур отварной (крупа пшеничная, масло подсолнечное, соль), смесь льна (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (клеяковина сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные), соль), рисовой фарфированной, крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кунжут, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	255/10	286	10/11/36	
полдник	6	Основное блюдо	Бифштекс с омлетом и овощным жульеном	бифштекс (фарш: говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2%, шпик 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 запеченные (томаты, масло подсолнечное, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	180	452	17/37/13	
		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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	148	4/4/23	
ужин	7	Основное блюдо	Окунь Мисо	окунь для мисо(филе окуня, мисо паста, уксус мирин, сахарная пудра,масло подсолнечное,лук репчатый,соус мисо-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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/60	454	46/22/18	
		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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130	163	3/1/35	
ИТОГО										2433		
6 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупная/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	3Ц	Б/Ж/У	
завтрак	1	Напиток	Карамельно-яблочный напиток	вода, яблоки свежие, сироп "Яблоко" (сахар, вода питьевая очищенная, концентрированный сок яблока, глюкозный сироп, регулятор кислотности:лимонная кислота), ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности лимонная кислота), топинг карамельный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая очищенная, ароматизатор, пищевая добавка колер, загуститель пектин, ароматизаторы, стабилизаторы эмульгаторы: камедь рожкового дерева, погидрофат натрия и пакетат натрия, регулятор кислотности лимонная к-та, консервант сорбат калия, соль), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекольный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант Бензоат натрия), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	150		0/0/37

					омлет цезарь (сырный яичный бисквит (меланж яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е636-антипеклевающий агент) уплотнитель е609 краситель Анато (содержит регулятор кислотности е254), моноксвертывающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат пизозим (вытяжка из белка куриных яиц), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, шифран имитация, перец черный молотый, краситель пищевой), замес для омлета (филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мукатый орех, перец черный молотый, орегано), томаты обжаренные (томаты, масло подсолнечное), соус (соус цезарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (Е1422, кантановая камедь), яичный желток, соль, сыр (содержит змульгирующую соль Е339), чеснок соевый, петрушка ошная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, Е385)), анчоусы (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, моноксвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: Бисульфит натрия (Е224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), капсеры (каперсы (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель е224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота е300, регулятор кислотности лимонная кислота е330)), сыр мягкий (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и моноксвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дирахмаладипат ацетилованный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антипеклевающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тара)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, моноксвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	140	317	26/215
обед	3	Перекус	Хот-дог в анатомском стиле с куриной колбасой, овощами и сыром	булочка для хот-дога колбаса куриные (Мясо куриное, вода, соль поваренная пищевая, комплексная пищевая добавка (соевый белок стабилизатор Е450, Е452 фосфат пищевой, загустители Е142, экстракты натуральных специй, усилитель вкуса и аромата Е621, антиокислитель Е300) натуральные специи (перец чили, паприка, кардамон), салат (капуста белокочанная, укроп петрушка, майонез, перец болгарский, морковь, ананас), огузки, соус сырный, горчица зернистая, анчоусы)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	200	358	22/13/37	
	4	Салат или закуска	Поке с говядиной	рис отварной (вода питьевая, крупа рисовая, соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевые бобы, соль, консервант бензоат натрия), загустители (Е1422, Е1415) регулятор кислотности е200, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), масло подсолнечное, соль пищевая), заправка (уксус рисовый (сахар, уксус рисовый (вода, уксус, рис), вода питьевая, консервант бензоат натрия, сорбат калия, ароматизатор (ванилин), лимонная кислота, сахар, уксус рисовый, соль пищевая), салат чука (морские водоросли, агар-агар, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, грибы, красный перец, фенхель, чеснок, имбирь), крапиви Е102, Е133, вода), говядина в/к (говядина, вода, нитритная соль (соль поваренная, фиксатор окраски нитрит натрия), стабилизаторы (Е450, Е331), регуляторы кислотности (Е451, Е260)), маринованный агент (хлорид калия)), горошек, закусители (Е407, Е425), усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, аскорбиновая кислота, аскорбат натрия), ароматизаторы (Мисо", тарелка), подсолнечное масло), соевые бобы, тофу (соевые бобы, вода), капуста китайская, редис, микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	135/20	257	11/22/14	
	5	Основное блюдо + гарнир	*Лаша по-тайски с курицей	куриное филе, рисовая лапша, перец болгарский, кабачки, китайская капуста, соус(вода, питьевая, соус соевый, масло подсолнечное, соус пад-тай, лоре лайма с/м, ананас, сахар, крахмал картофельный, масло подсолнечное, уксус 5%), лук, арахис, соль, укроп, петрушка, розмариновый, перец черный молотый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	200	307	19/12/30	
полдник	6	Сытный салат или закуска	Салат с фрикадельками и сыром	фрикадельки куриные шведские, масло подсолнечное, огузки маринованные, грибы шампиньоны, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	150/30	449	19/39/6	
	7	Основное блюдо	Ломтики оуна в кисло-сладком соусе	ломтики оуна (филе оуна, панирова (сухари панировые (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), масло подсолнечное, семена кунжута, паприка), соус (соус чили сливочный (сахар, вода, перец, 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель кантановая камедь), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевые бобы, соль, консервант бензоат натрия), загустители (Е1422, Е1415) регулятор кислотности е200, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный класс 1, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, прованские травы), соус (соус чили сливочный (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель кантановая камедь), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевые бобы, соль, консервант бензоат натрия), загустители (Е1422, Е1415) регулятор кислотности е200, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный класс 1, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), соль пищевая), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	110/20	267	26/7/26	
		Гарнир	Картофельно-сырный драник	картофель бланшированный (картофель, соль), сыр сулугуни копченый (молоко пастеризованное, закваска термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль пищевая, моноксвертывающий ферментный препарат микробного происхождения), меланж яичный, сау "гауда" (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, моноксвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (е509), красителя пищевого аннато (е160b) консерванта нитрата натрия (е251), консерванта натамицина (е235)), мука пшеничная в/с, укроп, масло подсолнечное, соль, перец, черный молотый.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	85	187	9/9/17	
ИТОГО		My Food Travel	Программа 6 блюд							2292		
6 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/суца	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Смузи имбирный пряник	молоко 3,2% (молоко нормализованное), пенные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, 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, соус обезжиренное молоко: разрыхлитель е503 и гидроксид алюминия), ароматизаторы "топленое молоко", "концентрированное молоко", эмульгаторы: лецитин соевый, е481), сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), мед натуральный, соль пищевая, имбирь, гвоздика, корица	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	260	284	8/9/42	
	2	Завтрак	Яичный рулет с сыром и ветчиной	яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый, мука пшеничная, масло подсолнечное, шифран), соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый), ветчина из индейки - мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, желирующие белки говяжьи, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (Е451 и Е451b), загуститель (стабилизатор (Е407), желирующий агент (Е508), антиокислитель (Е316), соль нитритная (соль пищевая, нитрит натрия фиксатор окраски), сахар, специи: лимонка, усилитель вкуса и аромата (Е621), чеснок, ароматизаторы, экстракты пряностей, дрожжевой экстракт, краситель Е120, сыр рассольный, сыр плавленый, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/40	348	21/25/10	

перекус	3	Перекус	Карамельный тирамису	крем (сливки растительные (вода питьевая,замениТЕЛЬ молочного жира)растительные рафинированные дезодорированные в натуральном и модифицированном виде: пальмовое, подсолнечное, рапсовое, пальмоядровое, антиокислитель Е306), молоко сухое обезжиренное, комплексная пищевая добавка (амульгатор Е427с, стабилизаторы: Е415, Е410, Е401), регуляторы кислотности (цитрат натрия 3-замещенный, орто-фосфат натрия 2-замещенный), ароматизатор натуральный "Сливки", краситель натуральный "Бета-каротин"), сыр мягкий 80% (сливки пастеризованные), пудра сахарная, какао-порошок, кофе растворимый (кофе натуральный растворимый порошкообразный, кофе натуральный жареный молотый), пшено "Саворид" (мука из мягких сортов пшеницы, сахар, яичо 26%, разрыхлители (карбонат натрия, карбонат аммония), ароматизаторы натуральные (лимон, ваниль), соль), соевая карамель (топленое карамель (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, стученное молоко, краситель пищевой сахар колер, загуститель пектин, ароматизаторы, стабилизаторы амульгаторы: камеда розкового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная к-та, консервант сорбат калия, соль), соль (пищевая), кофе (вода питьевая, кофе натуральный растворимый порошкообразный, кофе натуральный жареный молотый), маршмэллоу (кукурузный сироп, сахар, вода, желатин, декстроза, сорбит, кукурузный крахмал, ароматизатор ваниль, сорбат калия, красители Е102, Е129, Е133, стабилизатор - тетрагидродифосфат натрия), посыпка воздушно-рисовая (воздушный рис, сахар, карамельный сахар, подсолнечное масло, мед)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	115	340	3/15/47
обед	4	Салат или закуска	Салат с тунцом и маринован из томатов	мини картофель запеченный (картофель черри, масло подсолнечное, соль, розмари, пованские травы), запарен (вода питьевая, масло подсолнечное, уксус), перец запеченный (перец, масло подсолнечное), маринован из томатов (сок томатный, желатин, паста из базилика, агар-агар, соус тобано, соль, краситель пищевой), салат айсберг, тунец консервированный, маслины, салат микс, горо маринован	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/20	190	6/14/10
	5	суп	*Сырный рамен	рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, амульгаторы Е331, Е339, Е450, Е452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кунжутное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжевой гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы: крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер II), фарш варено-сушеный (говяжий), мясная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус шираса (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный лук, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камеда), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яича отварные (яича куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), паста отварная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	7/10/18
полдник	6	Основное блюдо	Куриное бедро-гриль с перченым демилласом	куриное бедро запеченное (филе бедра куриного, приправа гриль (соль в оболочке из поджаренного масла, хлопья горчицы, лук, черный перец, сахар, кориандр, паприка, декстроза, чеснок, петрушка), масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паприка), соус (вода питьевая, соус перченый (вода, сахар, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), соль, черный перец, загустители Е1422, Е415, томатная паста, пшеничная мука, чеснок, соевое масло, гидролизованные растительные и животные белки, регулятор кислотности Е270, Е260, Е330, говяжий жир, говяжий экстракт, краситель Е150d, усилитель вкуса и аромата Е635, экстракт черной перцы, консервант сорбат калия, ароматизаторы, подсластитель аспартам), смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дробжевой экстракт, йодированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель Е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), сливки (сливки нормализованные), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), петрушка, соль пищевая), микровзвель	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/20	152	25/3/3
		Гарнир	Паста фарфалле с базиликом	паста (мука из твердых сортов пшеницы высшего сорта , вода), масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	280	8/5/46
		ужин	Картофельный тарт с жульеном из птицы	картофельный тарт (пюре картофельное с желтком (картофель, желток яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит Е536- антилежвакционный агент) уполнителль е509 краситель Аниато (содержит регулятор кислотности е524), молочносывороточный фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сливки 22% (сливки нормализованные)), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец черный молотый), жульен (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), филе куриное в/к (грудка кур, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (Е451)), декстроза, мальтодекстрин, загустители (Е1422, Е415)), усилитель вкуса и аромата (Е621), консерванты (Е260, Е202), регулятор кислотности (Е262), соль пищевая, антиокислители (Е330, Е334), агент антилежвакционный (Е551)), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, соль, розмари, перец черный молотый), филе куриное су-вид с орегано (филе куриное, соль, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано молотый), лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой эко (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжевой, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), бульон куриный сухой эко (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжевой, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), соль), тесто для роллов (вода, пшеничная мука, рапсовое масло, кукурузный крахмал, соль), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит Е536- антилежвакционный агент) уполнителль е509 краситель Аниато (содержит регулятор кислотности е524), молочносывороточный фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), желток яичный, масло подсолнечное, сахара паннорочные (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), микровзвель	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	180	487	21/30/32
ИТОГО										2250	
6 блок	№	День 2	Блюда	Состав блюда	Предупреждающ я информация (скропнуть/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	3Ц	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Смузи банан-киви	молоко 3,2% (молоко нормализованное), бананы, киви, сироп "Киви" (сахар, вода питьевая, концентрированный яблочный сок, концентрированный виноградный сок, ароматизаторы, регулятор кислотности - лимонная кислота, консерванты - сорбат калия, бензоат натрия, красители - синий блестящий FCF, тартразин), сахар, мед	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	227	6/6/37
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог расщипчатый 1,8%, сыр твороженный 85%,крупа манная, масло оливковое, молоко 3,2%, сахар, агар-агар, апельсин, яичо куриное, консервированные персики и абрикосы,черносливы, изюм, краситель, мята	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	230	546	24/19/70
обед	3	Перекус	Полло-тоннато	филе куриное (куриное филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный, розмари), соус(майонез 25%, сливки 22%,каперсы,горчица, уксус бальзамический,соль,перец черный),томаты албачи разные, калерси, сыр ,масло подсолнечное,руколла,орехи, черны	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125	206	20/12/4
	4	Салат или закуска	Аспек-Желе из говяжьего языка	бульон(вода питьевая,лук репчатый,морковь,сельдерея,чеснок, желати,агар-агар,бульон говяжий),желе(сливки 22%,сахар, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	75/40/20	214	13/14/10
	5	Основное блюдо + гарнир	**Куриная мякоть Адро с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, соль), куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмари, перец черный), соус адобо (вода питьевая, соус томатный (томаты, паста томатная, масло подсолнечное, соль), лук репчатый жареный, морковь запеченная (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	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	135/80	372	26/15/34

5	Основное блюдо + гарнир	***Куриная мякоть Адобо с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная, чеснок, тимьян), соевый соус, паста том-йм, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица)томаты жареные, кокосовая стружка, приправа, кинза, кунжут	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	135/80	372	26/15/34	
поджик	Сытный салат или закуски	Энчиладас с говядиной и сыром чеддер	тортилья,телятина су-вид (телятина, масло подсолнечное, приправа, соль, тимьян, перец черный); огуры маринованные, капуста шпатавая, сыр чеддер; капуста белокочанная, сыр рассольный, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	237	14/10/22	
ужин	Основное блюдо	Филе белой рыбы под маринадом с морковным соусом	Филе трески, соус морковный (морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), сливки 20%, масло подсолнечное, сыр творожный 65%, крахмал,базели, кинза, петрушка, сыр красный альпескин, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	125/40	307	27/19/7	
	Гарнир	Лепешка с овощами	лепешка (лепешка рисовая, соль, кукуруза, масло подсолнечное, кунжут),овощи (перец болгарский красный, кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, сыр, прованские травы, тимьян), запеченная морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	175	243	2/10/35	
ИТОГО		My Food Travel	Программа 6 блюд							2352	
		дата доставки	15-16.10.2025 / 12-13.11.2025								
6	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуплукостности кисти)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Лимон-мята	молоко 3,2% (молоко нормализованное), начинка лимонная (сахар, лимон, лимонная вода, яблочное пюре, стабилизатор E412, стабилизатор скантановая камедь E415, стабилизатор камедь E412, регулятор кислотности E330, E331, консерванты E202 и E211, ароматизатор «Лимон»), бананы, лимонное пюре (лимон, сахар, сироп «мята» (глюкозно-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – лимонная кислота, подсластители (инсулиновый натрий, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сукралоза), красители (синий блестящий FCF, тартразин), консервант бензоат натрия), мята), ванилин, краситель пищевой желтый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрева	260	234	6/6/39
	2	Завтрак	***Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (молси, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	45/70/25	299	9/11/40
	3	Перекус	Пирог с тархуном и сыром сулугуни	пирог (основа для пиццы, сыр твердый, сыр рассольный, шпинат, сыр творожный 65%, яичо куриное, укроп, петрушка, соль), (масло подсолнечное, эстрагон тархун, укроп, петрушка, сахар, соль)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/20	430	15/35/13
	4	Салат или закуска	Хумус из болгарского перца с томатной пастой	хумус (перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), нут консервированный (горох нут, вода, соль, антиоксидант лимонная кислота L-аскорбиновая (E300), паста кунжутная (семена кунжута 100%), лимон), соль пищевая, хмели-сунели, кориандр, кумин, паприка острая), соус (томаты, лук репчатый, соус для имчи (вода, паста имчи (красный молотый перец, чили, редкий дайкон) чеснок, соль, сахар, хрен, имбирь, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кардамон молотый, стабилизатор кантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621)консервант бензоат натрия), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), укроп, масло подсолнечное, кинза, соль пищевая, чеснок сушеный), грецки (хлеб зерновой (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (клейковина сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ячменной ферментированной, мука соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кунжут, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), сыр рассольный (обезжиренное пастеризованное молоко, растительные жиры, соль пищевая, молочноэмульгирующий фенилэфрин проксионация, регулятор кислотности: лимонная кислота), кинза, семена кунжута карри суи (вода питьевая, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сельдерей стебель, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжевой, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы: Порошок жира топленного говяжьего, краситель сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, левоментол, лук-шалот, соль), алапани, каффир-лайм, кориандр, тмин), кинза, соль пищевая, шафран имитация, порошок карри), лепешка (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло сливочное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	115/10	252	13/15/16
	5	суп	***Карри суп с лепшой	карри суп (вода питьевая, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сельдерей стебель, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжевой, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы: Порошок жира топленного говяжьего, краситель сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, левоментол, лук-шалот, соль), алапани, каффир-лайм, кориандр, тмин), кинза, соль пищевая, шафран имитация, порошок карри), лепешка (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло сливочное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	260	127	3/6/16
поджик	6	Основное блюдо	Бургер с курицей	булка для бургера (мука пшеничная, яича 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 черный молотый), масло подсолнечное); томаты, сыр твердый, салат айкбер, соус (майонез 25%, кетчуп, соус кисло-сладкий, соус соевый); соус (соус цезарь,горчица зернистая, горчица столовая), огуры маринованные, лук фри	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	310	732	32/42/57
ужин	7	Основное блюдо	Биточки из утки и цыпленка с соусом хойсин	биточки (фарш (бедро куриное, утиная грудка, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), вода минеральная с газом, соль, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), перец черный молотый), масло подсолнечное), соус (соус деми глазе (вода, лук репчатый, морковь, смесь сухая деми гласс (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль), ароматизаторы, дрожжевой экстракт, гидролизованная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель e1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), масло подсолнечное, петрушка, соль, тимьян), сливки 22% (сливки нормализованные), соус хойсин (сахар, паста из соевых бобов (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука) 24%, вода, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), уксус (вода, рис), кукурузный крахмал, чеснок, краситель (сахарный колер I простой, кармины), перец чили, белый кунжут, антиоксидант аскорбат натрия, консервант сорбат калия), молоко 3,2% (молоко нормализованное), соль), салат кресс-горох	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/20	277	14/13/8
		Гарнир	Рагу из чечевицы	картофель мини отварный (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмарин), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	0	2/8/7
ИТОГО					Предупреждающая информация (скорпуплукостности кисти)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Смузи клубника-кокос	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), клубника, бананы, сироп "клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый сироп, концентратированный сок клубники, ароматизатор, антиоксидант аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пищевой, регулятор кислотностицитрат натрия, ароматизатор, регулятор кислотностисахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: пико, азуранин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль), сахар, сироп "кокос" (сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия), стружка кокосовая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрева	260	210	6/6/33
	2	Завтрак	*** Каша пшеница с кургаой	каша (молоко 3,2%, кургао пшено, сахар, соль); кургао	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	200/30	267	9/5/47

	2	Завтрак	**** Каша пшеница с курагой	каша (молоко 3.2%, курага пшено, сахар, соль); курага	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	200/30	267	9/5/47		
	3	Перекус	Пата из куриной печени	пата (паштет куриный (печень куриная, масло сливочное 82.5%, напиток виноградный, сливки 22%, лук шалот, желатин, масло подсолнечное, приправа универсальная, чеснок, тимьян, краситель пищевой), аришок консервированный, персики консервированные, желатин, краситель пищевой желтый); поре красная смородина с/м, желатин; фруктоза/глицерин, сахар, вода, крахмал, регулятор кислотности), трени из ржаного постового хлеба (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (пшеничная мука пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука ячменная, солодовая, семена льна белого, кукурузная мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	140/20	516	16/3/38		
	4	Салат или закуска	Маринованная цветная капуста с ореховым соусом и трюфельным кремом	маринованная капуста (маринад (вода питьевая, свекла, уксус столовый 9%, сахар, соль пищевая), капуста цветная с/м), трюфельный крем (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (завустигель (дигидроалмадидат ацетилированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (ячменная камедь))), пищевой добавки (стабилизатор (уваровая камедь))), масло подсолнечное, сливочное нерафинированное высшего сорта "Экстраваджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), молоко 3.2% (молоко нормализованное), лимонная кислота, лимонная кислота), салат аксберг, соус ореховый (вода, соевое масло, соевый соус, сахар, кунжут, уксус, глюкоза, яичный желток, грибной концентрат, усилитель вкуса и аромата (E621), дрожжевой экстракт, стабилизатор (E145), консервант (E202), горчичный порошок, регулятор кислотности (E260), антиокислитель (E386)), опята маринованные (грибы нарезка целые, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), микрозелень)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	120/25	204	4/16/10		
	5	Основное блюдо + гарнир	Димсамы с кисло-сладким соусом	димсамы (фарш (филе бедра куриного, грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая), картофельное пюре (картофель, соль пищевая), вода минеральная, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глутамат натрия (E621)), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевая краситель (E129)), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), петрушка, соль пищевая, паприка), рисовая бумага (рисовая мука, вода, соль), масло подсолнечное), соус (соус чили (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), киноа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	165/30	331	18/10/42		
	6	Сытный салат или закуска	Багет с паштетом из свеклы, с сельдью и копченым яйцом	хлеб ржаной, паштет свекольный (яичо куриное, молоко 3.2%, петрушка, соль), сыр рассольный, свекла отварная, чеснок, соль), филе сельди, яйцо перепелочное копченое, лук зеленый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	110	356	11/2/27		
	7	Основное блюдо	Рыбный пирог	рыбный пирог (фарш (филе хека, филе горбуши, поре картофельное (картофель, соль), молоко 3.2% (молоко нормализованное), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки, мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), бульон рыбный сухой (соль, мальдестрикт, экстракт дрожжей, сахар, гидролизат растительного белка (кукуруза), крахмал кукурузный, порошок жира топленого, ароматизатор, масло растительное (подсолнечник), сливки, краситель (E150c), порошок рыбный сушеный), укроп свежий, соль), начинка (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (завустигель (дигидроалмадидат ацетилированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары))), пищевой добавки (стабилизатор (уваровая камедь))), грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль), помидоры, шпинат, соус устричный (вода, сахар, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), соус шрирacha (перец чили 65%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор ксантановая камедь), соус рыбный (экстракт анюуса 72%, соль, сахар), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль), тесто фило (мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант-сорбат калия, вещество для обработки муки - L-цистеин), желток яичный, масло подсолнечное, водоросли янорио (морские водоросли)), соус сливочно-горчичный (соус безмолочный (молоко 3.2% (молоко нормализованное), пастеризованная молочная (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), сливки 22% (сливки нормализованные), соль, тимьян свежий), сливки 22% (сливки нормализованные), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), горчица (вода, смесь горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), укроп свежий)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	120/20	249	14/14/17		
		Гарнир	Альфонро с артишоками	альфонро (картофель, безмолочный (молоко 3.2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, сливки 22% (сливки нормализованные), соль, тимьян, перец черный молотый), артишоки консервированные (артишоки, вода, соль, антиокислитель аскорбиновая кислота E300, регулятор кислотности - лимонная кислота E330), сыр рассольный (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения), сыр пармезан (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термодуричных молочнокислых микроорганизмов, соль повarenная пищевая, молкосвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	105	169	5/11/13		
ИТОГО										2302			
My Food Travel													
Дата доставки										17-18.10.2025 / 14-15.11.2025			
6	№	День 1	Блюда	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/кислотности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ		
завтрак	1	Напиток	Напиток апельсин-тархун	вода питьевая, апельсины, сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности, лимонная кислота, загуститель гуармиарабик), сахар, сироп "Тархун" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт тархуна, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, краситель: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности-лимонная кислота), регулятор кислотности-лимонная кислота, регулятор кислотности - аскорбиновая кислота), экстракт, лимон.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	260	93	1/0/22		
	2	Завтрак	****Блинчик с сыром и ветчиной со сливочным пюре 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, сыр рассольный, сыр пармезан, сметана 20%, базилик	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	80/25	255	8/16/19		
	3	Перекус	Пирожное Маделен с чаем матча	бисквит(яйцо куриное, масло сливочное 82.5%, сахар, мука пшеничная, мед, чай матча, цедра лимона, разрыхлитель), крем (сливки растительные для взбивания, сыр сливочный 80%, глутамат сахарный, сироп матчи, лимонный сок, вода питьевая, чай матча напиток), дроб фисташек, клюва вяленая, мят	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	95	365	4/24/34		
	4	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор, огурец, перец болгарский, сыр рассольный, салат аксберг, помидоры, масло подсолнечное, паста кукурузная, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	155/15	120	6/7/8		
	5	суп	****Куриный суп-пюре с колбасками и грибами	Суп-пюре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец черный молотый), лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый - жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка копченая, перец черный молотый); колбаски (колбаски (свиная, говяжья, сыр, вода, натрий-посолочная смесь (соль повarenная пищевая, добавка (стабилизатор E 450 фосфат пищевой, экстракты натуральных специй), усилитель вкуса E621, антиокислитель E301, E300), лук, соевый белок, животный белок, ман, натуральные сливки (перец белый, тимьян, мускатный орех), чеснок, пищевая краситель (кармин)), масло подсолнечное); трени (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 e509), масло подсолнечное).	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	280	483	20/26/41		

полдник	6	Основное блюдо	Равюли с рыбой	равюли (фарш (филе хека, филе кеты, сыр мягкий 65% (готовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дирхаммалдидат ацетилированный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тару)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), порошок кондаши (соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (E621, E651), гидролизованый желатин), киза, перец черный молотый), тесто (вода, пшеничная мука, рапсовое масло, кукурузный крахмал, соль), желток яичный, масло подсолнечное), соус сальса (томаты резные, томатная паста, вода питьевая, перец сладкий, лук, сахар, соль, лимон, чеснок, масло растительное, киза, перец красный, консервант - сорбат калия), миса из водорослей (натуральный рыбный бульон, соль, масло подсолнечное, загуститель: экстракт водорослей (альгинат натрия), экстракт красных водорослей (агар), E466, рыбий жир, специи, красители пищевые - экстракт паприки, кармин, консерванты - сорбат калия, бензоат натрия, регулятор кислотности - молочная кислота), маслины (маслины, вода, соль поваренная пищевая,фиксатор окраски:глюконат железа), салат кресс-горох, укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150/30	492	26/28/33	
ужин	7	Основное блюдо	Рулет с сыром моцарелла и томатами	рулет (филе грудки куриной, фарш (филе бедра куриного, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения), соус томатный (томаты в с/с (цельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), чеснок, киза, сахар, масло подсолнечное, соль пищевая, перец черный молотый), томаты, соус песто (масло подсолнечное, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых культур, мука пшеничная в/с, соль пищевая, лимонная кислота), консервант сорбат калия), регулятор кислотности лимонная кислота), консервант (сорбат калия)), сахар, стружка кокосовая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100/20	179	18/9/6	
			Жареный картофель с луком, чесноком и зеленью	картофель жареный (картофель, масло подсолнечное, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), соль), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	237	5/7/39	
ИТОГО											2224	
6 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сгорпуп/кислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/коуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Кокосовый смузи	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко кокосовое (Переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 в 0,01%), витаминизированный сок (сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия)), сахар, стружка кокосовая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	207	6/8/28	
	2	Завтрак	Оладьи из кабачков и тыквы со сметанным соусом	оладьи (тесто (кабачки, тыква, мука пшеничная в/с, меланж яичный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастеризованное масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тимьян), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), укроп, соль пищевая, перец черный молотый), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	110/20	236	5/16/19	
обед	3	Перекус	Суфле тшьево молоко	суфле (основа (сыр мягкий 65% (готовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дирхаммалдидат ацетилированный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тару)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), меланж яичный, сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), молоко стученное (цельные коровье молоко, сахар, мука пшеничная в/с), сахар, сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозо-фруктозный сироп, экстракт ванили, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, краситель сахарный колор IV антиокислитель аскорбиновая кислота), желток яичный, крахмал кукурузный), глазурь (шоколад темный (какао масса (мин 43,4%), сахар (41%), какао масло (15%), эмульгатор: лецитин E322 (0,51%), ванилин (0,1%), масло подсолнечное), тесто (сметана 20%(сливки, закваска молочнокислых культур), сахар, мука пшеничная в/с, меланж яичный, разрыхлитель теста (разрыхлитель гидрокарбонат натрия (сода пищевая) и пирофосфат натрия, крахмал кукурузный), соль пищевая), масло подсолнечное	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130	570	24/36/37	
	4	Салат или закуска	Салат с индейкой и орехово-соевой заправкой	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), филе индейки су-вид (филе грудки индейки, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль пищевая, перец черный молотый), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), салат "чуча" (морские водоросли, агар-агар, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, грибы, красный перец, фрукты, пищевые красители E102, E 133, вода), заправка (соус ореховый (вода, соевое масло, лимонный сок, сахар, кунжут, уксус, глюкоза, яичный желток, рыбий концентрат, усилитель вкуса и аромата (E621), дрожжевой экстракт, стабилизатор (E415), консервант (E202), горчичный порошок, регулятор кислотности (E260) антиокислитель (E386)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), огуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, асцитрат натрия), подсластитель: сахарина, консервант Бензоат натрия), капуста китайская, петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/20	183	8/9/16	
	5	Основное блюдо + гарнир	*****Стиф Фаво-Томленая говядина и перловка	томленая говядина (говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный (томаты в с/с/с/вода питьевая, паста томатная, масло сливочное), мучная пассеровка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%), вода питьевая, смесь сухая деми глас), баклажаны, сельдерей, сахар, соль, чеснок, можжевельная ягода, гвоздика, корица, мускатный орех, томаты, укроп, кунтл перловка, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100/15/150	482	20/19/57	
	5	Основное блюдо + гарнир	*****Стиф Фаво-Томленая говядина и перловка	томленая говядина (говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный (томаты в с/с/с/вода питьевая, паста томатная, масло сливочное 82,5%), мука пассеровка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%), вода питьевая, смесь сухая деми глас), баклажаны, сельдерей, сахар, соль, чеснок, можжевельная ягода, гвоздика, корица, мускатный орех, томаты, укроп, кунтл перловка, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100/15/150	482	20/19/57	
полдник	6	Сытный салат или закуска	Заливное Сельдь под шубой	заливное (свекольно-картофельное пюре (свекла отварная, картофель отварной, молоко 3,2% (молоко нормализованное)), желатин (желатин пищевой свиной 180 bloom), агар-агар (агар E406 (загуститель, аген желирующий, стабилизатор, носитель), соль), морковное пюре (молоко 3,2% (молоко нормализованное), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), желатин (желатин пищевой свиной 180 bloom), агар-агар (агар E406 (загуститель, аген желирующий, стабилизатор, носитель), соль), филе сельди (филе сельди, масло подсолнечное или рапсовое, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота, консерванты: бензоат натрия, сорбат калия), яйцо куриное отварное (яйца куриные, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус столовый пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), масло подсолнечное), гречки (хлеб (хлеб тостовый зерновой) (мука пшеничная хлебопекарная "Совитал концентрат" (мука ржаная обдирочная, пшеница пшеничная масло подсолнечное, пшеница дробленая, семена льна, кунжут, пшеница дробленая, отруби пшеничные), сопод ферментированный, вода питьевая, дрожжи и/б прессованные, соль поваренная пищевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), свекольный майонез (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, загуститель крахмал картофельный (E1414), соль, эмульгатор (E1450), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты(сорбат калия, Бензоат натрия), подсластитель (Стадид) (сахар, e684, e682), ароматизатор (горчица, сливки.) антиокислитель e385, натуральный краситель краситель бета-каротин (e1602)), свекла отварная, соль), филе сельди (филе сельди, масло подсолнечное или рапсовое, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота, консерванты: бензоат натрия, сорбат калия), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/20	330	12/19/27	

ужин	7	Основное блюдо	Рыбные биточки с сливочно-фенхельным соусом	рыбные биточки (фарш (филе леща, филе трески, крабовые палочки (фарш рыбный сурими, вода, крахмал, масло растительное, сахар, соль, яичный белок, пищевые добавки: ароматизатор идентичный натуральному крабовый, усилитель вкуса и аромата E621, E627, e631, загуститель E407, крахмал E120, E160c, E171)), сыр твердый 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидроаланилат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кальция тары)), пищевой добавки (стабилизатор (яровая камедь))), майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регулятор кислотности уксусная кислота. Молочная добавка ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подсластитель E994), соус терияки (вода, соус соевый/вода, соевая пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (e1422, e415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор натуральный), желток яичный, чеснок, бульон рыбный (соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (E627, E631), гидролизованый соевый белок), соль), масло подсолнечное), соус сливочно-фенхельный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян)), сливки 22% (сливки нормализованные, фенхель, масло подсолнечное, бульон рыбный сухой (соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (E627, E631), гидролизованый соевый белок), листья лавина, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	80/25	265	15/19/9		
			Гарнир	Паста пенне	паста пенне(макаронные изделия,масло оливковое, соль)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100	193	6/4/33	
ИТОГО		My Food Travel	Программа 6 блюдо								2466		
		дата доставки	19-20.10.2025 / 16-17.11.2025										
6 блюдо	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуплустностиности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ		БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Арахисовый коктейль	молоко 3,2%, арахис жареный, паста арахисовая (жареный арахис, сахар, менее 2% гидрированных растительных масел (рапсовое и хлопковое), соль), паста ореховая (сахар, растительный жир, ледяной орех, сухое обезжиренное молоко, обезжиренный какао-порошок, эмульгатор: лецитин, ароматизатор натуральный), морозное (вода питьевая, сахар, молоко сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и дезаэрированные растительные масла, антиокислитель токоферолы, концентрат смеси), сыворокты молочная сухая, комплексная пищевая добавка (эмульгатор-молочный и диглицериды жирных кислот, стабилизатор гуаровая камедь, камедь розового дерева, карбоксиметилцеллюлоза), ароматизатор пищевой "ваниль")	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	260	434	10/29/33		
	2	Завтрак	Картофельный драки с ветчиной и яйцом	картофельный драки (основ (картофель, сыр копченый (молоко пастеризованное, закваска термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль пищевая, молочносвертывающий ферментный препарат микробного происхождения), мялчанк яичный, мука пшеничная в/с, сыр твердый (изготовлен из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (e509), красителя пищевого аннато (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натаямиша (e235)), укроп, соль пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное), начинка (схэмбл (мялчанк яичный, молоко 3,2% (молоко нормализованное), петрушка, соль пищевая), ветчина (мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, животные белки говяжьи, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (E451ii, E451i)), загуститель (E407), лецитин, антиокислитель (E300), антиокислитель (E316), соль нитратная (соль пищевая, нитрит натрия фиксатор окраски), сахар, специи: глюкоза, усилитель вкуса и аромата (E621), чеснок, ароматизаторы, экстракты пряностей, дрожжевой экстракт, краситель E150), сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), томат, петрушка), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочносвертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125	271	15/16/17		
	3	Перекус	Зачененная тарталетка с куриным филе, грибами, беконом и сырным соусом	Состав: филе грудки, тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 62,8%, яичный куриный, маргарин, продукт молочносвертывающий производный по технологии сметаны макс 20% обезжиренное, молоко, масло сливочное, закваска/соль), сыр твердый , грибы шампиньоны очищенные молоко 3,2%, лук репчатый, бекон с/к, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, лук репчатый, чеснок, соль, тимьян, соль, розмариин.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	120	445	15/31/13		
	4	Салат или закуска	Кукурузный салат Фиста	фасоль красная консервированная, кукуруза консервированная, соус (томатная паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский, салат айберг, томаты	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	155/25	108	5/2/17		
	5	суп	*****Тайский суп-поре	суп (картофель, вода питьевая, лук репчатый, сливки (сливки нормализованные), масло подсолнечное, паста том-ям (температура 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамаринда, красный перец чили сушеный, галаганг, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), рыбный соус (экстракт анюуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, креветочный порошок, кафир-лайм), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, корица, сельдерей), порошок растительного белка (кукуруза), ароматизаторы: Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш (фарш-сушеный куриный), соус рыбный (экстракт анюуса, соль, сахар), листья лавина), масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	250	203	4/9/26		
	6	Основное блюдо	Пирог с говядиной и птицей	пирог (основа (соус дельтакс (вода питьевая, смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, олеоцил/лук, томаты, корень сельдерея), загуститель e1422, экстракт специи, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), морковь зачищенная (морковь, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), петрушка, соль пищевая), говядина тушеная (говядина, вода питьевая, масло подсолнечное, соль пищевая, розмариин, тимьян, перец черный молотый), куриное филе су-вид (филе грудки куриной, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, розмариин, перец черный молотый), грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая, чеснок, розмариин), морковь жареная (морковь, масло подсолнечное)), картофельные поре (картофель, желток яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочносвертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сливки (сливки нормализованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, перец черный молотый), тесто слоеное (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, маргарин (масла растительные рафинированные дезодорированные, вода, ароматизатор натуральный), соль, регулятор кислотности-кислота лимонная), желток яичный, масло подсолнечное, орехи кедровые), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	195	528	21/32/38		
ужин	7	Основное блюдо	Филе белой рыбы в маринаде Кадзун	филе леща зачищенное (филе леща, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, приправа универсальная), соус (вода питьевая, сахар, поре лимона с/м, поре апельсина с/м, поре манго с/м, поре лайма с/м, масло подсолнечное, лук порей, соль, базилик, крахмал картофельный, паприка, тимьян)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/35/15	408	25/30/11		
			Гарнир							2397			
ИТОГО										2397			
6 блюдо	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуплустностиности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ		БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Лимонад лайм-имбирь	вода минеральная с газом, сахар, лайма, мед натуральный, имбирь-маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глутамат натрия (E621), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевые красители (E120)), сироп "чистый" (сплошн-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности - кислота лимонная, подсластители (цикламат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сульфам), красители (синий блестящий FCF, тартраин), консервант бензоат натрия), мята, листья лайма	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	260	105	0/0/25		

2	Завтрак	Каша гречневая	каша (молоко 3.2%, крупа гречневая, сахар, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	180	252	9/5/43	
обед	3	Перекус	Печенье Брауни с карамельным муссом	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	100/30	560	7/3/163	
		Салат или закуска	Салат с сосисками из индейки и кукурузой	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/25	183	7/14/7	
		Основное блюдо + гарнир	Рагу из индейки с овощами, кокосовым соусом и леща соба с куркумой и зеленью	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	140/100	383	19/19/33	
полдник	6	Сытный салат или закуска	Ямайские пирошки с мясом	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110	453	15/26/40	
		Основное блюдо	Феттучини с утиной грудкой в азиатском соусе	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	270	445	19/2/145	
ИТОГО										2381	
6	№	Дата доставки	21-22.10.2025 / 18-19.11.2025	Программа 6 блюд	Предупреждающая информация (скрупная/источник/мест)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЗЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Какао с бананом и густым молоком	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	221	5/5/40	
		Завтрак	Блинчики с яблоками	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	376	7/16/51	
		Перекус	Коринка с яблочным чаем и кремом	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	95	314	5/15/39	
		Обед	Салат Фатуш из огурца и редиса с заправкой	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/20	216	1/2/24	
		суп	Фо-вит с уткой	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	300	156	6/6/19	

подзник	6	Основное блюдо	Куриный террин с имбирным соусом	террин (куриное филе (филе грудки куриной, водоросли ямори (морские водоросли), чеснок, паприка, масло подсолнечное), масло подсолнечное, имбирь корень, соль пищевая, шафран имитация, куркума, перец черный молотый), факшри куриный (филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки (сливки нормализованные), молоко 3.2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), соль пищевая), желатин (желатин пищевой пищевой 100 bloom)), соус сливочный, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), мед натуральный, соус терриаж (вода, соус соевый(вода, соя, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (E1422, E415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (E211, E202), ароматизатор натуральный), имбирь корень, вода питьевая, масло подсолнечное, крахмал картофельный, семена кунжута), микроволень.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100/20	190	25/7/7	
		Гарнир	Печеный картофель	картофель (масло подсолнечное, соль, розмариин, прованские травы) укроп, петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	227	5/7/37	
ужин	7	Основное блюдо	Рыбные маффины с сливочно-базилковым соусом	рыбные маффины (фарш (филе хека, творог 1.8% (молоко нормализованное, цитрусовое волокно, заварка молочнокислых культур), сливки 22% (сливки нормализованные), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), бульон рыбный сухой (соль, глюта, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (E627, E631), гидролизованный соевый белок), укроп, соль, перец черный молотый), начинка (сыр творожный (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и мезофильного ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидроаллилат ацетилированный (кукурузный)), соли повarenной пищевой (содержит антиокисляющий агент Ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (амаль тары)), пищевой добавки (стабилизатор (уваровая камедь))), шпинат обжаренный (шпинат свежий, масло оливковое, чеснок), соус вок (вода, соль, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), усилитель вкуса и аромата E621, E627, E631, ароматизаторы, регуляторы кислотности E330, E260, E331, краситель E150c, консервант сорбат калия, подсластитель аспартам), соус сливочный с базиликом (соус бешамель (молоко 3.2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян)), базилик свежий, соль), микроволень.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	130/25	320	20/22/11	
		Гарнир	Рис отварной	рис,масло подсолнечное,соль.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	345	5/12/54	
ИТОГО										2365		
б блюдо	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сокращенной емкости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогретье блюда/соуса	выход	ЭЦ	Б/Ж/У	
завтрак	1	Напиток	Морс калина-ежевика	вода питьевая, ежевика с/м, калина с/м, мед натуральный, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	84	1/0/20	
	2	Завтрак	Пшениная каша с малиновым конфитуром	каша (молоко 3.2% (молоко нормализованное), вода, крупа пшеничная перловая (маленькая с/м, сахар, соль), поре малиновое (малина с/м, сахар), ядра ореха миндаля	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	220	253	8/6/42	
обед	3	Перекус	Бейт с яйцом и цыпленком	Бейт (мука пшеничная хлебопекарная в/с, масло растительное, вода питьевая, соль повarenная пищевая, сахар песок, дрожжи хлебопекарные прессованные), куриное филе в/к (грудка куриная, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (E511) декстроза, мальтодекстрин, загустители (E1422, E415)), усилитель вкуса и аромата (E621), консерванты (E250, E202), регулятор кислотности (E260), соль пищевая, антиокислитель (E330, E334), агент антиокисляющий (E551)), блинчик (манная, молоко 3.2% (молоко нормализованное), соль), масло подсолнечное), томаты, горчица зернистая, соус острый (вода, уксусная кислота (регулятор кислотности), крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль повarenная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подсластитель E954), салат айсберг, рукола	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	165	323	16/16/29	
	4	Салат или закуска	Салат с говядиной и фасолью	салат чука (морские водоросли, авра-агар, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, грибы, красный перец, фрукты, пищевые красители E102, E133, вода), говядина в/к (говядина, вода, нитритная соль (соль повarenная, фиксатор окраски нитрит натрия), стабилизаторы (E450, E331), регуляторы кислотности (E451, E262), желеобразующий агент (хлорид калия), глюкоза, загустители (E407, E425), усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), антиокислитель (аскорбат натрия, аскорбиновая кислота, аскорбат натрия), ароматизаторы ("масло", "перец"), подсолнечное масло), капуста китайская, перец болгарский, фасоль стручковая на пару (фасоль стручковая, уксусная кислота (соль), заправка (масло подсолнечное, соус острый (вода питьевая, сахар, соль, перец чили, чеснок, регулятор кислотности уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус сливочный (вода питьевая, сахар, соль, курага, имбирь, чеснок, перец чили, лимон, регулятор кислотности, уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус чили (вода питьевая, сахар, соль, курага, имбирь, чеснок, перец чили, лимон, регулятор кислотности, уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус сливочный (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель (кашатновая камедь), лимон, кунжут, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	105/20	191	5/15/8	
	5	Основное блюдо + гарнир	Биф Бургиньон	говядина тушенная (говядина, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец черный молотый), морковь, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, розмариин, перец черный молотый), беон из индейки (филе грудки индейки, филе бедра индейки, вода, крахмал картофельный, посолочная смесь, нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), загуститель каррагинан, регуляторы кислотности: трифосфаты, пирофосфат натрия, малтодекстрин, усилитель вкуса и аромата глютамат натрия, виноградный сахар, соль, антиокислитель: аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, специи (перец белый, горчица), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), соус терриаж (вода, филе су-вид (филе куриное, филе свиное), лимонная кислота), соус соевый(вода, соя, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (E1422, E415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (E211, E202), ароматизатор натуральный), соус вонгтон (вода, сахар, соль, уксусная кислота (регулятор кислотности), растительный белок (кукурузный), глюкозный сироп (тростниковый)), e150c (краситель), эфирное масло (годуши, лимона), пастерозаванная мука (молоко сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, смесь дамгилас (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, гидрированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загустители e1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), тимьян, соль, перец черный молотый, лавровый лист), микроволень.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	283	30/13/12	
			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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	231	4/5/43	
подзник	6	Сытный салат или закуска	Куриный тако	тортилья (мука пшеничная в/с, вода питьевая, масло подсолнечное, соль), разрыхлитель(вода пищевая, лимонная кислота), куриное филе су-вид (филе куриное, филе свиное), лимонная кислота), масло подсолнечное, соль, тимьян, розмариин, перец черный), соус гуакомоле (соус соевый терриаж, салат айсберг, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сыр творожный 65%, соус хой син, соус соевый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	145	364	23/12/40	
ужин	7	Основное блюдо	Утиное рагу	соус (вода, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), морковь, смесь дамгилас (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, гидрированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загустители e1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), масло сливочное, петрушка, соль, тимьян, филе утиной грудки су-вид (филе утиной грудки, апельсин, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перца, лавровый лист, тимьян, корень сельдерея, микроволень, запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), соус пасты (сахар, вода, крахмальная патока, тамириновая паста 8%, лук-шалот, соль, арахис-чеснок, соевый соус (соевые бобы, пшеничная мука, соль, вода), перец чили, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, натуральный краситель экстракт паприки), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сахар, масло подсолнечное), микроволень.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	337	17/20/22	

			Гарнир	Овощное сое	кабачки запеченые (кабачки, масло подсолнечное, соль); томаты запеченые (томаты, масло оливковое, соль, тимьян); соус томатный (томаты, вода питьевая), паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец чёрный молотый); фасоль отварная (фасоль, масло оливковое, соль); баклажаны запеченые; перец болгарский запеченый (перец болгарский с/м, масло подсолнечное); чеснок.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	100	96	2/17	
ИТОГО			My Food Travel дата доставки	Программа 6 блюд 23-24.10.2025 / 20-21.11.2025						2162		
6 блюд	№	День 1		Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
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, ванилин, корица	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	139	1/0/34
	2	Завтрак		Сырники с манго и малиной	сырники (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, кура маковая, яйцо куриное, масло оливковое, апельсин, сироп ванильный), гель малина зеркала, наполнитель фруктовый манго, масло подсолнечное	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	140/40	475	18/19/58
	3	Перекус		Тамале с курицей и томатным соусом	тортилья, колбасы 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, кукуруза белочатая, соус цезарь (соус цезарь, катерсы, сыр твердый, сыр ваниль); салат авокадо; масло оливковое, огурцы свежие, огурцы маринованные, кунжут	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100	267	14/15/19
	4	Салат или закуска		Салат мимоза с красной рыбой и крабовым муссом	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), крабовый мусс (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, Е412, Е415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант Е202, антиокислитель Е385, краситель й-картин, подсластитель Е564), крабовые палочки (фарш рыбный сурими, вода, крахмал, масло растительное, сахар, соль, яичный белок, пищевые добавки: ароматизатор идентичный натуральному крабовый, усилитель вкуса и аромата: Е621, Е627, е631, загустители: Е407, краситель: Е120, Е160с, Е171), бульон куриный эно (вода, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесни и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), икра лугуней рыбы, соль), морская заправочная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), яйцо куриное открытое (яйца куриные), пищевые добавки: сорбиновая кислота, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), филе чаги запеченое (филе чаги, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец чёрный молотый), капуста китайская, грени (хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода питьевая, сахар, маргарин столовый (рафинированное дезодорированное растительное масло в натуральном и модифицированном виде, в том числе соевое, вода, эмульгаторы, (Е300, Е307)), дрожжи хлебопекарные, соль пищевая, молоко сухое обезжиренное, пищевая добавка улучшитель хлебопекарный (пшеничная мука, соевая мука стабилизатор, (Е170), эмульгатор (Е472е), антиокислитель (Е300), ферменты (альфа-амилаза и гемцеллолаза))), масло подсолнечное, ореховый молотый, паприка молотая), сыр твердый 50% (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (е609), красителя пищевого антрац (е160с) консервант нитрата натрия (е251), консерванта натамицина (е235)), укроп, микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145/55	276	13/12/29
	5	суп		Картофельный суп-пюре с грибами и гречками	суп (бульон куриный (вода питьевая, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесни и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), картофель, лук репчатый, сливки (сливки нормализованные), морковь, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), масло подсолнечное, тимьян, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесни и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая, перец чёрный молотый), грибы жареные (грибы опята консервированные (грибы), нарезка), вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), масло оливковое, соль (чесночная, тимьян), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), грени (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные пресованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль пищевая, орехано), масло трюфельное (масло оливковое нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280/15	325	7/16/39
	6	Основное блюдо		Бефстроганов в сметанном соусе	телятина тушенная (телятина, масло подсолнечное, лук репчатый, смесь сухая "Дели Глас", соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сметана 20%, огурцы маринованные, приправа универсальная, смесь сухая "Дели Глас", соль, перец чёрный молотый	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	170	400	23/31/8
			Гарнир	Гречка отварная	крупа гречневая, соль.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	225	2/8/43
	7	Основное блюдо		Куриное бедро в соусе карри-манго	куриное бедро в соусе (соус (соус карри (вода, масло подсолнечное, сахар, уксус, яичный желток, загустители (е1442, кантаванов камед), томатная паста, соль, пряность карри (кукуруза, имбирь, перец чёрный, перец чили, паприка, кориандр, корица, гвоздика), ароматизаторы натуральные (содержат сою), регулятор кислотности - лимонная кислота, краситель - картин), соус (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пасторовая икра (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тимьян), пюре манго с/м (молоко альфонсо, сахар 9,9%, аскорбиновая кислота), манго с/м, молоко 3,2% (молоко нормализованное), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, лимонграсс, лук-шалот, соль, галаганг, каффир-лайм, кориандр, тимьян), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), мята, порошок карри), куриное бедро запеченное (филе бедра куриного, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, перец чёрный молотый), соевые бобы, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	120	156	16/6/9
			Гарнир	Запеченный картофель с укропом	помидоры, молоко кокосовое, кабачки, чечевица, лук репчатый, перец болгарский, морковь, шпинат, масло растительное, киноа, чеснок, тимьян, кукуруза	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	80	121	24/20
ИТОГО						Предупреждающая информация (скорупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
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, глюкоза-фруктозная смесь, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуаимараби), сахар.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	177	2/1/40
	2	Завтрак		Питая-Мусс из красного дракона с гранолой	йогурт 7% (молоко нормализованное, закваска молочнокислых культур), пюре питания (питая красная, сахар (0%), гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый (сахар, вода питьевая, очищенная, глюкозный сироп, экстракт кленовый, ароматизатор, краситель карамель, регулятор кислотности аскорбиновая кислота), ванилин, глюкоза-фруктозная смесь, концентрированный сок подсолнечное, кокос, клубника с/м, семена чиа, личи консервированные/личи, вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	200	284	12/13/29

					булочка (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода питьевая, сахар, масло растительное, соль, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, комплекс пищевая добавка - упрочнитель хлебопекарный "Таленто Бан" (мука пшеничная хлебопекарная первый сорт, эмульгаторы (E472e, E481), агент антиислеживающий Е 170), антиокислитель, аскорбиновая кислота), куриное бедро запеченное (филе бедра куриного, соус (вода, паста лимонная (красный молотый перец, чили, редьян (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре рыбное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621) консервант бензоат натрия), масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), крахмал кукурузный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль (пищевая), соус (соус (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка (мука пшеничная, масло подсолнечное), соль пищевая, тимьян), молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), паста том-ям (лемонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамаринда, красный перец чили сушеный, палачат, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, красочный порошок, каффир-лайм), вода питьевая, соус терияки (вода, соус соевый/вода, соевый соус, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (e1422, e415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор натуральный), масло подсолнечное, сахар, лемонграсс, соус рыбный (экстракт анчоуса, соль, сахар), кинза, ямба, имбирь, корень, листья лайма, соль (пищевая), томаты, грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль (пищевая))	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	105	221	15/8/23	
	обед	3	Перекус	Хот-дог том-ям	салат айсберг, томаты, картофель пай (картофель, масло подсолнечное, соль (пищевая), заправка (масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло кунжутное, мед натуральный, горчица зернистая (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: фосфат натрия (E224), семена горчицы), филе тунца утиной с/к (утиная грудка, вода, соль поваренная, смесь перцев (черный перец, душистый перец), яблони, фенхель маринованный (маринад (вода питьевая, уксус столовый 9%, соль (пищевая), сахарозаменитель (вода, подсластитель: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), кукуруза, перец черный душистый, лавровый лист), фенхель, микрозеленые маффин с рыбой (картофельное пюре (картофель отварной (картофель, соль (пищевая)), желток яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент) уполнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочнокислородный фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сливки (сливки нормализованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль (пищевая), перец черный молотый), рыбный фарш (филе кеты, филе хека, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), соус устричный (вода, сахар, соль, усилитель вкуса (экстракт трюфельный), загуститель (модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, приправа для рыбы, соль (пищевая), перец черный молотый)), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), сливки (сливки нормализованные), соль (пищевая, тимьян), соусы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), желток запеченный (желток яичный, соль (пищевая), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль (пищевая), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	100/20	296	6/23/15	
		4	Сапат или закуска	Салат с колючей утиной грудкой	Тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, яично-куриное, маргарин, продукт молочнокожидный произведенный по технологии сметаны мдк 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска), соль), 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 черный молотый), сыр расплавленный, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян), сливки 22%, мускатный орех	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	230	590	26/4/24	
		5	Основное блюдо + гарнир	Картофельные маффинсы с красной рыбой	филе куриное, лук репчатый, перец (лук репчатый, масло подсолнечное), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль), соус маринованный томат (помидоры, соус для яички (вода, паста лимонная (красный молотый перец, чили, редьян (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре рыбное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621) консервант бензоат натрия), перец запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), укроп, масло подсолнечное, кинза, соль, чеснок сушеный), крем трюфельный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), картофельное пюре (картофель, соль), масло трюфельное (масло сливочное нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент) уполнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочнокислородный фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), сыр рассольный (молоко пастеризованное, соль (пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочнокислородный ферментный препарат микробального происхождения)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/30	286	11/19/17	
		6	Сытный салат или закуска	Куриный жульен с ветчиной и грибами	Тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, яично-куриное, маргарин, продукт молочнокожидный произведенный по технологии сметаны мдк 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска), соль), 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 черный молотый), сыр расплавленный, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло оливковое, тимьян), сливки 22%, мускатный орех	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	230	590	26/4/24	
		7	Основное блюдо	Цыпленок с овощами и трюфельным кремом	филе куриное, лук репчатый, перец (лук репчатый, масло подсолнечное), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль), соус маринованный томат (помидоры, соус для яички (вода, паста лимонная (красный молотый перец, чили, редьян (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре рыбное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621) консервант бензоат натрия), перец запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), укроп, масло подсолнечное, кинза, соль, чеснок сушеный), крем трюфельный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), картофельное пюре (картофель, соль), масло трюфельное (масло сливочное нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент) уполнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочнокислородный фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), сыр рассольный (молоко пастеризованное, соль (пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочнокислородный ферментный препарат микробального происхождения)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	110	212	21/11/7	
			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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150	406	5/23/45	
ИТОГО			My Food Travel	Программа 6 блюд							2472		
	6 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сборгруппы/костости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
	завтрак	1	Напиток	Цикорий Глясе	вода питьевая, Бадьян, облепиха, апельсинсы, мёд, сахар, имбирь, ванилька	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	260	136	1/6/19	

2	Завтрак	Венская вафля с творожным муссом и кофейным кремом	венская вафля (тесто (меланж яичный, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), сахар, мука пшеничная), масло подсолнечное), мусс творожный (сыр мяный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата мезофильного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрат ацетилсукциновой (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кашедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуровая кашедь)), творог 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовое эссенция, заварка молочнокислых культур), сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп "Миндальное молоко" (глюкозо-фруктозный сироп, вода питьевая, экстракт миндаля, ароматизатор, регулятор кислотности кислота лимонная, подсластители (циклолат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сульфат стабилизаторы (гуммиарабик, эфиры глицерина и смольных кислот), консервант бензоат натрия), мед натуральный), крем кофейный (сыр мяный 83% (молоко пастеризованное, сливки пастеризованное, лактоза, регулятор кислотности - лимонная кислота, антиокислитель - натуральный экстракт розмарина), сыр мяный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата мезофильного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрат ацетилсукциновой (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кашедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуровая кашедь)), сахар, топпинг шоколадный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, какао порошок, сухое молоко, загуститель пектин, стабилизаторы-эмульгаторы: лецитин, полифосфат натрия и кашедь рожкового дерева, ароматизаторы, консервант сорбат калия, регулятор кислотности лимонная к-та, соль), кофе растворимый (кофе натуральный растворимый порошкообразный, кофе натуральный жареный молотый), соль пищевая), чатни из манго (манго с.м., наполнитель "Манго" (сироп глюкозы, вода питьевая, загустители (E142, E406), сахар, пюре фруктовое (яблочное), регуляторы кислотности (кислота лимонная, E331ii), ароматизатор, красители (E150d, E102, E110)), вода питьевая, сахар, лимоны, крахмал картофельный), ванилин, мизта свежая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125	485	9/34/37		
перекус	3	Перекус	Сэндвич на ржаном хлебе с ростбифом, овощами и горчичным соусом	хлеб цельнозерновой(мука пшеничная высшего сорта, смесь 8 злаков (клейковина сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, соевый экстракт ферментированный, крупа соевая, мука ячменная, соевая, семена льна белого, кунжут, речневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука дикий), соль, дрожжи прессованные), вода питьевая), соус(соез, горчица зернистая,горчица), телятина су-вид(телятина, масло подсолнечное, тимьян, приправа д'юваса, соль, перец черный), салат айсберг(огурцы маринованные, огурцы свежие	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	255	540	24/26/52	
обед	4	Салат или закуска	Цезарь с крабовыми палочками	крабовые палочки (сурими(фарш рыбный из вида рыб : желтопояса сардинелла, туннель, из симиства рыб: нителерие; ацетилсукциновой (кукурузный), мука пшеничная, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дигидрат фосфат, каррагинан), бенок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата(глутамат натрия 1-замещенный, 5-индоизат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины,экстракт паприки, диоксид титана)), соус (соус "Цезарь" (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, кашедевая кашедь), яичный желток, соль, сыр (содержит эмульгирующую соль E339)), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E389), анчоус (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, заварка мезофильных и термобифильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат мезофильного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы пищевой сорт), консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), каперсы (каперсы (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель e224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота e300, регулятор кислотности лимонная кислота e330), салат айсберг, томаты, салат романо, греки (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано), кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), сыр твердый (молоко пастеризованное, заварка мезофильных и термобифильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат мезофильного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/30	220	5/14/19	
		суп	Суп том-коха	основа (вода питьевая, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), паста том-м (лёмонграсс 24%, соевое масло, пун-шалот, сахар, паста из тамарины, красный перец чили сушеный, галаганг, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, крахмал(порошок, кафефилайм), паста том-коха (Соль, сахар, галаганг, лёмонграсс, растительное масло (соевое масло), красный перец чили, кафефилайм, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота), бульон куриный сухой (соль, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, индоизат натрия), мальтодекстрин, сахар, ароматизаторы (содержат молочные и яичные продукты), растительное масло, куркума, краситель сахарный колер III, фарш куриный сухой), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соев, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (e1422,e415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор натуральный), масло подсолнечное, сахар, йеза, соус рыбный (экстракт анчоуса, соль, сахар), лёмонграсс, имбирь, мизта, листья лайма, соль пищевая), рис отварной (вода питьевая, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль пищевая), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая), креветки притушенные (креветки, соль пищевая), киноа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	300	236	8/13/21	
полдник	6	Основное блюдо	Куриное бедро в перечном соусе	куриное бедро запеченное (филе куриного бедра, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), соус Бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), мука пшеничная в/с, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль, тимьян), капуста брокколи отварная с.м, морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), перец с.м запеченный (перец с.м, масло подсолнечное), соус перечный, масло подсолнечное, соль), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	305	27/17/11	
		Гарнир	Лашша удон с кунжутом	лашша пшеничная (пшеничная мука, вода, соль), масло подсолнечное, соль, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	196	1/4/40	
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, сельдерея,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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	220	331	22/20/16	
ИТОГО										2449		
6 блюдо	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Облепиховый чай	вода, чай черный, облепиха с.м, апельсины, мед натуральный, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	181	2/4/33	

					баны (вода, молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано), соус (соус цезарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (Е1422, ксантановая камедь), яичный желток, соль, сыр (содержит мультикрующую соль Е339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, Е385)), анчоус (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, моноксвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (Е224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), наперсы (каперсы (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель Е224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота Е300, регулятор кислотности лимонная кислота Е330)), томаты, салат айсберг, сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, моноксвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит Е509 хлориды Анилато (содержит регулятор кислотности Е524), моноксвертывающий фермент животного происхождения консервант Е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные))	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	140	252	16/15/14
обед	3	Перекус	Фреш-ролл	Фреш-ролл (филе куриное су-вид (грудка куриная филе, соль, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый), орегано молотый), огурцы, рисовая бумага, морковь, лавр арахис, перец болгарский, кунжут, кинза), соус (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, Е412, Е415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регулятор кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант Е202, антиокислитель Е385, краситель В-каротин, подсластитель Е554), кефир (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракт специй), соус чили (сахар, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота лимонная, загуститель ксантановая камедь), сироп "толун" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "оружие", краситель натуральный "хлорофилл"), соус шираса (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор ксантановая камедь) курица гриль (филе бедра куриного, приправа гриль (соль в обочлоче из подсолнечного масла, хлопья горчицы, лук, черная перец, сахар, кориандр, паприка, чеснок, чеснок, петрушка), масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паприка), маринад (масло подсолнечное, приправа для моркови по-корейски, соус (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатор (Е621 консервант Бензоат натрия), сахар, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (Е260), лимонная кислота (Е330), глутамат натрия (Е621), сорбиновая кислота (Е202), аспартам (Е951), пищевые красители (Е109), паприка), капуста китайская, дайкон, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), морковь, лук, фенхель (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/30	257	12/10/30	
	4	Салат или закуска	Салат с курицей и дайконом	Салат с курицей и дайконом (курица гриль (филе бедра куриного, приправа гриль (соль в обочлоче из подсолнечного масла, хлопья горчицы, лук, черная перец, сахар, кориандр, паприка, чеснок, чеснок, петрушка), масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паприка), маринад (масло подсолнечное, приправа для моркови по-корейски, соус (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатор (Е621 консервант Бензоат натрия), сахар, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (Е260), лимонная кислота (Е330), глутамат натрия (Е621), сорбиновая кислота (Е202), аспартам (Е951), пищевые красители (Е109), паприка), капуста китайская, дайкон, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), морковь, лук, фенхель (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	95/20	206	9/15/8	
	5	Основное блюдо + гарнир	Жаркое с курицей в сливочном соусе	жаркое (грибной жульен (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечный), краситель (сахарный желтый III), грибы сушеные), соль пищевая, тимьян, перец черный молотый), филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), сливки (сливки нормализованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль пищевая, перец черный молотый), петрушка)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	225	439	24/30/18	
полдник	6	Сытный салат или закуска	Салат с красной капустой	фасоль кенуйская, соус (молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян, хариельте 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, калерсы, масляный/сливки, ядро ореха кешью, приправа для моркови.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	195	259	5/20/14	
ужин	7	Основное блюдо	Кефью кари из рыбы	филе хека, картофель мини, морковь, соус (молоко кокосовое, йогурт 7%, ядро ореха кешью, морковь, пюре лавина, паста Том Ха, лавровый лист, соль, перец черный).	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/100/30	365	29/19/20	
		Гарнир	Рис с овощами и соусом пад-тай	крупа рисовая, масло растительное, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	120	260	3/12/34	
ИТОГО		My Food Travel	Программа 6 блок							2219		
6 блок	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сократить/исключить/использовать)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Смузи яблоко-морковь	молоко 3,2% (молоко нормализованное), морковь, бананы, яблоко, сироп "Яблоко" (сахар, вода питьевая очищенная, концентратированный сок яблока, лимонная кислота, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартазин, желтый хантинтоновый), синий татавованный, регулятор кислотности лимонная кислота), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	199	6/5/33	
	2	Завтрак	Рисовая каша с томленой грушей	каша (молоко 3,2%, вода питьевая, рис, сахарный песок, мед, соль); груша, маринад (лимонный сок, уксус, сахар, чай каркаде, кориандр, базилик, розмарин), хуррага, мята свежая.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	400/50	448	11/6/88	
	3	Перекус	Хтитити с болгарским перцем	закуска хтитити (сыр рассольный, перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), масло подсолнечное, чеснок, паприка острая), сыр рассольный, хлебцы рисовые (крупа рисовая, отруби кукурузные, лук сушеный, морковь сушеная, томаты сушеные, соль морская пищевая), томаты, перец болгарский гриль (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное, соль), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), масляни консервированные, маринованные.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	185/15	334	13/21/23	
обед	4	Салат или закуска	Салат Цезарь с куриным шницелем	шницель куриный (филе куриное, клар (панировка (мука (пшеничная, рисовая) соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, крахмал кукурузный, мальтодекстрин, сливки и приносы (чеснок, черный перец, перец чили, куркума), регулятор кислотности Е500, Е330, Е 450; экстракт дрожжей, ароматизатор, краситель: экстракт паприки), вода), сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшей сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, моноксвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), соль, масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (Е224)), соус (соус цезарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (Е1422, ксантановая камедь), яичный желток, соль, сыр (содержит мультикрующую соль Е339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, Е385)), анчоус (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, моноксвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/30	149	3/16/26	

	5	суп	Кулеш с пшеном	кулеш (вода питьевая, картофель, крупа пшено, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский), масло подсолнечное), бульон говяжий сухой(соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза)), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, лобстос, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жиро-топленного говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), загуститель e1422, экстракт солдата, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), укроп, перец черный молотый, соль пищевая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	270	136	3/5/19
полдник	6	Основное блюдо	Баранина Кюфта в пите с Кимчи Коуп-слу	пита, фарш (говядина, баранина, лук "фри" (лук репчатый, масло подсолнечное), лук репчатый, масло оливковое, базилик, паприка, лук порей, чеснок, лук зеленый, капуста белокочанная, морковь, соус Пад тай, масло подсолнечное, соус для ким-чи, масло подсолнечное, укроп, петрушка, уксус столовый, соль)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	200	683	16/5/31
ужин	7	Основное блюдо	Тайский рис с овощами, яйцом и уткой	тайский рис (пассерован для риса (перец запеченный (перец болгарский сладкий), масло подсолнечное), фасоль запеченная (фасоль стручковая, соль), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное, соль), соус цитрона (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), соус хойсин (сахар, паста из соевых бобов (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука) 24%, вода, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), уксус (вода, рис), кукурузный крахмал, чеснок, краситель (сахарный колер I) простой (карамель), перый чили, белый кукурузный крахмал, лимонная кислота), устричный соус (устрицы су-вид (филе устричной груды), апельсин, масло подсолнечное, чеснок, соль пищевая, бадьян целый, смесь перцев молотая, тимьян, лавровый лист), сырный яичный бисквит (метане яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e536-антиплавящийся агент) уплотнитель e509 краситель Анато (содержит регулятор кислотности e524), моноксультывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, шафран имитация, соль, краситель пищевой), заправка (соус терияки (вода, соус соевый(вода, соя, пищевая соль, консервант бензоат натрия), загустители (e1422 e415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор натуральный), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), семена кунжута, семена кунжута, лук зеленый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	225	442	17/18/54
ИТОГО		Гарнир								2391	
6 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорректированная калорийность)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЦП	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Напиток цитрусовый с ягодами	вода питьевая, апельсины, лимоны, клубника с/м, ежевика с/м, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	71	1/0/16
	2	Завтрак	Сырники с фисташками	сырники (основа (творог 1,8% (молоко нормализованное, шпигуловое волокно, закваска молочнокислых культур), сыр мягкий 65% (готовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (диэтилмаллитат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь), каррагин), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), молоко 3,2% (молоко нормализованное), сахар, паста фисташковая (ядра орехов фисташки обжаренные, сахар, жир растительный, ароматизатор), мука манная, меланж яичный, масло подсолнечное, соя, апельсиновый (апельсиновый) сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сироп (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), глазурь (сироп глюкозы, шоколад белый (какао масло (мин 20%), молоко сухое (мин 14%), подсластитель (макс 55%), жир молочный (4%), ванилин, эмульгатор (лецитин)), сахар, молоко ступенное (цельное коровье молоко, сахар-песок (сахароза), желатин, вода питьевая, краситель пищевой), орехи фисташковые, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	110	371	12/19/37
обед	3	Перекус	Сугудай из сукмбрии	картофель запеченный (картофель, масло оливковое, паприка, лаври, соль, куркума, тимьян), сукмбрия маринанная (филе сукмбрии х/к, масло подсолнечное, лук красный, сахар, уксус 9%, кинза, соль), гречка (хлеб зерновой(мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (пшеничная мука пшеничная, семя льна темное, семя подсолнечное, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, сопод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кунжут, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), томаты, капуста китайская, лук зеленый, мангольд, ягода микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	366	17/13/45
	4	Салат или закуска	Куриный террин с желе из пера и поре из черносливки	куриный террин (фарш (куриное бедро, куриное филе, сливки 22% (сливки нормализованные), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы, порошок жиро-топленного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное), черносливка, хлебцы ржаные (мука ржаная хлебопекарная обжаренная, вода питьевая, отруби пшеничные, соль, дрожжи хлебопекарные, сопод ржаной, эмульгатор соевый лецитин), лук фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль), шпинат	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	85/12	162	12/8/10
	5	Основное блюдо + гарнир	Веллингтон с цыпленком и сливочно-базиликовым соусом	веллингтон с курицей (фарш куриный (куриное бедро, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая, перец черный молотый), начинка (грибы жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль пищевая), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сыр мягкий 65% (готовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (диэтилмаллитат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь), каррагин), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), мука пшеничная в/с), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), тесто слоёное (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, маргарин (масло растительные рафинированные дезодорированные, вода, ароматизатор натуральный), соль, регулятор кислотности-кислота лимонная), шпинат жареный (шпинат, масло оливковое, чеснок), желток запеченный (желток яичный, соль пищевая), желток яичный, мука пшеничная, масло подсолнечное, мак пищевой), соус сливочный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассировка мушная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), базилик, соль пищевая), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	165	388	15/26/23

полдник	6	Сытный салат или закуска	Похе с муссом из туца	рис для похе (рис отварной (крупа рисовая, соль, масло подсолнечное), соус томатный вода, соус соевый(вода, соевый, лимонная, соль, консервант бензоат натрия), загустители (Е1422,Е415) регулятор кислотности Е260, имбиря молотый, консерванты (Е211, Е202), ароматизатор натуральный), киноа отварная (киноа, соль, масло подсолнечное), мусс из туца (туец консервированный (туец полосатый,вода, соль), сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрамаладидат ацетилированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кашедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая кашедь))), соус шефари (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (Е1422, кантагановая кашедь), яичный желток, соль, сыр (содержит эмульгирующую соль Е339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержат горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, Е260), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), яйцо куриное отварное (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), заправка для похе (уксус рисовый, масло подсолнечное, сахар, уксус mirin, соль), редис, дайкон, пюре авокадо (авокадо, соль, антиоксидант: аскорбиновая кислота, загуститель: кантагановая кашедь, регулятор кислотности: лимонная кислота), капуста китайская, мекра летучей рыбы, хунжут, микровозлець свиная гу лао жоу (свиная, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), соус томатный (томаты в с/с, чеснок, киноа, сахар, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), фасоль стручковая отварная, ананас консервированный, перчик болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сливы 22% (сливки нормализованные), соевый соус, уксус mirin, масло подсолнечное, перец черный молотый), ядра кешью, лук зеленый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	150/15	256	9/14/24	
ужин	7	Основное блюдо	Свиная Гу лао жоу	макаронные изделия с чернилами каракатицы, масло подсолнечное, масло оливы, соль	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	145	455	15/40/9	
		Гарнир	Лапша по-хмерски		нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200	330	8/9/55	
ИТОГО										2399		
6 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупленности кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
		My Food Traveler дата доставки	01-02 10 2025 / 29-30 10 2025 / 26-27 11 2025	Программа 6 блюда								
завтрак	1	Напиток	Сбитень с облепихой	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсинсы, мёд,сахар,имбирь, гвоздика	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	63	1/3/7	
	2	Завтрак	Пирожок с фаршем и шпинатом	пирожок (фарш (филе грудки куриной, сливки (сливки нормализованные), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), шпинат, орехи кедровые, масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), урс), бульон говяжий, мука крахмал картофельный (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая), ароматизаторы: Пармезан, жемчужины говеого, краситель (сахарный колер IV), мука кукурузная, разрыхлитель (кукурузный крахмал, соль), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тимьян), сливки (сливки нормализованные), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), мята, соль пищевая, укроп, перец черный молотый), ягодный крем (сыр мягкий (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрамаладидат ацетилированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая кашедь))), творог 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовое волокно, закваска молочнокислых культур), ягодный кондитер (малина, ежевика, вишня, вода питьевая, сахар, крахмал картофельный, лимон), сироп "Заремель" (Сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор (содержит краситель (сахарный колер I простой)), регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия), краситель (сахарный колер I простой)), сыр мягкий (сливки пастеризованные), лимон), крахмал (мука пшеничная в/с, масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), сахар, орехи фундуки), ягодный кондитер, декор шоколадный (сахар, какао-тертое, какао-масло, эмульгатор соевый лецитин, ароматизатор Ванилин)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/20	422	19/26/28	
перекус	3	Перекус	Ореховый крамбл с кремом и ягодным джемом	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), соус (вода питьевая, масло подсолнечное, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (Е224)), мёд натуральный, уксус столовый, крахмал картофельный, бульон куриный (соль, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), мальтодекстрин, сахар, ароматизаторы (содержат молочные и яичные продукты), растительное масло, куркума, краситель сахарный колер III (фарш куриный сухой), бульон куриный жидкий (вода, соль, концентрированный куриный бульон, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, инозинат натрия и сульфат натрия), сахар, куркума, экстракт дрожжей, ароматизаторы: Загустители Е1442, Е415, краситель каротин, антиоксидант Е320, Е321), огуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт укропной подстилки, сахар, консервант: бензоат натрия), смуэбрия маринованная (филе смуэбрии х/к, масло подсолнечное, лук красный, сахар, уксус столовый, киноа, соль пищевая), капуста китайская, лук фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль), лук зеленый, укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	90/30	370	7/24/31	
обед	4	Салат или закуска	Картофельный салат с маринованной смуэбрий	Суп (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец черный молотый); картофель, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, грибы белые вымоченные (вода, грибы белые сушеные, соль); крахмал картофельный, бульон куриный (соль, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия и сульфат натрия), сахар, куркума, экстракт дрожжей, ароматизаторы: Загустители Е1442, Е415, краситель каротин, антиоксидант Е320, Е321), огуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт укропной подстилки, сахар, консервант: бензоат натрия), смуэбрия маринованная (филе смуэбрии х/к, масло подсолнечное, лук красный, сахар, уксус столовый, киноа, соль пищевая), капуста китайская, лук фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль), лук зеленый, укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/25	236	9/14/19	
	5	суп	Суп с грибами и уткой	Суп (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец черный молотый); картофель, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, грибы белые вымоченные (вода, грибы белые сушеные, соль); крахмал картофельный, бульон куриный (соль, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия и сульфат натрия), сахар, куркума, экстракт дрожжей, ароматизаторы: Загустители Е1442, Е415, краситель каротин, антиоксидант Е320, Е321), огуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт укропной подстилки, сахар, консервант: бензоат натрия), смуэбрия маринованная (филе смуэбрии х/к, масло подсолнечное, лук красный, сахар, уксус столовый, киноа, соль пищевая), капуста китайская, лук фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль), лук зеленый, укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280	234	11/10/24	
полдник	6	Основное блюдо	Куриный бризоль	бризоль (филе куриное, начинка (сыр "гауда" (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молокосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, йодопотенна хлоридная кальция (Е509), красителя пищевого аннато (Е160b) консерванта нитрата натрия (Е251), консерванта натамицина (Е235)), сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрамаладидат ацетилированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кашедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая кашедь))), томаты, соль, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (Е224)), перец черный молотый), омлет (меланж яичный, молоко 3,2% (молоко нормализованное), соль), масло подсолнечное), сушки пантоночные (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), меланж яичный, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый)), микровозлець	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	145	361	32/20/13	
		Гарнир	Тяльятелле алиоли	феттуччини отварные (феттуччини, селсо 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/40	215	6/6/33	

ужин	7	Основное блюдо	Белая рыба под картофельной шашкой	рыба под картофельной шашкой (фарш (минтай филе, творог 1,8% (молоко нормализованное, итрусное молоко, закваска молочнокислых культур), сливки 22% (сливки нормализованные), лук репчатый, хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), бульон рыбный сухой (соль, глютамат, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (E627, E631), гидролизованый соевый белок), укроп, соль), картофельное пюре (картофель, желток яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антислеживающий агент) и уплотнитель е509-ароматизатор (содержит регулятор кислотности е524), молочкостервующий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизидин (вытяжка из белка курдюк яич), сливки 22% (сливки нормализованные), паста чесночная (масло подсолнечное, чеснок), соль), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), масло подсолнечное, сушари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), соус в стиле тар-тар (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), отгуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт горчицы, подсластитель: сахарин, консервант бензоат натрия), желток яичный, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль), микровзелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150/30	406	21/25/24
ИТОГО										2307	
6 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/кислотности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Зеленый чай с клубникой	вода питьевая, клубника с/м, сахар, сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозо-фруктовый сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиоксидант аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизатор, краситель, регулятор кислотности:цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (краситель: порошок азурилин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль)), чай зеленый	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	79	0/0/19
	2	Завтрак	Блиnnики с крабовым муссом и красной рыбой	блнны (вода, молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), крабовый мусс (крабовые палочки (сурими) (фарш рыбный из вида рыб: желтопалосая сардинелла, тунбиль, из семейства рыб: нитепшеры; влагоудерживающий агент, полисорбаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный), масло растительное, загуститель (диализат натрия (курауза), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-инозинат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины, экстракт паприки, диоксид титана)), майонез постный 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, Е412,Е415, яичный желток, сахар, соль поваренная), соус поваренный: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант Е202, антиоксидант Е385, краситель б-каротин, подсластитель Е954), бульон куриный (вода, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесни и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея, гидролизат растительного белка (курауза), ароматизатор), Порошок жира животного происхождения, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный)), икра тобико (соль), филе красной рыбы (икичу ж), соль), огурцы, укроп, микровзелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	282	12/14/27
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,сахар,соль поваренная,кокосовая стружка,манго,кокос	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/10	458	8/30/40
	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 (кальмар 64% (палоси 32%, шупальца 32%), мкс мидий 20%, осьминог 8%, креветка 8%), томаты, мансарда консервированная миндального ореха, микровзелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/20	199	13/1/29
	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 ас, тимьян), шампиньоны,соус соевый, соус ворштер,смесь сухих Девя Девя), сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82,5%, меланж, манная крупа, томаты, укроп, петрушка, приправа универсальная,	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	180/15	615	30/38/37
	6	Сытный салат или закуска	Хумус из нута с пшенной свеклой	хумус из нута (нут консервированный (горух нут, вода, соль, антиоксидант аскорбиновая (Е300)), свекла запеченная (свекла отварная, масло подсолнечное), бульон куриный (вода питьевая, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесни и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея, гидролизат растительного белка (курауза), ароматизаторы), Порошок жира животного происхождения, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), паста кукурузная (семена кукуруза 100%)), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), лимон, соль, хумин, паприка копченая, хмели-сунели, перец черный молотый), хлебцы ажурные (мука ржаная хлебопекарная обдирная, вода питьевая,отруби пшеничные, соль, дрожжи хлебопекарные, солод ржаной, эмульгатор соевый лецитин), свекла запеченная (свекла отварная, масло подсолнечное), гранат, кунжут, киза	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/15	141	9/5/15
ужин	7	Основное блюдо	Мясная котлета в пикантной панировке	мясная котлета (фарш мясной (говядина, филе грудки куриной, молоко 3,2% (молоко нормализованное), картофель отварной (картофель, соль), лук репчатый (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), соль, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), паприка копченая, перец черный молотый), крем (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочкостервующего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (диализат натрия (курауза), уксусная кислота)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары), пищевой добавки (стабилизатор (уварная камедь))), трибы жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль), соус ширара (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор ксантановая камедь), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (курауза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль), панировка (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), орехи грецкие, масло подсолнечное, чеснок, эстрагон свежий, укроп свежий, соль, паприка копченая), масло подсолнечное), петрушка свежая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	95	284	13/21/11
		Гарнир	Рис с черным кунжутом	рис отварной (рис, масло подсолнечное, соль, кунжутное семя	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150	351	5/13/55
ИТОГО										2409	
6 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/кислотности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Лимонад грейпфрут-мята	минеральная вода, грейпфрут, пюре грейпфрута (грейпфрут, сахар 10%), сахар, сироп "Мята" (глюкозо-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – кислота лимонная, подсластитель (диализат натрия, консервант натрий, асесульфам калия, сульфат), краситель (синий блестящий FCF, тартразин), консервант бензоат натрия), мед	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	80	0/0/19
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой	каша (молоко 3,2%, крупа пшеничная, мед, сахар, соль, мускатный орех), клюква сушеная/вяленая, ядро грецкого ореха, мита	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	400/5	451	16/10/74
перекус	3	Перекус	Бейгл с буужиной, запеченной с медом и гвоздикой в вино-горчичном маринаде	донат, соус (горчица зернистая, сыр творожный 65%), буужина, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	434	18/25/34

обед	4	Салат или закуска	Салат с курицей и шампиньонами	<p>томаты, грибы шампиньоны жаренные (шампиньоны, масло подсолнечное, соль), Бедро куриное филе запеченное (куриное бедро, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), заправка (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, Е412, Е415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регулятор кислотности: уксусная кислота. Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант Е202, антиокислитель Е385, краситель В-каротин, подсластитель Е954), горчица (вода, семена горчицы, слезоточный уксус, соль, консервант бисульфит натрия (Е224)), заправки салатная, лимон, петрушка, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), капуста китайская, сыр плавленый, майонез из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (Е609), красителя пищевого анато (Е160b) консерванта нитрата натрия (Е251), консерванта натамицина (Е235)), ядра ореха грецкого, петрушка</p>	да	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 72 часов.</p>	Не требует разогрева	145/30	217	16/15/5
	5	суп	Шулюм с утиной грудкой	<p>шулюм (бульон говяжий (вода питьевая, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овес)и сухие специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный), порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), картофель, лук репчатый, томаты в о/с (зельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), морковь, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль пищевая, прованские травы), перец запеченный (перец Болгарский, масло подсолнечное), сельдерей стебель, масло подсолнечное, киза, соль пищевая, зира, перец черный молотый), утиная грудка су-вид (филе грудки утиная, апельсин, масло подсолнечное, павловский лист, чеснок, соль пищевая, Бадаян, смесь перцев, тимьян)</p>	нет	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 72 часов.</p>	Требует разогрева	280	194	7/12/14
полдник	6	Основное блюдо	Греческая мусака	<p>мусака (фарш (говядина, филе бедра куриного, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, соль пищевая, базилик, петрушка, мускатный орех, орегано, перец черный молотый), картофель, соус (соус бешамель (молоко 3.2% (молоко нормализованное), пастерозовка (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), сливки (сливки нормализованные)), соль пищевая, тимьян), перец черный молотый, соль пищевая), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль пищевая, прованские травы), сыр (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочносывороточного ферментного препарата микробального происхождения), томаты), петрушка</p>	да	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 72 часов.</p>	Требует разогрева	215	401	20/26/21
ужин	7	Основное блюдо	Кордон блю	<p>кордон блю (филе куриное, сыр рассольный 45% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочносывороточного ферментного препарата микробального происхождения), ветчина из индейки (мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, желатин белый говяжий, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (Е451iii, Е451ii), загуститель и стабилизатор (Е407), желирующий агент (Е508), антиокислитель (Е316), соль нитритная (соль пищевая, нитрит натрия фиксатор окраски), сахар, специи: мексика, усилитель вкуса и аромата (Е321), чеснок, ароматизаторы, экстракты пряностей, дрожжевой экстракт, краситель Е120), сушари панфиловские (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), меланк яичный, сырная кнель (сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрат альгинат натрия (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содрий антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тапиоки), пищевой добавки (стабилизатор (уваровая камедь))), сыр твердый 65% (изготовлен из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (Е609), красителя пищевого анато (Е160b) консерванта нитрата натрия (Е251), консерванта натамицина (Е235)), паста картофельная (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец черный молотый), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), соус грибной (сливки 22% (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон сухой эчо (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль, тимьян, перец черный молотый), петрушка</p>	да	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 72 часов.</p>	Требует разогрева	135/25	388	30/22/18
		Гарнир	Картофельное пюре	<p>пюре картофельное (картофель, молоко 3.2%,масло сливочное 82.5%,соль); петрушка</p>	нет	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 72 часов.</p>	Требует разогрева	150	218	4/9/31
ИТОГО									2383		
6 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропнуть/исключить)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Вишневый каркаде	<p>вода, вишня см, чай каркаде, сахарозаместитель (подсластитель - эритрит (Е968), подсластитель - сукралоза (Е955), подсластитель - стевиязид (Е960)</p>	да	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 48 часов.</p>	Не требует разогрева	265	72	0/0/17
	2	Завтрак	Королевская ватрушка с творожным муссом	<p>ватрушка (начинка (творог 1.8%, сыр творожный 65%, молоко 3.2%, сахар, яйцо куриное, крупа манная, масло оливковое, апельсины, сыр ванильный), тесто (мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель), мак, корица),варенье (вишня см, сахар, пюре лимон см, крахмал кукурузный); мюсли, мята</p>	да	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 72 часов.</p>	Не требует разогрева	125/25	386	15/16/45
Перекус	3	Перекус	Террин из рыб с муссом из вазаби	<p>террин (заливка для террина(сливки 22%, сыр творожный 65%, желатин, порошок Хондэши, апар-ара)хета запеченная (филе кеты, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец чёрный), кимучи подлёднёный(филе кичуа, соль, перец чёрный),укра Тобико, лук зелёный, семени тьяквенные, шилант(мусс из вазаби (сыр творожный 65% вода питьевая, вазаби порошок, краситель пищевой зелёный); крампф (хлеб Бордизский,масло подсолнечное, орегано, паприка); одас, микрозелень</p>	да	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 72 часов.</p>	Не требует разогрева	90/25/15/5	344	16/24/15
Обед	4	Салат или закуска	Закуска ким-чи	<p>закуска (капустя отварная (капустя цветная, соль пищевая), капуста китайская, маринад (масло подсолнечное, приправа для моркови по-корейски, соус для кимчи (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редка (дайкон) чеснок, соль, сахар,корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода,соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (соевый имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (Е621)консервант Бензоат натрия), сахар, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (Е260), лимонная кислота (Е330), глутамат натрия (Е621), сорбиновая кислота (Е202), аспартам (Е951), пищевая краситель (Е120)), паприка), морковь по-корейски (морковь столовая, масло растительное, уксус, соль, сахар, кукуруза, перец красный чили, перец черный молотый, мускатный орех молотый, паприка, молотый, чеснок, базилик, усилитель вкуса и аромата Е621, консервант Е211, Е 202)), грени (хлеб тостовый зерновой (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (клейковина сушая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кружок (гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), микрозелень.</p>	нет	<p>Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич. молока и продукты их переработки.</p>	<p>при температуре +24°С в течение 72 часов.</p>	Не требует разогрева	110/15	270	5/19/20

5	Основное блюдо + гарнир		Зразы с сыром и яйцом	Зразы (фарш (филе грудки куриной, филе бедра куриного, картофель, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3.2% (молоко нормализованное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), петрушка, соль пищевая, перец черный молотый), начинка (яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности: лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E336-антистеплевающий агент) уплотнитель E509 крахмал Аниато (содержит регулятор кислотности E524), монокосвертывающий фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат лактозим (вытяжка из белка кукурузы)), сыр мякоть 85% (кислотоустойчивый сливочный нормализованный пастеризованный с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и монокосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (аугустинид (дихрамалдидат ацетилированный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антистаплевый агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (каменная соль)), пищевой добавки (стабилизатор (гваровая камедь))), сыр рассольный 45% (молоко пастеризованное нормализованное, соль поваренная пищевая, закваска (мезофильные и термофильные молочнокислые микроорганизмы), монокосвертывающий фермент микробного происхождения, уплотнитель хлорид кальция, расол (питьевая вода, соль поваренная пищевая)), укроп, паприка, соль пищевая, масло подсолнечное), соус (вода питьевая, томаты в с/с (цельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), паста томатная, лук репчатый, сливочная смесь (сливочные натуральные: томат, лук, чеснок, орегано, сахар, крахмал кукурузный, соль, пшеничные волокна, экстракт дрожжей, крахмал (красный свекловичный), порошок лимона на косточке), масло подсолнечное, базилик, соль пищевая, чеснок, прованские травы)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	90/20	188	19/10/6	
			Рис с овощами и запеченным тофу	крупа рисовая, масло подсолнечное, соль), грибы шампиньоны с/м жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соя, мука пшеничная, консервант сорбат калия), кукуруза; тофу гриль (тофу (соевые бобы, вода) масло подсолнечное, соль, смесь перцев)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	135	252	6/11/32	
подник	6	Сытный салат или закуска	Салат с ростбифом и печеными овощами	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы), приправа для моркови, перец болгарский запеченный, ростбиф су-ви (говядина, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), капуста китайская, петрушка, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	150/25	383	12/30/17	
ужин	7	Основное блюдо	Кнители с свивно-мятным соусом	кнители (фарш (говядина, филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3.2% (молоко нормализованное), томаты, минеральная вода с газом, хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус ширатаи (перевычи 56%, чеснок, сахар, соль, ошмичный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор (каменная соль), пищевая мят, петрушка, мята сушеная, перец черный молотый), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3.2% (молоко нормализованное), пастеризованное (масло подсолнечное, мука пшеничная), соль пищевая, тимьян), сливки (сливки нормализованные), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), мята, соль пищевая, укроп, перец черный молотый), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/30	249	19/16/7	
			Гарнир	фундуза с овощами (палша 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	115	1/1/27	
ИТОГО											2036.48	
		My Food Travel	Программа 6 блюда									
		дата доставки	05-06.10.2025 / 02.03.11.2025 / 30.11.2025									
6	Блюдо	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сокращенности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток		Смузи перси-малина	молоко 3.2% (молоко нормализованное), персики консервированные (персики, вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота), вода питьевая, пюре малины (малина, сахар), сироп "Перси" (яблочно-фруктовый сироп, вода питьевая, сок персика концентрированный, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная, подсластитель (ацесульфам натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сурацолоза), крахмал желтый "солнечный закат" FCF, консервант бензоат натрия), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрева	260	202	5/6/33
	2	Завтрак		Скрамбл с грибами и сосисками в горчичном соусе	яичный скрамбл (яйца, молоко 3.2% (молоко нормализованное), соль), сосиски в горчичном соусе (сосиски (говядина, вода, мясо птицы м. о, куриное, белковый стабилизатор, масло растительное, соевый белок, картофельный крахмал, сухое молоко, филе куриных грудок, соль, сахар, стабилизаторы E401, E407, камеди (гуаровая, ксантановая), E452, E471, нитритно-посолонная смесь, ароматизаторы, усилители вкуса и аромата E621, прирости, крахмал E150, аскорбиновая кислота, агент антистаплевый E551), соус медово-горчичный (вода, масло подсолнечное, загуститель е1422, сахар, яичный желток, уксус столовый, соль, порошок горчицы, обжаренные специи, медовый порошок, специи и пряности (горчичный порошок, мускатный орех, корица, перец черный, семена сельдерея, перец белый, кукуруза), ароматизатор горчицы, регулятор кислотности, молочная кислота, лимонная кислота, крахмал картофельный, антиокислитель E385), сливки 22% (сливки нормализованные), масло подсолнечное), яйца запеченные (яйца маркированные (грибы намоке цельные, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), масло подсолнечное, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	125/50	285	14/23/6
перекус	3	Перекус		Парижский Флан	ларжецкий 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 миндаля, соль); ядро миндаля (ореха); пюре карамели с морской солью	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	115/15	503	11/31/46
обед	4	Салат или закуска		Салат Греческий с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный , салат айсберг; заправка (масло подсолнечное, пюре лимона, базилик, соль); маслины, оливки, базилик, петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	135/30	320	4/32/5
	5	суп		Суп-гуляш	суп (бульон говяжий (вода питьевая, бульон сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), картофель, лук репчатый, морковь, томаты, перец болгарский, паста томатная, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), пассеровка (мука пшеничная в/с, масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные)), масло подсолнечное, смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи/лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), соль пищевая, паприка копченая, бульон говяжий (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер II), фарш варено-сушеный говяжий), тмин, перец черный молотый), говядина тушеная (говядина, вода питьевая, масло подсолнечное, соль пищевая, розмарин, тимьян, перец черный молотый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	275	189	9/8/21

поддик	6	Основное блюдо	Папалы с курицей и переперони	папала (филе бедра куриного, колбаса переперони (груда куриная, вода, жир говяжий, соевый белок, соль, пшеничные волокна, паприка, декстроза, стабилизаторы (Е 401, Е 405), уплотнитель (Е 516), пряности, антиокислитель (Е 300, Е 306), ароматизатор (Салики коченый), усилитель вкуса и аромата (Е 625), краситель(арани, сахарный колер II, экстракт паприки), фиксатор окраски (Е250), перец красный, гемоглобин, стартовая культура), кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), горошек зеленый см, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), масло подсолнечное, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира теплого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушенный куриный), петрушка, шафран имитация, курума молотая, паприка острая, тимьян, паприка), вода питьевая, крупа рисовая, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира теплого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушенный куриный), соль пищевая), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	250	433	22/11/61
ужин	7	Основное блюдо	Равиоли с грибами соусом	равиоли (фарш (бедра куриное филе, лук репчатый, вода минеральная, укроп, кинза, соль, кумин, хмели-сунели, перец черный молотый), тесто для равиоли (вода, пшеничная мука, рапсовое масло, кукурузный крахмал, соль), шпик яичный, масло подсолнечное, кунжут), соус грибной (сливки 22% (сливки нормализованные), грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны подсолнечное, бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (поророк), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль, тимьян, перец черный молотый), микрорезень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150/30	497	30/25/38
ИТОГО										2429	
6 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скруплюкислотности) (смет)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Мидори Сар	чай жасминовый (вода питьевая, чай зеленый с жасмином), вода питьевая, сироп дьяна (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Дьян", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп мята (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты переночной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "ароматизатор" (вода, краситель 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	50	00/1/3
	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), смордина см, черника см); цукаты, ядро ореха миндаля	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150/40	230	8/7/34
обед	3	Перекус	Картофельно-сырный драник с муссом из яича и бекона	драник (замес (картофель бланшированный (картофель, вода, соль), сыр мягкий 45% (молоко пастеризованное, закваска термофильных мезофильных микроорганизмов, соль пищевая, моноксвертывающий ферментный препарат микробного происхождения), меланж яичный, сыр твердый (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, моноксвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (е509), красителя пищевого аннато (е160)), консерванта нитрата натрия (е251), консерванта натамицина (е235)), мука пшеничная в/с, укроп, соль), масло подсолнечное), мусс из яича и бекона (сыр творожный 65% (изготовлен из смеси пастеризованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и моноксвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (агултанат (дипрамадит ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кальевый тартрат), пищевой добавки (стабилизатор (гусовая камедь))), яйцо куриное отварное (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая иодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой), регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант бензоат натрия), бекон из индейки запеченный (филе грудки индейки, филе бедра индейки, вода, крахмал картофельный, посолонная смесь нитритная натрия, фиксатор окраски нитрит натрия), крахмал, каррагинан, регуляторы кислотности: трифосфаты, пирофосфат натрия, мальтодекстрины, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, анигрозидный сахар, соль, антиокислитель: аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, специи (перец белый, горчица)), молоко 3,2% (молоко нормализованное), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (Е224)), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира теплого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушенный куриный), соль, соус "Жидкий дым" (жидкий раствор натурального острого дыма), яйцо перепелиное копченое (яйца перепелиные пищевые, соль йодированная, сахар, курума, чеснок, горчичный порошок, консервант бензоат натрия), говядина в/к (говядина, вода, нитритная соль (соль поваренная, фиксатор окраски нитрит натрия), стабилизаторы (Е450, Е331), регуляторы кислотности (Е451, Е262), желтучий агент (хлорид калия), глюкоза, загустители (Е407, Е425), усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), антиокислители (изоскорбат натрия, аскорбиновая кислота, аскорбат натрия), ароматизаторы "Мисо", "Перцы"), подсолнечное, томаты кофеи (томаты, масло подсолнечное, чеснок, орегано молотый, сахар тростниковый, тимьян), микрорезень).	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	160	398	17/28/19
	4	Салат или закуска	Заливное из курцы с горчичным крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец черный молотый), филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный молотый), желе из хрена (сливки 22%, хрен спелый, желатин), морковь отварная (морковь, масло оливковое, соль), горох зеленый см, грени (хлеб ржаной, мусс (сыр творожный 65%, горчица), куриное филе в/к, чеснок маринованный, крошка см, лук зеленый, микрорезень).	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	90/80	312	20/13/29
	5	Основное блюдо + гарнир	Скобянка на картофельном пюре со шпинатом и сыром	пюре картофельное (картофель отварной (картофель, молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е336-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), моноксвертывающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизидин (вытяжка из белка куриных яиц)), шпинат жареный (шпинат, масло оливковое, чеснок), скобянка (куриное филе су-вид (куриное филе, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано молотый), соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны см, масло подсолнечное, соль пищевая), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), огурцы соленые (огурцы соленые, вода, соль, пряная зелень (укроп, хрен), регулятор кислотности - молочная кислота, чеснок, семена укропа), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), масло подсолнечное, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (Е224)) соль пищевая, перец черный молотый), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е336-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), моноксвертывающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизидин (вытяжка из белка куриных яиц), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125/130	456	26/27/27
поддик	6	Сытный салат или закуска	Мафулетта в Ново-Орлеанском стиле	булочка, сыр расплавленный, буженная, ветчина из индейки, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян); масло сливочное 82,5%, сливки, маслины, перец болгарский	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	245	639	13/4/48

ужин	7	Основное блюдо	Галантин с грибами жульеном под сырной шапкой	галантин (основа (филе грудки куриной), фарш (филе бедра куриного, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая, перец черный молотый)), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая, паприка, перец черный молотый), грибов жульен (сливки (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролиз растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порчок)), масло растительное рафинированное (подсолнечник), крахмал (сахарный колер III), грибы сушеные), соль пищевая, тимьян, перец черный молотый), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E636- антистабилизаторный агент) и уплотнитель E609 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности E624), молокозвешивающий фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат пиксин (вытяжка из белка куриных яиц)), сыр полутвердый (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молокозвешивающего ферментного препарата микробального происхождения)), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	90	181	18/11/3		
			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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130	90	3/3/12	
ИТОГО											2356		
		My Food Travel	Программа 6 блюд										
		дата доставки	07-08.10.2025 / 04-05.11.2025										
6 блюд	№	День 1	Блюдо		Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Смузи из черной смородины		молоко 3,2% (молоко нормализованное), смородина, бананы, сахар, мед натуральный	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	214	6/6/34	
	2	Завтрак	Панкейки с жареным бананом и шоколадом		панкейки банановые (тесто для панкейков (мука пшеничная в/с, вода, мелака яичный, масло подсолнечное, сироп банановый (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт банана, консерванты: сорбат калия, бензоат натрия, ароматизатор, краситель сахарный колер), сахар, кокосовая стружка, разрыхлитель, соль), масло подсолнечное), бананы карамелизованные (Бананы, сахар тростниковый), крем банановый (сыр маскарпоне 80% (сливки пастеризованные), сливки растительные для взбивания (вода, растительное масло (рафинированное, дезодорированное), сахар пальмовое масло, эмульгатор соевый лецитин), сахар, глюкоза, молочный белок, стабилизатор E466, эмульгатор (E460(i), E472b, E474e) альгодеривативный агент (содержит регулятор кислотности E339 (ii), соль повarenная пищевая, ароматизатор "сливочная ваниль"), топленый банановый (сироп глюкозы, сахар, пюре банана, вода питьевая, загуститель пектин, стабилизаторы: камедь рожкового дерева и полифосфат натрия, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, пищевые красители: бета-каротин и сахарный колер, консервант сорбат калия), сахар, соль), топленый шоколадный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, какао порошок, сгущенное молоко, загуститель пектин, стабилизаторы-эмульгаторы: лецитин, полифосфат натрия и камедь рожкового дерева, ароматизаторы, консервант сорбат калия, регулятор кислотности лимонная к-та, соль), ядро ореха миндаля), мята	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/40	501	7/29/54	
	3	Перекус	Картофельная вафля с копченым лососем		картофельная вафля (фарш для картофельной вафли (картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), яичо куриное, молоко 3,2%, мука пшеничная, укроп, разрыхлитель, соль, перец черный молотый), масло подсолнечное), сыр (сыр E85 (E85) изюм подсолнечный, огуры, икра из водорослей, сливки 22% масляные консервированные, микрорезленые	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	165	331	14/20/24	
	4	Салат или закуска	Салат с индейкой и грибами		картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, пищевая, тимьян), опята маринованные (грибы шампиньоны, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), соус (соус биттейсти (майонез (масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, вода, яичный желток, соль повarenная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладкин (сахар, E954, E952), ароматизатор Горчица, антиокислитель (E385), натуральный краситель бета-каротин (E160a)), смесь для соуса (сахар, соль, комбиотик, экстракт дрожжей, спелый натуральный: перец черный, паприка; технологическое вспомогательное средство: агент антистабилизаторный (дисодиум аскорбат) - 1%), соль пищевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), петрушка), филе индейки в/к (грудка индейки, вода питьевая, кокосовая добавка (регулятор кислотности (E451i), декстроза, мальтодекстрин, загустители (E1422, E415)), усилитель вкуса и аромата (E621), консерванты (E252, E202), регулятор кислотности (E626), соль пищевая, антиокислители (E330, E334), агент антистабилизаторный (E551)), огуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель сахарин, консервант: бензоат натрия), салат айфоб: петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	115/20	181	5/13/12	
	5	суп	Щи из квашеной капусты		щи (вода питьевая, картофель, капуста квашеная (капуста белокочанная, морковь, соль, закваска из чистых культур молочнокислых бактерий), лук репчатый, морковь, паста томатная, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, петрушка, сельдерей), гидролиз растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок хира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), масло подсолнечное, лимон, укроп, сахар, соль пищевая, лист лавровый, перец черный молотый), куриное филе су-вид (филе грудки куриной, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, розмарин, перец черный молотый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	290	164	8/7/17	
	6	Сытный салат или закуска	Салат капрезе		томаты, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молокозвешивающего ферментного препарата микробального происхождения), крем-бальзамик с маслом (крем-бальзамик (концентрированный виноградный сок, бальзамический уксус Модена 20% (винный уксус/диэтилантиокислитель E224), концентрированное виноградное сушо, краситель E150d), модифицированный кукурузный крахмал), масло подсолнечное), соус (масло подсолнечное, сыр твердый 45% (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль повarenная пищевая, молокозвешивающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), петрушка, орехи кедровые, паста из базилика (масло подсолнечное, базилик, томаты вяленые (томаты сушеные (55%), подсолнечное масло (37%), спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель E 224), соль, сахар, каперы, оливковое масло экстраваджин, петрушка, чеснок, базилик, антиокислитель: аскорбиновая кислота E300, регулятор кислотности: лимонная кислота E330)), сахар, соль пищевая), пюре лимона с/м (лимон, сахар 13,1%), соль пищевая, перец черный молотый), салат айфоб: масляные консервированные (масляные, вода, соль повarenная пищевая (дисодиум аскорбат/лимонат желтая), капуста китаяская, базилик	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/20	269	6/23/10	
ужин	7	Основное блюдо	Цыпленок по-сычуански		цыпленок (куриное бедро запеченное (куриное бедро филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), соус по-сычуаньски (вода, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), молоко 3,2% (молоко нормализованное), паста кукурузная (семена кукуруза 100%)), паста арахисовая (жареный арахис (цельный нарезанный), декстроза, гидрогенизированное растительное масло (рапс, хлопковое семя, соевые бобы, пищевая соль), соус чили (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель ксантановая камедь), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), уксус рисовый, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), имбирь корень), дайкон корень, морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), масло подсолнечное), арахис жареный, лук зеленый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125	280	24/14/14	
			Гарнир	Лепша по-хмерски	макаронные изделия с черникой каракатицы, масло подсолнечное, соль, макаронные изделия, масло оливковое, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	200	330	8/9/55	
ИТОГО											2270		
6 блюд	№	День 2	Блюдо		Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	

завтрак	1	Напиток	Напиток рябина-смородина	вода, смородина черная см, рябина см, сахарозамениТЕЛЬ (подсластитель Е968), подсластитель - сахараоза (Е955), подсластитель - стевиозид (Е960)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	43	1/0/9	
	2	Завтрак	Сырники с красной киноа и сметанным соусом	сырники(творог 1,8%, сыр творожный 65%, абрикосы консервированные, сахар, молоко 3,2%, яйца, яйцо куриное, манная крупа, масло оливковое, апельсин, сорбат ванильный),масло подсолнечное,вишня, коньячная, сметана 20%	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	180/20	390	17/18/40	
обед	3	Перекус	Жульен из рыб в сливочном соусе	таргалека, жульен из рыб (соус (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная соль, тимьян) и/или заправочная (филе хека, масло подсолнечное, соль, тимьян,перец черный молотый); хек отаварной(филе хека, соль); булочки рыбные),масло подсолнечное,чеснок, вадоросли (Яннисор); соус бешамель (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян),сыр рассыпчатый, микрозелень.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	190	472	25/3/20	
	4	Салат или закуска	Салат с пососом и крабовыми паночками	томаты свежие, салат айсберг, крабовые паночки (сурими)(фарш рыбный из вида рыб : желтопалосая сардинелла, тумбиль, из смеси),сметана, лимонный сок, лимонная кислота, лимонная кислота, полифосфаты, вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дихромал фосфат, каррагинан), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-инозинат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины, экстракт паприки, диоксид титана), лосось с/с (лосось, вода питьевая, соль поваренная пищевая, антиокислительный агент Е536, регулятор кислотности: натриевая соль уксусной кислоты (ацетат натрия, аниднат натрия), натриевая соль лимонной кислоты, антиокислитель - лимонная кислота), кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), заправка (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, загуститель крахмал картофельный (e14), соль, мулгилаторы (e1450), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота),натуральные стабилизаторы (сантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты(сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель (Спленд®) (сахар, e954, e952), ароматизаторы (горчица, сливки) антиокислитель e385, натуральный краситель краситель бетакаротин (e1602)), соус устричный, сахар, соль, уксусная кислота (регулятор кислотности), растительный белок (кукурузный), глюкозный сорбит (тростниковый), e150c (краситель), эфирное масло (гвоздика, лимон)), укроп, паприка, заправка (каперсы 1), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель e224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота e300, регулятор кислотности лимонная кислота e330	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Не требует разогрева	170/20	165	4/10/14	
	5	Основное блюдо + гарнир	Фишболо с сыром моцарелла и соусом из манго	фиш-болойс (филе хека, филе трески, молоко 3,2% (молоко нормализованное), хлеб пшеничный, соус устричный, приправа для рыбы, соль, перец черный молотый), начинка (сыр рассыпчатый , сыр творожный 65%, соус устричный, шпинат паровой, соль), соус манго (молоко манго, соус бешамель (молоко 3,2%, молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), манго консервированное, соус устричный, соль, киноа, паприка), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	130/30	227	2/11/12	
			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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	180	262	5/10/37	
полдник	6	Сытный салат или закуска	Мясной хлеб	свинина, говядина,вода, сыр, соль нитритная, регулятор кислотности E 262, стабилизатор E 331, антиокислитель E300, E301, картофельный крахмал, регулятор кислотности (E11, E 4501, E 450), концентрат сыровоточный, лаваш, стабилизатор E452, специи, сахар, декстроза, краситель, кармины E 120	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	100	390	9/8/3	
			Овощи гриль	перец болгарский запеченный (перец болгарский,масло подсолнечное, прованские травы, тимьян),фасоль запеченный (белая), фасоль, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	130	90	3/3/12	
	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 Е339), разрыхлитель-гидрокарбонат натрия), сыр рассыпчатый, соус (томаты, вода питьевая, томатная паста,масло подсолнечное), пепперони (грудин куриные, шпик,свинина, вода, соевый белок, пшеничные отруби, соль нитритная),оливки, фиксатор окраски нитрит натрия), приносы (паприка сладкая, перец красный, перец черный, чеснок), сахар, ароматизаторы (салми, чили, мисо); экстракт приносной(перец красный, паприка, перец черный), регулятор кислотности (трифосфат натрия), антиокислитель (аскорбиновая кислота, изосорбат натрия),усилители вкуса и аромата(глутамат натрия, 5-рибонуклеотиды натрия), красители(кармины,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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	100	273	9/15/26	
ИТОГО										2312		
5 Блюда		№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая и информация (скорпупа/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Эрл грей с мятой и лимоном	вода питьевая, сахар, лимоны, сорбит "Мята" (глюкозно-фруктовый сорбит, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – кислота лимонная, подсластитель (ацетат натрия, сахарный натрий, ацесульфат калия, сахараоза), красители (синий блестящий FCF, татразин), консервант бензоат натрия), чай черный с бергамотом, мята	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 48 часов.	Не требует разогрева	260	62	0/0/15	
	2	Завтрак	Малиновое суфле с кремом	маффин (яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, масло подсолнечное, сорбат ванильный, разрыхлитель,ядро грецкого ореха, соль, корица), крем (сыр творожный 65%, джем (малина см, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Не требует разогрева	95/30	358	8/20/37	
обед	3	Салат или закуска	Винегрет с маслом и сельдью	салат картофельный мини запеченный (картофель мини, масло подсолнечное,соль,розмари, прованские травы),морковь запеченная (морковь,масло подсолнечное,соль, тимьян), тыква запеченная(тыква,масло подсолнечное,розмари, прованские травы),сельдь маринованная(филе сельди,маринад(напиток виноградный, лук красный), уксус винный,сахар,лавровый лист, авокадо, перец черный молотый),зеленый горошек, опунья маринованные, соус(масло подсолнечное,семена подсолнечника,поре лимона,семена льна, чеснок,сахар,соль),укроп,салат мини	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Не требует разогрева	190/30/20	358	8/26/24	
	4	суп	Сливочный суп с рисом и грибами	сливочный суп (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, тимьян, лавровый лист, петрушка, перец черный молотый), морковь, лук репчатый, перец см запеченный (перец см, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные)), сыр плавленый (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, мулгилаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант нитин, вода питьевая), стебель сельдерея, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), концентрированный бульон (вода, соль, концентрированный куриный бульон, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, инозинат натрия и гуанилат натрия), сахар, куриный жир, экстракт дрожжей, ароматизаторы, загустители E142, E415, краситель каротин, антиокислитель E320, E321), грибы шампиньоны, масло подсолнечное, паприка копченая, петрушка, соль, соус "жидкий дым", тимьян, перец черный молотый), рис отаварный (крупа рис, масло подсолнечное, соль)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	300	288	8/14/33	
полдник	5	Основное блюдо	Лашша По-мейн	макаронные отварные (Мука из твердых сортов пшеницы высшего сорта, вода), масло оливковое, соль), смесь для лашши (бедро куриное запеченное (бедро куриное филе, соус для лашши (вода, паста имчи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар,корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода,соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре японское, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кордион молотый, стабилизатор канканова камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621)консервант бензоат натрия), масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), мука пшеничная (соль, тимьян), чесночная (чеснок, масло подсолнечное), соль), соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), сливки 22% (сливки нормализованные), перец болгарский, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, краситель сахарный колер 1, консервант сорбат калия), морковь, лук красный гриль (лук красный), соль, орегано, чеснок), молоко 3,25 (молоко нормализованное), соус имиче (вода, паста имиче (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар,корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре японское, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), масло кунжутное, кунжут, имбирь корень), киноа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в тени 72 часов.	Требует разогрева	130/120	511	27/23/50	

ужин	6	Основное блюдо	Тайские рыбные биточки с соусом лимонграсс	рыбные биточки (филе хека, филе кальмара, креветки, карбонельная пшеница (картофель, соль), паста карри (краситель, перец чили сушеный 21%, чеснок, лимонграсс, лук-шалот, соль, галангал, каффир-лайм, кориандр, тмин), соус рыбный (экстракт анюуса, соль, сахар), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый концентрированный (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), киноа, сахар, бульон рыбный сухой (соль, мальтодекстрин, экстракт дрожжей, сахар, гидролизат растительного белка (кукуруза), крахмал кукурузный, порошок жира толстого, ароматизатор, масло растительное (подсолнечник), специи, краситель (Е 150с), порошок лимонной кислоты), лимонная кислота Е 330), соус лимонграсс (перец альпийский см (бланшированный альпийский, сахар 10%, антиокислитель: аскорбиновая кислота Е 300, регулятор кислотности: лимонная кислота Е 330), гуаровый крахмал), вода питьевая, консервант бензоат натрия, сорбат калия, ароматизатор), вода питьевая, Молоко козосовое (переработанная мялота козосового молока 70%, вода 29,89%, ампулятор Е435 = 0,01%), киноа, пюре лайма (лайм), паста том-ям (лимонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамаринда, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анюуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, креветочный порошок, каффир-лайм), крахмал картофельный, имбирь, корень, соль, чеснок, листья лайма), салат кресс-горшок)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/20	271	16/21/6
		Гарнир	Свекольно-картофельное пюре	картофель, молоко 3.2%, сливочное масло сливочное 82.5%, бульон куриный, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	143	4/6/20
ИТОГО											
5 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Подтверждающая информация (скрупулезности/костости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	1991
завтрак	1	Напиток	Кисель дошес	вода питьевая, груши, сахар, сироп "Труша" (сахар, вода питьевая концентрированный грушевый сок, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), крахмал картофельный, пюре лимона см (лимон, сахар 13.1%)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	82	0/0/20
	2	Завтрак	Вишневые сырники с кофейным соусом	вишневые сырники (фарш для сырников (творог 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовое волокно, заправка молочнокислых культур), пюре вишневое (вишня см, сахар), сыр творожный 65% (исготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и моллосквертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель: крахмал ацетилированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой краситель добавка (стабилизатор (каремдеш "тарси"), пищевые добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), сахар, кукурузная мука, яичный желток, масло подсолнечное, сироп ванильный (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), вишневое желе (сок вишневого, пюре вишни см, вода, желатин, мед натуральный, агар-агар)), кофейный соус (ванильный крем (молоко 3,32% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), желток яичный, сахар, ванилин), сахар, кофе растворимый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/20	303	13/13/34
	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 подсолнечное, соевый соус), морковь 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145	206	13/12/11
	4	Основное блюдо + гарнир	Чикен бургер	куриный шницель (филе куриной грудки, паприка жареная (булгур), панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), орех грецкий, масло с тархуном (масло подсолнечное, эстрагон, укроп), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, паприка копченая), соус (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, соль повarenная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладин (сахар, E954), ароматизаторы (Горчица, Сливки) антиокислитель (E385), натуральный краситель (безкаротин), лимонный юм-чи (масло подсолнечное, соус для кимчи (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар,корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621)консервант бензоат натрия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чеснок, сахар, соль пищевая, киноа, базилик, перец черный молотый, лимонная кислота), масло подсолнечное), булочка картофельная (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода питьевая, сахар, масло растительное, крем на растительных маслах "СанСел"пшеничная (питьевая вода, излят горохового белка, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, декстроза, мальтодекстрины, крахмал кукурузный), картофельный крахмал, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, соль, глютен пшеничный, сухое молоко, ароматизатор "Масло сливочное DEL"AR11 03.2022 (автосорбатические вещества, масло растопленное), мука пшеничная хлебопекарная первой сорт, ампуляторы (E472a, E481), агент антислеживающий E 170,антиокислитель, аскорбиновая кислота, ферментные препараты), сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, ампуляторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант нитин, вода питьевая), салат коул-спу (капусту белочанная, капуста китайская, соус (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, соль повarenная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладин (сахар, E954), ароматизаторы (Горчица, Сливки) антиокислитель (E385), натуральный краситель бета-каротин), лимонный юм-чи (масло подсолнечное, соус для кимчи (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар,корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621)консервант бензоат натрия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чеснок, сахар, соль пищевая, киноа, базилик, перец черный молотый, лимонная кислота), молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e536-антислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), моллосквертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц))	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	185	433	25/21/37
поздний	5	Сытный салат или закуска	Шоколадная вафля с фисташковым соусом и вишней	шоколадная вафля (молоко 3.2% (молоко нормализованное), сахар, яича куриные, 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 мальтодекстрин, мед), паста фисташковая, краситель пищевой зеленый), наполнитель "Вишня", клубника, пралине "молочный шоколад", топленый шоколадный, мята, сахарная пудра	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145	452	11/21/54

ужин	6	Основное блюдо	Рубленый шницель по-старобаварски	шницель (фарш (филе бедра куриного, филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), бекон из индейки (филе грудки индейки, филе бедра индейки, вода, крахмал картофельный, посолочная смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), загуститель каррагин, регулятор кислотности трифосфат, пирофосфат натрия, мальтодекстрин, усилитель вкуса и аромата глютамат натрия, виноградный сахар, соль, антиокислители: аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, специи (перец белый, горчица)), меланж яичный, хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), соль пищевая, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), перец черный молотый), соус (майонез 35% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель B-каротин, подсластитель E954), хрен сливочный (хрен третий, масло рапсовое рафинированное дезаодорированное), 2%, взбитые сливки (10%), сливовой уксус, вода, глюкозно-фруктозный сироп) сахар, молочная сыворотка, соль, загустители: гуаровая камедь, ксантановая камедь, регулятор кислотности лимонная кислота, антиокислитель пиросульфит, диоксид титана, натуральный ароматизатор лимон), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224)), панировка (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезаодорированное), орехи грецкие, масло с тарлуном (масло подсолнечное, экстракт укропа), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, паприка копченая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E536-антислеживающий агент) уполнитель E509 краситель Анилато (содержит регулятор кислотности E524), молочносвертывающий фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат лизидин (вытяжка из белка куриных яиц), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочносвертывающего ферментного препарата микробального происхождения), масло подсолнечное), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	130	330	23/2/9	
			Ляпша по-сингапурски	ляпша рисовая, молоко кокосовое, соевый соус, карри, крахмал картофельный, семена кукурузы.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	120	144	1/3/29	
ИТОГО		My Food Travel	Программа 5 блюд							1950		
		дата доставки	11-12.10.2025 / 08-09.11.2025									
5 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропнуть/кликнуть/кести)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/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 см, смородина черная см, сахар), мед, лимонный концентрат (вода лимонная концентрированная, лимонная кислота, сахар, сахарозаменитель), 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	139	3/3/25	
				йогуртовый мусс (йогурт греческий 7% (молоко нормализованное, закваска мило-нокислых культур), сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель димакрамаллилат ацетилованный (кукурузный)), соль поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тару)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь)), лецитин клубники (сливки), сахар), сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, ароматизаторическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пурпуровый, регуляторы кислотности цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (фрукты: вишня, сахар, сахарозаменитель, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль)), сахар), овсяные хлопья, масло сливочное, сахар, кусочки сушеного банана в рисовой муке, патока, изюм, мука пшеничная, мука рисовая экстрадированная, соль, ароматизатор), изюм, стружка кокосовая, клубничные капли (клубника см, вода, смесь термостабильная (стабилизатор (E1422), загуститель (E1414), крахмал картофельный (стабилизатор (E1422), загуститель (E1414), крахмал картофельный, технологическое вспомогательное средство: агент антислеживающий (E551)), сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, ароматизаторическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пурпуровый, регуляторы кислотности цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (фрукты: вишня, сахар, сахарозаменитель, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль)), сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), имбирь молотый, перец черный молотый), абрикосы карамелизированные (абрикосы консервированные (абрикосы, вода, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота), сахар тростниковый), гранат, ядра кедрового ореха, мед, семена чиа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	140/30	360	9/19/37	
	2	Завтрак	Смузи-боул	соус (филе грудки куриной, соус томатный (томаты в с/с (цельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), чеснок, кинза, сахар, масло подсолнечное, соль пищевая, перец черный молотый), вода питьевая, соус ширинга (перец чили 36%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор (ксантановая камедь)), масло подсолнечное, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, паролит растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушенный куриный), кумин, кинза, петрушка, соль пищевая), томаты, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), фасоль консервированная (красная фасоль, вода, соль), чечея из тортити (портиты (мука пшеничная в/с, вода, масла растительные рафинированные дезаодорированные, сахар, разрыхлители (гидрокарбонат натрия e450 (i)), соль (соль, агент антислеживающий E336), глютен пшеничный, ампулятор e471, регулятор кислотности e296, консервант e223), масло подсолнечное, соль пищевая, курума, паприка, чеснок сушеный), перец болгарский, салат айкбер, петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/60	174	10/5/21	
	3	Салат или закуска	Салат чили кон карне	соус (филе грудки куриной, соус томатный (томаты в с/с (цельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), чеснок, кинза, сахар, масло подсолнечное, соль пищевая, перец черный молотый), вода питьевая, соус ширинга (перец чили 36%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор (ксантановая камедь)), масло подсолнечное, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, паролит растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушенный куриный), картофель, чечевица красная, лук репчатый, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, ампулятор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, перец чили, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), имбирь корень, паприка копченая, соль, зира, порошок карри), бутлуп отварной (крупа пшеничная, масло подсолнечное, соль), семена тывы, грени (мука пшеничная хлебопекарная в/с, мед 3% (вода (лейковидная сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кукурузный крахмал), мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), микроволень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/60	174	10/5/21	
	4	суп	Чечевичный суп с булгуром	чечевичный суп (бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, паролит растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушенный куриный), картофель, чечевица красная, лук репчатый, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, ампулятор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, перец чили, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), имбирь корень, паприка копченая, соль, зира, порошок карри), бутлуп отварной (крупа пшеничная, масло подсолнечное, соль), семена тывы, грени (мука пшеничная хлебопекарная в/с, мед 3% (вода (лейковидная сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кукурузный крахмал), мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), микроволень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	255/10	286	10/11/36	
	5	Основное блюдо	Бифштекс с омлетом и овощным жульеном	бифштекс (фарш: говядина, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2%, штик, хлеб пшеничный, смесь специй, соль), масло подсолнечное; овощной жульен (соус томатный (томаты в с/соус, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец подсолнечное; кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), чеснок, кинза, кумин, хмели-сунели, соль, кориандр, перец черный; омлет (яичо куриные, молоко 3,2%, соль), масло подсолнечное; томаты запеченные (томаты, масло подсолнечное, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	180	452	17/37/13	
		Гарнир	Кукурузное пюре	картофель, соль, масло сливочное 82,5%; маляко 3,2%, кукуруза консервированная, соль, краситель пищевой	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	148	4/4/23	
	ужин	Основное блюдо	Окунь Мисо	окунь для мисо(филе окуня, мисо пасты, уксус мирин, сахарная пудра, масло подсолнечное, лук репчатый, соус мисо-слизистый (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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	130/60	454	46/22/18	
ИТОГО										2013		

5 блок	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/кислотности/кислоты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Карамельно-яблочный напиток	вода, яблочи свежее, сироп "Яблочи" (сахар, вода питьевая очищенная, концентрированный сок яблочный, глюкозный сироп, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "Янелины" (вода, красители: тартразин, желтый хиантролин, синий патентованный, регулятор кислотности лимонная кислота), топпинг карамельный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, очищенное молоко, краситель пищевой сахар конур, загуститель: ароматизаторы, стабилизаторы эмульгаторы: камда розового дерева, полифосфат натрия и лактилат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота, консервант сорбат калия, соль), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свежесквашенный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "Лимочи", консервант бензоат натрия), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	150	0/0/37
	2	Завтрак	Омлет цезарь	омлет цезарь (сырный яичный бисквит (меланж яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E536-антистекляющий агент) уплотнитель E509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности E524), молкосвертывающий фермент животного происхождения коагулат E252, ферментный препарат глюкозид (вытяжка из белка куриных яиц), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, шэфран имитация, соль пищевая, перец черный молотый, краситель пищевой), заправка для омлета (филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано), томаты обжаренные (томаты, масло подсолнечное), соус (соус цезарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, кантановая камда), яичный желток, соль, сыр (содержит мультисухоукус соль E339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385)), анчоусы (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молкосвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: Бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), капуста (капуста (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель E224 (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота E300, регулятор кислотности лимонная кислота E330)), сыр мягкий (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (диэтилзамалдид ацетилованный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антистекляющий агент ферроцианид калия), пищевая добавка (стабилизатор (камда), тарра), пищевая добавка (стабилизатор (гаровая камда))), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молкосвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), микровзвесь	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	140	317	26/2/15
обед	3	Салат или закуска	Поке с говядиной	рис отварной (вода питьевая, крупа рисовая, соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевая пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (E1422, E415) регулятор кислотности E260, имбирь молотый, консерванты (E211, E202), ароматизатор натуральный), масло подсолнечное, соль пищевая), заправка (уксус рисовый (сахар, уксус рисовый (вода, уксус, рис), вода питьевая, консервант бензоат натрия, сорбат калия, ароматизатор), масло подсолнечное, сахар, уксус рисовый, соль пищевая), салат чуа (морские водоросли, агар-агар, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, горчица, красный перец, фрукты, консервант сорбат калия), E101, E133, вода), говядина в/к (говядина), вода, нитритная соль (соль поваренная, фиксатор окраски нитрит натрия), стабилизаторы (E440, E331), регуляторы кислотности (E401, E320), мультисухоукус агент (хлорид калия), глюкоза, загустители (E407, E425), усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), антиокислители (изоаскорбат натрия, аскорбиновая кислота, аскорбат натрия), ароматизаторы "Мисо", тарра(с), подсолнечное масло), соевые бобы, тофу (соевые бобы, вода), капуста китайская, редис, микровзвесь	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/20	257	11/22/14
	4	Основное блюдо + гарнир	*Лаша по-тайски с курицей	куриное филе, рисовая лаша, перец болгарский, кабачки, китайская капуста, соус(вода питьевая, соус соевый, масло подсолнечное, соус пад-тай, лоре лайма с/м, лимон, сахар, крахмал картофельный, масло подсолнечное, уксус 9%), консервант сорбат калия, петрушка, розмариин, тимьян, перец черный молотый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200	307	19/12/30
полдник	5	Сытный салат или закуска	Салат с фрикадельками и сыром	фрикадельки куриные шведские, масло подсолнечное, огуры маринованные, грибы шампиньоны, слив. соус, капуста китайская, яичло куриное, заправки(горчица, масло оливковое, уксус яблочный, соль, сахар песок), соль.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	150/30	449	19/39/6
ужин	6	Основное блюдо	Ломтики оукиа в кисло-сладком соусе	ломтики оукиа (филе оукиа, панковиз (сухари панковичные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), масло подсолнечное, семена кунжута, паприка), соус (соус чили сладкий (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель кантановая камда), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевая пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (E1422, E415) регулятор кислотности E260, имбирь молотый, консерванты (E211, E202), ароматизатор натуральный), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный желтый I, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, прованские травы), соус (соус чили сладкий (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель кантановая камда), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевая пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (E1422, E415) регулятор кислотности E260, имбирь молотый, консерванты (E211, E202), ароматизатор натуральный), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный желтый I, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	110/20	267	26/7/26
			Картофельно-сырный драник	картофель бланшированный (картофель, соль), сыр сулугуни копченый (молоко пастеризованное, закваска термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль пищевая, молкосвертывающий ферментный препарат микробного происхождения), меланж яичный, сыр "Тарра" (изготовлен из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (E509), красителя пищевого аннато (E160b) консерванта нитрата натрия (E251), консерванта натамицина (E235)), мука пшеничная в/с, укроп, масло подсолнечное, соль, перец, черный молотый.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	85	187	9/9/17
ИТОГО											
		My Food Travel	Программа 5 Блюда								1747
		дата доставки	13-14.10.2025 / 10-11.11.2025								
5 блок	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/кислотности/кислоты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Смузи имбирный фреш	молоко 3,2% (молоко нормализованное), пенечье (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, 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, ацетил-токоферол), сахар, вода питьевая, крахмал картофельный, лимонный сок, молоко: разрыхлитель E503 и гидроксид натрия, ароматизаторы "Топленое молоко", "концентрированное молоко", эмульгаторы: лецитин соевый, e411) сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колор"), мед натуральный, соль пищевая, имбирь, гвоздика, корица	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	284	8/9/42
	2	Завтрак	Яичный рулет с сыром и ветчиной	яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый, мука пшеничная, масло подсолнечное, шэфран, соль, краситель пищевой желтый, перец черный молотый), ветчина из индейки - мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, живые белки говяжьи, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (E45 II, E45 III), загуститель и стабилизатор (E407), молкосвертывающий ферментный препарат микробного происхождения (E508), антиокислитель (E316), соль нитритная (соль пищевая, нитрит натрия фиксатор окраски), сахар, специи: глютама, усилитель вкуса и аромата (E621), чеснок, ароматизаторы, экстракты приностей, дрожжевой экстракт, краситель E120, сыр рассольный, сыр плавленый, укроп), томаты конфи (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян), микровзвесь	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/40	348	21/25/10

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 подсолнечное, уксус); перец запеченый (перец, масло подсолнечное) мармелад из томатов (сок томатный, желатин, паста из базилика, агар-агар, соус тобако, соль, краситель пищевой), салат айсберг, туец консервированный, маслины, салат микс, яйцо миндала рамен (вода питьевая, лук репчатый сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кунжутное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус широка (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), паста отварная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/20	190	6/14/10	
	4	суп	*Сырный рамен	рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кунжутное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус широка (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), паста отварная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	7/10/18	
	4	суп	**Сырный рамен	рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кунжутное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус широка (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), паста отварная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	7/10/18	
полдник	5	Основное блюдо	Куриное бедро-гриль с перченым демиллассом	куриное бедро запеченное (филе бедра куриного, приправа гриль (соль в обложке из подсолнечного масла, хлопья горчицы, лук черный перец, сахар, кориандр, паприка, декстроза, чеснок, петрушка), масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паприка), соус (вода питьевая, соус перечный (вода, сахар, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), соль, черный перец, загустители E1422, E415, томатная паста, пшеничная мука, соевое масло, гидролизованые растительные и животные белки, регулятор кислотности E270, E260, E330, говяжий жир, говяжий экстракт, краситель E150d, усилитель вкуса и аромата E250, экстракт черного перца, консервант сорбат калия, ароматизаторы, подсластитель аспартам), смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель e1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтадекстрин, слесичи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), сливки (сливки нормализованные), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), морковь, замороженные овощи, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), петрушка, соль пищевая), мизозельень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	80/20	152	25/3/3	
		Гарнир	Паста фарфалле с базиликом	паста (мука из твердых сортов пшеницы высшего сорта, вода), масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	260	8/5/46	
				картофельный тарт (поре картофеля с желтком (картофель, желток яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E336- антиклевачивающий агент) уполнителъ e509 краситель Аниато (содержит регулятор кислотности e524), молкосервированный фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лиоцином (вытяжка из белка куриных яиц)), сливки 22% (сливки нормализованные)), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец черный молотый), жульен (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), филе куриное в/к (грудка кур, вода питьевая, комплексная дробьвая (регулятор кислотности (E451), декстроза, мальтадекстрин, загустители (E1422, E415) усилитель вкуса и аромата (E621), консерванты (E250, E202), регулятор кислотности (E262), соль пищевая, антиокислители (E330, E334), агент антиокисляющий (E551)), шампиньоны вареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, соль, розмарин, перец черный молотый), филе куриное су-вид с органом (филе куриное, соль, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано молотый), лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой эко (соль, мальтадекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (поросио)), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), бульон куриный сухой эко (соль, мальтадекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесичи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы, Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), соль), тесто для роллов (вода, пшеничная мука, рапсовое масло, кукурузный крахмал, соль), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E336- антиклевачивающий агент) уполнителъ e509 краситель Аниато (содержит регулятор кислотности e524), молкосервированный фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лиоцином (вытяжка из белка куриных яиц), желток яичный, масло подсолнечное, сухие танарионные (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), мизозельень						1910		
ИТОГО												
5 Блюдо	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скруптурно-косточка (кости))	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	3Ц	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Смузи банан-явви	молоко 3,2% (молоко нормализованное), бананы, явви, сироп "Киви" (сахар, вода питьевая, концентрированный яблочный сок, концентрированный виноградный сок, ароматизаторы, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - сорбат калия, бензоат натрия, красители - синий блестящий FCF, тартразин), сахар, мед	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	227	6/6/37	
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог рассычатый 1,8%, сыр твороженный 65%, крупа манная, масло оливковое, молоко 3,2%, сахар, агар-агар, апельсин, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	230	546	24/19/70	
обед	3	Салат или закуска	Аспект-Желе из говяжьего языка	бульон(вода питьевая,лук репчатый,морковь,сельдерея,чеснок, мякоти агар-агар,бульон говяжий)желе(сливки 22%,сахар 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	7540/20	214	13/14/10	
	4	Основное блюдо + гарнир	**Куриная мякоть Адро с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная (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	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135/80	372	26/15/34	
	4	Основное блюдо + гарнир	***Куриная мякоть Адро с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная (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	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135/80	372	26/15/34	

подпик	5	Сытный салат или закуска	Энчиладас с говядиной и сыром чеддер	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	237	14/10/22	
ужин	6	Основное блюдо	Филе белой рыбы под маринадом с морсовым соусом	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	125/40	707	27/19/7	
ИТОГО										1903	
5 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Лимон-мята	Состав блюда	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	234	6/6/39
	2	Завтрак	**** Домашняя гранола	Йогурт 7%, гранола (молси, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	45/70/25	299	9/11/40
обед	3	Салат или закуска	Хумус из болгарского перца с томатной пастой	хумус (перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), нут консервированный (горох нут, вода, соль, антиокислитель, кислота L-аскорбиновая (E300)), паста кунжутная (семена кунжута 100%), лимон, соль пищевая, чеснок сушеный, кориандр, кукурузный крахмал, растительный жир, сахар, специи), томатная паста (томаты, лук репчатый, соус для кимчи (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редиса (дайкон) чеснок, соль, сахар, корни имбиря, лук), сарри, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чечевичная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре из лука, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор кантаповая камедь, усилитель вкуса и ароматизатор (E621) консервант натрия), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), укроп, масло подсолнечное, миндаль, соль пищевая, чеснок сушеный), гранолы (хлеб зерновой (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (клейковина сухая пшеничная, семена льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, сопод ржаной ферментированный, крупяная соевая, мука ячменная), солодовая, семена льна белого, кунжут, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука пшеничная, соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, ореховое, паприка), сыр рассольный (обезжиренное пастеризованное молоко, растительные жиры, соль пищевая, молочносывороточный фермент микробного происхождения, регулятор кислотности лимонная кислота), кизил, семена кунжута карри суш (вода питьевая, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сельдерей стебель, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, леомонграсс, лук-шалот, соль, паланин, каффир-лайм, кориандр, тмин), кизил, соль пищевая, цитрадел имитация, порошок карри), лапша (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	115/10	252	13/15/16
	4	суп	****Карри суп с лапшой	карри суш (вода питьевая, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сельдерей стебель, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, леомонграсс, лук-шалот, соль, паланин, каффир-лайм, кориандр, тмин), кизил, соль пищевая, цитрадел имитация, порошок карри), лапша (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	260	127	3/6/16
подпик	5	Основное блюдо	Бургер с курицей	булка для бургера (мука пшеничная, яйца куриные, маргарин сливочный, вода питьевая, сахар, соль, дрожжи хлебопекарные); коллета (фарш (филе куриное, сливки 22%, хлеб пшеничный, молоко сливочное 82,5%, куриный бульон, соль, перец черный молотый), масло подсолнечное); томаты, сыр твердый, салат айсберг, соус (майонез 25%, кетчуп, соус кисло-сладкий, соус соевый), соус (соус цезарь, горчица зернистая, горчица столовая), огуры маринованные, лук фри	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	310	732	32/4/25/7
ужин	6	Основное блюдо	Биточки из утки и цыпленка с соусом хойсин	Биточки (фарш (бедра куриные, утиная грудка, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3.2% (молоко нормализованное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), вода минеральная с газом, соль, чечевичная паста (чеснок, масло подсолнечное), перец черный молотый), масло подсолнечное), соус (соус деми гласс (вода, лук репчатый, морковь, смесь сухая деми гласс (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, гидрированная соевая, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка), чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), масло подсолнечное, петрушка, соль, тимьян), сливки 22% (сливки нормализованные), соус хойсин (сахар, паста из соевых бобов (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука) 24%, вода, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), уксус (вода, рис), кукурузный крахмал, чеснок, краситель (сахарный колер I простой, кармины), перья чили, белый кунжут, антиокислитель аскорбат натрия, консервант сорбат калия), молоко 3.2% (молоко нормализованное), соль), салат кресс-горох	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/20	277	14/13/8
			Рагу из чечевицы	картофель мини отварной (картофель мини, масло подсолнечное, соль, розмари), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	0	2/6/7
ИТОГО										1921	
5 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Смузи клубника-кокос	молоко 3.2% (молоко нормализованное), молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), клубника, бананы, сироп "клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый сироп, консервированный сок клубники, ароматизаторы, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пищевой, регулятор кислотности цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: понсо, аурантин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, сола), сахар, сироп "кокос" (сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия)), стружка кокосовая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	210	6/6/33
	2	Завтрак	**** Каша пшеница с кургаой	каша (молоко 3.2%, крупа пшено, сахар, соль); кургаа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	200/30	267	9/5/47
	2	Завтрак	**** Каша пшеница с кургаой	каша (молоко 3.2%, крупа пшено, сахар, соль); кургаа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	200/30	267	9/5/47
обед	3	Салат или закуска	Маринованная цветная капуста с ореховым соусом и трюфельным кремом	маринованная капуста (маринад (вода питьевая, свекла, уксус столовый 9%, сахар, соль пищевая), капуста цветная с/м), трюфельный крем (сыр мягкий 85% (изготовлен из смеси нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (агуститель (дизацмаллат дигидратированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антиокисляющий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тара), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), масло трюфельное (масло сливочное нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, экстракт пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), молоко 3.2% (молоко нормализованное), лимонный сок, сахар, соль, уксус, специи, глюкоза, яичный желток, грибной концентрат, усилитель вкуса и аромата (Е621), дрожжевой экстракт, стабилизатор (Е415), консервант (Е202), ферментный порошок, регулятор кислотности (Е260), антиокислитель (Е386)), сыра маринованные (грибы нарезку цельные, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), микродезлечь	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/25	204	4/16/10

	4	Основное блюдо + гарнир	Димсамы с кисло-сладым соусом	димсамы (фарш (филе бедра куриного, грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая), картофанное пюре (картофель, соль пищевая), вода минеральная, имбирь, маринаванный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глутамат натрия (E621), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевая крахмал (E140)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), петрушка, соль пищевая, паприка, рисовая биогла (рисовая мука, вода, соль), масло подсолнечное), соус (соус чили (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксуснокислота лимонная, загуститель скантановая камедь), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), кинза	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	165/30	331	18/10/42
подзник	5	Сытный салат или закуски	Багет с паштетом из свеклы, с оливками и копченым яйцом	хлеб ржаной, паштет свекольный (яичный скреплен (яйцо куриное, молоко 3,2%, петрушка, соль), сыр рассольный, свекла отварная, масло подсолнечное, чеснок, соль); филе сельди, яйцо перепелиное копченое, лук зеленый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110	356	11/22/27
ужин	6	Основное блюдо	Рыбный пирог	рыбный пирог (фарш (филе хека, филе горбуши, пюре картофанное (картофель, соль), молоко 3,2% (молоко нормализованное), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), бульон рыбный сухой (соль, мальтодекстрин, экстракт дрожжей, сахар, гидролизат растительного белка (кукуруза), крахмал кукурузный, порошок жира топленного, ароматизатор, масло растительное (подсолнечник), сливки, краситель (E 150c), порошок рыбный сушеный), укроп свежий, соль), начинка (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидраталгинат ацетилированный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), грибы жареные (грибы шампиньоны све, масло подсолнечное, соль), томаты, шпинат, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер 1, консервант сорбат калия), соус широча (перец чили 64%, чеснок, сахар, соль, острый укус, консервант сорбат калия, стабилизатор крахмаловая камедь), соус рыбный (экстракт анчоуса 72%, соль, сахар), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль), тесто фило (мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант-сорбат калия, вещество для обработки муки - L-цистин), желток яичный, масло подсолнечное, водоросли янтарные (Morone водоросли)), соус сливочно-горчичный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастеризованная мука (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), сливки 22% (сливки нормализованные), соль, тимьян свежий), сливки 22% (сливки нормализованные), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой укус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), укроп свежий	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	120/20	249	14/14/17
			Альфонсо с артишоками	альфонсо (картофель, бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, сливки 22% (сливки нормализованные), соль, тимьян, перец черный молотый), артишоки консервированные (артишоки, вода, соль, антиокислитель аскорбиновая кислота E300, регулятор кислотности лимонная кислота E330), сыр рассольный (молоко пастеризованное, соль, пищевая, с использованием термостойких бактериальных заквасок, молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения), сыр пармезан (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термостойких молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	105	169	5/11/13
ИТОГО		My Food Travel	Программа 5 блюд							1786	
		дата доставки	17-18.10.2025 / 14-15.11.2025								
5 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (окопур/кислотности (клетки))	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЗЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Напиток альфонсо-тархун	вода питьевая, апельсин, сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуаридрабон), сахар, сироп "Тархун" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт тархуна, ароматизатор, камилленовая пищевая добавка "Зеленый" (вода, краситель, тархун, желтый лимонный, синий патентованный, регулятор кислотности-лимонная кислота), регулятор кислотности-лимонная кислота, регулятор кислотности - аскорбиновая кислота), экстракт лимона	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	93	1/0/22
	2	Завтрак	****Блиныж с сыром и ветчиной со сливочным пюре 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 в/с), ветчина из индейки, куриное филе, сыр рассольный), сметана 20%, базилик	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	80/25	255	8/16/19
обед	3	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор,огурец,перец болгарский,сыр рассольный, салат айсберг, помидоры, масло подсолнечное,паста кукурузная,лимон,укус яичный, базилик	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	155/15	120	6/7/8
	4	суп	****Курный суп-поре с колбасками и гренками	Суп-поре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец черный молотый), лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый - жидкий конденсат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка, копченая, перец черный молотый), колбаски (колбаса (свинина, говядина, сыр вода, нитритно-подсолонная смесь (соль поваренная пищевая, добавка (стабилизатор (камедь тары)), экстракт натуральных специй , усилитель вкуса E621, антиокислитель E301, E300), лук, соевый белок, животный белок, мак, натуральные специи (перец белый, тимьян, базилик, чеснок, пищевая добавка (кармин)), масло подсолнечное), гренки (хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, органо), лук фри, заправка песто (паста из базилика (растительное масло (подсолнечное, рапсовое), базилик, соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, сахар, отдуватель E608), масло подсолнечное)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	290	483	20/26/41
подзник	5	Основное блюдо	Равиолли с рыбой	равиолли (фарш (филе хека, филе кеты, сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидраталгинат ацетилированный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), порошок хондши (соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилители вкуса и аромата (E627, E631), гидролизированный белок), кинза, перец черный молотый), тесто (вода, пшеничная мука, рапсовое масло, кукурузный крахмал, соль), желток яичный, масло подсолнечное), соус сальса (томаты резаные, томатная паста, вода питьевая, перец сладкий, лук, сахар, соль, лимон, чеснок, масло растительное, кинза, перец красный, консервант - сорбат калия), икра из водорослей (натуральный рыбный бульон, соль, масло подсолнечное, загуститель экстракт бурых водорослей (альгинат натрия), экстракт красных водорослей (агар), E486, рыбий жир, специи, красители пищевые - экстракт паприки, кармин, консерванты - сорбат калия, Бензоат натрия, регулятор кислотности - молочная кислота), мастины (маслина, вода, соль поваренная пищевая,фиксатор окраски,глюконат железа), салат кресс-горох, укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150/30	492	26/28/33
		Гарнир									
ужин	6	Основное блюдо	Рулет с сыром моцарелла и томатами	рулет (филе грудки куриной, фарш (филе бедра куриного, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термостойких бактериальных заквасок, молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения), соус томатный (томаты в с/с (цельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), чеснок, кинза, сахар, масло подсолнечное, соль, пищевая, перец черный молотый), томаты, соус песто (масло подсолнечное, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термостойких молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), масло сливочное, укроп, петрушка, базилик, лимон), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), базилик, желатин (желатин пищевой говяжий 180 bloom), соль пищевая, перец черный молотый), соус (томаты резаные 66%, сахар, томатная паста, соль пищевая, перец сладкий, лук, чеснок, базилик, прованские травы, масло растительное подсолнечное, масло оливковое, лимонная кислота - регулятор кислотности, перец черный, консервант - сорбат калия)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100/20	179	18/9/6

				Жаренный картофель с луком, чесноком и зеленью	картофель жареный (картофель, масло подсолнечное, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), соль), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), укроп	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	237	1859	5/7/39
ИТОГО														
5 блюд	№	День 2		Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреть блюда/соуса	выход	ЭЦ		БЖ/У	
завтрак	1	Напиток		Кокосовый смузи	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко кокосовое (Переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор е435 = 0,01%), ананас, бананы, сироп "Кокос" (сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия)), сахар, стружка кокосовая	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	207		6/8/28
	2	Завтрак		Оладьи из кабачков и тыквы со сметанным соусом	оладьи (тесто (кабачки, тыква, мука пшеничная в/с, меланж яичный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тмин), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур)), укроп, соль пищевая, перец черный молотый), укроп	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	110/20	236		5/16/19
обед	3	Салат или закуска		Салат с индейкой и орехо-соевой заправкой	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тмин), филе индейки су-вид (филе грудки индейки, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль пищевая, перец черный молотый), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), салат чука (морские водоросли, агар-агар, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, грибы, красный перец, фенхель, пищевые красители Е102, Е153, вода), заправка (соус ореховый (вода, соевое масло, соевый соус, сахар, кунжут, уксус, тмин, яичный желток, грибной концентрат, усилитель вкуса и аромата (Е621), дрожжевой экстракт, стабилизатор (Е415), консервант (Е202), горчичный порошок, регулятор кислотности (Е260) антиокислитель (Е386)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант (сорбат калия)), огуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), капуста китайская, петрушка	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/20	183		8/9/16
	4	Основное блюдо + гарнир		****Стиф Фаво-Томленая говядина и перловка	томленая говядина (говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный (томаты в соусе/вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), мука пшеничная (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%), вода питьевая, смесь сухая деми глас), баклажаны, сельдерей, сахар, соль, чеснок, можжевеловая ягода, гвоздика, корица, мускатный орех, томаты, укроп, крупа перловая, соль	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100/15/150	482		20/19/57
	4	Основное блюдо + гарнир		****Стиф Фаво-Томленая говядина и перловка	томленая говядина (говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный (томаты в соусе/вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), мука пшеничная (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%), вода питьевая, смесь сухая деми глас), баклажаны, сельдерей, сахар, соль, чеснок, можжевеловая ягода, гвоздика, корица, мускатный орех, томаты, укроп, крупа перловая, соль	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100/15/150	482		20/19/57
полдник	5	Сытный салат или закуска		Заливное Сельдь под шубой	томленая говядина (говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный (томаты в соусе/вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), мука пшеничная (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%), вода питьевая, смесь сухая деми глас), баклажаны, сельдерей, сахар, соль, чеснок, можжевеловая ягода, гвоздика, корица, мускатный орех, томаты, укроп, крупа перловая, соль	да		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/20	330		12/19/27
	6	Основное блюдо		Рыбные биточки с сливочно-фенхельным соусом	заливное (соевое-картофельное пюре (соевое пюре отварная, картофель отварной, молоко 3,2% (молоко нормализованное)), желатин (желатин пищевой свиной 180 bloom), агар-агар (агар Е406 (загуститель, аген желирующий, стабилизатор, коагулянт), соль), морковное пюре (молоко 3,2% (молоко нормализованное), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), желатин (желатин пищевой свиной 180 bloom), агар-агар (агар Е406 (загуститель, аген желирующий, стабилизатор, коагулянт), соль), филе сельди (филе сельди, масло подсолнечное или рапсовое, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота, консерванты: бензоат натрия, сорбат калия), яйцо куриное вареное (яйца куриные, вода, соль пищевая подкисленная, сахар, уксус пищевой), регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - Бензоат натрия), масло подсолнечное), трени (сметанное зерновое (мука пшеничная хлебопекарная "Совитал концентрат" (мука ржаная обдирная, глютен пшеничный, ядро подсолнечника, пшеница дробленая, соевая мука, пшеница дробленая, отруби пшеничные), солод ферментированный, вода питьевая, дрожжи х/б просованные, соль поваренная пищевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), свиной майонез (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, загуститель крахмал картофельный (е1414), соль, эмульгатор (е1450), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (касиновая камедь, гуаровая камедь), консерванты(сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель ("Сладил") (сахар, е994, е952), ароматизаторы (горчица, сливки), антиокислитель е385, натуральный краситель краситель бета-каротин (е1602)), свекла отварная, соль), филе сельди (филе сельди, масло подсолнечное или рапсовое, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота, консерванты: бензоат натрия, сорбат калия), микроселень	да		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/25	265		15/19/9
	6	Основное блюдо		Рыбные биточки с сливочно-фенхельным соусом	рыбные биточки (фарш (филе хека, филе трески, крабовые паночки (фарш рыбный суриин, вода, крахмал, масло растительное, сахар, соль, яичный белок, пищевые добавки: ароматизатор идентичный натуральному крабовый, усилитель вкуса и аромата Е621, Е627, е631, загуститель Е407, краситель Е120, Е160с, Е171), сыр твердый 65% (готовленный из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дихрамфаллиат ацетилированный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антиислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тара)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, Е412,Е415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регулятора кислотности уксусная кислота, лимонная кислота, ароматизатор "горчица", консервант Е202, антиокислитель Е385, краситель б-каротин, подсластитель Е954), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соя пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422,е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), желток яичный, чеснок, бульон рыбный (соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (Е627, Е631), гидролизированный соевый белок), соль), масло подсолнечное), соус сливочно-фенхельный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян)), сливки 22% (сливки нормализованные, фенхель, масло подсолнечное, бульон рыбный сухой (соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (Е627, Е631), гидролизированный соевый белок), листья лаима, соль)	да		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	193		6/4/33
ИТОГО														
		My Food Travel		Программа 5 блюд										
		дата доставки		19-20.10.2025 / 16-17.11.2025										
5 блюд	№	День 1		Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреть блюда/соуса	выход	ЭЦ		БЖ/У	
завтрак	1	Напиток		Арахисовый коктейль	молоко 3,2%, арахис жареный, паста арахисовая (жареный арахис, сахар, менее 2% гидрированных растительных масел (рапсовое и хлопковое), соль), паста ореховая (сахар, растительный жир, лесной орех, сухое обезжиренное молоко, обезжиренный аэрозоль, эмульгатор: лецитин, ароматизатор натуральный), морковное (вода питьевая, сахар, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и дезодорированные растительные масла, витаминизированные токоферолы, концентрат смеси), сыrovotka 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 орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	434		10/29/33

	2	Завтрак	Картофельный драник с ветчиной и яйцом	картофельный драник (основа (картофель, сыр чеддерный (молоко пастеризованное, закваска термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль пищевая, молочносывороточный ферментный препарат микробного происхождения), меланк яичный, мука пшеничная в/с, сыр твердый (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя яичной казеиновой соли (е609), красителя пищевого аннато (е160b) консерванта нитрата натрия (е251), консерванта натамицина (е235)), укроп, соль пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное), начинка (сиромби (меланк яичный, молоко 3.2% (молоко нормализованное), петрушка, соль пищевая), ветчина (мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, желатин белого говяжьего, мальтодекстрин, регулятор кислотности (E451ii, E451i), загуститель и стабилизатор (E407), желирующий агент (E503), антиокислитель (E316), соль нитритная (соль пищевая, нитрит натрия фиксатор окислитель, соль пищевая), глютамат натрия и аромата (E621), чеснок, ароматизаторы, экстракты пряностей, дрожжевой экстракт, краситель E120), сыр мягкий (сыры полуплюстеровые, масло сливочное), молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, амбуляторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), томаты, петрушка), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильных молочнокислых микроорганизмов), соль (содержит е536-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), молочносывороточный фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125	271	15/16/17	
обед	3	Салат или закуска	Кукурузный салат Фиста	фасоль красная консервированная, кукуруза консервированная, соус (томаты, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский, салат анксибер, томаты	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	155/25	108	5/2/17	
	4	суп	*****Тайский суп-пор	суп (картофель, вода питьевая, лук репчатый, сливки (сливки нормализованные), масло подсолнечное, паста том-ям (лимонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамарида, красной перцы чили сушеный, палочка чеснока, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, краеватный порошок, карфи-лайм), Билсон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы, консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), соус рыбный (экстракт анчоуса, соль, сахар), листья лайма), масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	250	203	4/9/26	
полдник	5	Основное блюдо	Пирог с говядиной и птицей	пирог (основа (соус деми глас (вода питьевая, смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт йодированная соль, овощи(лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт соевого, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), петрушка, соль пищевая), говядина тушеная (говядина, вода питьевая, масло подсолнечное, соль пищевая, розмарин, тимьян, перец черный молотый), куриное филе су-вид (филе грудки куриной, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, розмарин, перец черный молотый), грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая, чеснок, розмарин), морковь жареная (морковь, масло подсолнечное), картофель жареный (картофель, желток яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильных молочнокислых микроорганизмов), соль (содержит е536-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), молочносывороточный фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сливки (сливки нормализованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, перец черный молотый), тесто слоеное (мука пшеничная высшего сорта, вода, маргарин (масла растительные рафинированные дезодорированные, вода, ароматизатор натуральный), соль, регулятор кислотности-кислота лимонная), желток яичный, масло подсолнечное, орехи кардэмо), микрозелень)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/35/15	408	25/30/11	
ужин	6	Основное блюдо	Филе белой рыбы в маринаде Каджун	филе хека запеченное (филе хека, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, приправа универсальная), соус (вода питьевая, масло подсолнечное, лук порей, соль, базилик, крахмал картофельный, паприка, тимьян)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/35/15	408	25/30/11	
ИТОГО		№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропнуть/кнопки/кнопки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Лимонад лайм-имбирь	вода минеральная с газом, сахар, лаймы, мед натуральный, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глутамат натрия (E621)), сорбированная кислота (E202), аспартам (E951), лимонная кислота (E330), сироп "мята" (глюкозо-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности - кислота лимонная, подсластители (инсулинат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сукралоза), красители (синий блестящий FCF, тартразин), консервант бензоат натрия), мята, листья лайма	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	105	0/0/25	
	2	Завтрак	Каша гречневая	каша (молоко 3.2%, мука гречневая, сахар, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	180	252	9/5/43	
обед	3	Салат или закуска	Салат с сосисками из индейки и кукурузой	томаты, сосиски из индейки (мясо индейки, вода, кожа индейки, молочный белок, посолочная смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), пшеничная клетчатка, стабилизатор пирофосфаты, регуляторы кислотности, трифосфаты, гидроксид натрия, соль, декстроза, мальтодекстрин, усилители вкуса и аромата глутамат натрия E635, антиокислитель изоаскорбат натрия, ароматизаторы натуральные, белый уксусный порошок), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном), вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - Бензоат натрия), заправка (масло 35% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, экстракты специй), соус для яички (вода, паста имбиря (коричный молотый перцы, чили, рисовый дайжин), чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль), регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбьего соуса (рыба, соль, вода) поре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор кантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (е621) консервант бензоат натрия), мед, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), крем сливочный (орехи тертый, масло рапсовое рафинированное дезодорированное 22%, взбитые сливки (10%), спиртовой уксус, вода, глюкозо-фруктовый сироп) сахар, молочная сыворотка, соль, загустители гуаровая камедь, кантановая камедь, регулятор кислотности лимонная кислота, антиокислитель пиросульфит диоксид титана, натуральный ароматизатор лимон), уксус винный (вино, антиокислитель е224), соль пищевая, укроп), салат анксибер кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/25	183	7/14/7	
	4	Основное блюдо + гарнир	Рагу из индейки с овощами, кокосовым соусом и лапша соба с кунжутом и зеленым горошком	рагу из индейки (филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый), масло подсолнечное, соус устричный, корица бадьян), молоко кокосовое, морковь, лук репчатый, биоглютин 2.4%, баклажаны, перец болгарский, сливки 22%, масло подсолнечное, горох зеленый, паста том ям, карри, рыбный соус, соль, крахмал, петрушка, укроп, киноа, сушима), соба отварная (палша гречневая, масло подсолнечное, соус соевый, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	140/100	383	19/19/33	
полдник	5	Сытный салат или закуска	Ямайские пирошки с мясом	тесто (мука пшеничная, масло сливочное 82.5%, меланк, соль), фарш (говядина, филе куриное, картофель отварной (картофель, масло сливочное 82.5%, соль), паста томатная, лук репчатый, горох зеленый, соль, сахар, паприка, петрушка, тимьян), масло подсолнечное, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110	453	15/26/40	
ужин	6	Основное блюдо	Четтучини с утиной грудкой в азиатском соусе	макаронные изделия, масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), соль, утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсин, масло подсолнечное, чеснок, соль, базилик, смесь перцев, лавровый лист, тимьян), соус (вода, соевый соус, уксус рисовый, мед, сахар, масло подсолнечное, крахмал картофельный, лук зеленый, корень имбиря, кунжутное масло, лимонная кислота, 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, кунжутное масло, микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	270	445	19/2/145	
ИТОГО										1821		

My Food Travel			Программа 5 блюд									
дата доставки			21-22.10.2025 / 18-19.11.2025									
5 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся продукты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Какао с бананом и густым молоком	вода питьевая, молоко густое вареное (молоко нормализованное, сахар (сахароза), технологическое вспомогательное средство: ферментный препарат микробного происхождения - лактаза), молоко 3,2% (молоко нормализованное), сироп "Банан" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп экстракт банана, консерванты сорбат калия, бензоат натрия, ароматизатор, краситель сахарный колер), сахар-порошок	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	221	5/5/40
	2	Завтрак	Блинчики с яблоками	блины (вода, молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), джем яблочный (яблоки свежие, джем абрикосовый (абрикосы, сахарный сироп, патока, загуститель-пектин, регулятор кислотности-лимонная кислота, консервант-сорбат калия), вода, сахар, ядра ореха кедрового, лимоны, крахмал картофельный, топленое "Карамель" (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, густое молоко, краситель пищевой сахар колер, загуститель пектина, ароматизаторы, стабилизаторы эмульгаторы: камедь рогового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная к-та, консервант сорбат калия, соль), корица молотая), крем (сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокоукрепляющего ферментного препарата микробного происхождения), пищевые добавки (загуститель (дигидрат ацетилсульфат калиево-натриевый)), соль поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (яблочная камедь))), сыр сливочный (сливки пастеризованные), топленое "Карамель" (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, густое молоко, краситель пищевой сахар колер, загуститель пектина, ароматизаторы, стабилизаторы эмульгаторы: камедь рогового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная к-та, консервант сорбат калия, соль)	да		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	376	7/16/51
обед	3	Салат или закуска	Салат Фатуш из огурца и редиса с заправкой Заатар	редис,огурцы,салат айберг, соус (масло растительное, петрушка, поре лимон,приправа заатар,соль),томаты, сулмак,мята, укроп	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/20	216	1/22/4
	4	суп	Фо-вит с уткой	бульон фо-вит (вода питьевая, лук репчатый, соус шрирача (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, острый уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор (касантовая камедь), кинза, уксус столовый 9%, имбирь корень, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерея), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), специи острый, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, лобсток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), смесь сухая "Демил Глас" (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, дегидрированная соль, орегано(лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и прианости (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), лук зеленый, саваз, бадьян, соль, позадик), лапша удон (вода питьевая, лапша пшеничная (пшеничная мука, вода), соль), масло подсолнечное, соль), утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсинсы, масло подсолнечное, соль, чеснок, бадьян, смесь перцев молотая, тимьян свежий, лавровый лист), перец чили, лук зеленый)	да		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	300	156	6/6/19
полдник	5	Основное блюдо	Куриный террин с имбирным соусом	террин (куриное филе (филе грудки куриной, водоросли янкоми (морские водоросли), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), масло подсолнечное, имбирь корень, соль пищевая, шафран имитация, куркума, перец черный молотый), фарш куриный (филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая), желатин (желатин пищевой соевый белок), укроп, соль, перец черный молотый), начинка (сыр творожный (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокоукрепляющего ферментного препарата микробного происхождения), пищевые добавки (загуститель (дигидрат ацетилсульфат калиево-натриевый)), соль поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (яблочная камедь))), шпинат обжаренный (шпинат свежий, масло оливковое, чеснок), соус вок (вода, соль, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), усилитель вкуса и аромата (E621, E627, E631, ароматизаторы, регулятор кислотности E330, E260, E331, краситель E150c, консервант сорбат калия, подсластитель аспартам)), соус сливочный с базиликом (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян)), базилик свежий, соль), микрозелень	да		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/20	190	25/7/7
		Гарнир	Печеный картофель	картофель (масло подсолнечное, соль, розмари, прованские травы) укроп, петрушка	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	227	5/7/37
ужин	6	Основное блюдо	Рыбные маффин с сливочно-базиликом соусом	рыбные маффин (фарш (филе хека, творог 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовое волокно, закваска молочнокислых культур), сливки 22% (сливки нормализованные), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), бульон рыбный сухой (соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (E627, E631), гидролизат соевый белок), укроп, соль, перец черный молотый), начинка (сыр творожный (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокоукрепляющего ферментного препарата микробного происхождения), пищевые добавки (загуститель (дигидрат ацетилсульфат калиево-натриевый)), соль поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (яблочная камедь))), шпинат обжаренный (шпинат свежий, масло оливковое, чеснок), соус вок (вода, соль, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), усилитель вкуса и аромата (E621, E627, E631, ароматизаторы, регулятор кислотности E330, E260, E331, краситель E150c, консервант сорбат калия, подсластитель аспартам)), соус сливочный с базиликом (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян)), базилик свежий, соль), микрозелень	да		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/25	320	20/22/11
ИТОГО												1706
5 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скоропортящиеся продукты)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Морс калина-ежевика	вода питьевая, ежевика с/м, калина с/м, мед натуральный, сахар	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	84	1/0/20
	2	Завтрак	Пшеничная каша с малиновым конфитором	каша (молоко 3,2% (молоко нормализованное), вода, крупа пшеничная, поре малинового (малина с/м, сахар, соль), поре малинового (малина с/м, сахар), ядра ореха миндаль	да		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	220	253	8/6/42
обед	3	Салат или закуска	Салат с говядиной и фасолью	салат тунца (морские водоросли, агар-агар, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, рыбы, красный перец, фруктоза, пищевые красители E102, E133, вода), говядина в/к (говядина, вода, нитритная соль (соль поваренная, фиксатор окраски нитрит натрия), стабилизаторы (E450, E331), регуляторы кислотности (E451, E262), желатиновый агент (коричневый), глюкоза, загустители (E407, E425), усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), антислеживатели (изосорбит натрия, аскорбиновая кислота, аскорбат натрия), ароматизаторы ("листо", "перец"), подсолнечное масло), капуста китайская, перец болгарский, фасоль стручковая на пару (фасоль стручковая, масло оливковое, соль), заправка (масло подсолнечное, соус сливочный (вода питьевая, сахар, соль, перец чили, лимон, регулятор кислотности, уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус сливочный (вода питьевая, сахар, соль, куркума, имбирь, чеснок, перец чили, лимон, регулятор кислотности, уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус чили сладкий (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель (касантовая камедь), лимоны, кунжут, соль), петрушка	нет		Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	105/20	191	5/15/8

					говядина тушеная (говядина, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец черный молотый), морковь, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, розмарин, перец черный молотый), бекон из индейки (филе грудки индейки, филе бедра индейки, вода, крахмал картофельный, посолочная смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), загуститель каррагинан, регуляторы кислотности трифосфаты, дифосфат натрия, мальтодекстрин, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, виноградный сахар, соль, антиокислители: аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, слесни (перцы белый, горький), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевый соус, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422, е1412) регулятор кислотности е200, мидифид-молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), соус ворчестер (вода, сахар, соль, уксусная кислота (регулятор кислотности), растительный белок (кукурузный), глюкозный сироп (тростниковый), е150c (разновид.), жирное масло (гвозди лимона), пассеровка мучная (масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, смесь джемилас (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, водированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загустители е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, слесни и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), тимьян, соль, перец черный молотый, лавровый лист), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150	283	30/13/12										
					рис, сок апельсиновый, апельсины, масло подсолнечное, соль, кукуруза, паприка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100	231	4/5/43										
полдник	5	Сытный салат или закуска	Куриный тако		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 гуакомоле, соус соевый, терияки салат (перец болгарский, запеченный (перец болгарский), масло подсолнечное, прованские травы, тимьян) сыр творожный 65%, соус хой-син, соус соевый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	145	364	23/12/40										
ужин	6	Основное блюдо	Утиное рагу		соус (вода, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), морковь, смесь джемилас (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, водированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, слесни и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), тимьян, соль, перец черный молотый, сельдерей, корень сельдерея, морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), соус пад-тай (сахар, вода, крахмальная паста, тамаксированная паста 8%, лук-шалот, соль, арахис, чеснок, соевый соус (соевые бобы, пшеничная мука, соль, вода), перец чили, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, натуральный краситель экстракт паприки), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сахар, масло подсолнечное), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150	337	17/20/22										
					кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), томаты запеченные (томаты, масло сливочное, соль, тимьян), соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, укроп, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец черный молотый), фасоль отварная (фасоль, масло оливковое, соль), баклажаны запеченные, перец болгарский запеченный (перец болгарский см., масло подсолнечное), чеснок.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100	96	2/7/7										
ИТОГО		My Food Travel	Программа 5 блюд																1839			
5 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разовых блюдах/соусах	выход	ЭЦ	БЖ/У											
завтрак	1	Напиток	Кофейный глинтвейн		вода питьевая, напиток виноградный (виноградный сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сок апельсиновый (апельсиновый сок, усилитель вкуса и аромата - лимонная кислота, вода), сахар, кофе растворимый, бадьян, корица	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	139	1/0/34										
	2	Завтрак	Сырник с манго и малиной		сырники (творог 1,8%, сыр творожный 65%, молоко 3,2%, сахар, крупа манная, яича куриное, масло оливковое, апельсины, сироп ванильный), гель малина зеркальная, наполнитель: фруктоза манго, масло подсолнечное	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	70/20	236	9/10/29										
обед	3	Салат или закуска	Салат мимоза с красной рыбой и крабовым муссом		картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), крабовый мусс (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, Е412, Е415, яичный желток, сахар, соль, поваражная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант Е202, антиокислитель Е388, краситель б-каротин, подсластитель Е304), крабовые палочки (фарш рыбный сорим, вода, крахмал, масло растительное, сахар, соль, яичный белок, пищевые добавки: ароматизатор идентичный натуральному крабовый), усилитель вкуса и аромата Е321, Е327, е321, загуститель Е407, краситель Е120, Е160с, Е171), бульон куриный (вода, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесни и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), икра летучей рыбы, соль), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), яича куриное отварное (яича куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль, пищевая йодированная, сахар, усилитель вкуса и аромата, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), филе кеты запеченное (филе кеты, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный молотый), капуста китайская, грени (хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода питьевая, сахар, маргарин столовый (рафинированные дезодорированные растительные масла в натуральном и модифицированном виде, в том числе соевое, вода, эмульгаторы (Е300, Е307)), дрожжи хлебопекарные, соль, пищевая, молоко сухое обезжиренное, пищевая добавка - усилитель хлебопекарный (пшеничная мука, соевая мука, стабилизатор (Е170), амбулятор (Е472), антиокислитель (Е300), ферменты (альфа-амилаза и гемипеллолаза)), масло подсолнечное, ореховый молотый, паприка молотая), сыр твердый 50% (готовлено из пастеризованного молока, соль, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термодифильных молочнокислых микроорганизмов, молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (е509), красителя пищевого анато (е160b) консерванта нитрата натрия (е251), консерванта натаямина (е252)), укроп, микрозелень.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145/35	276	13/12/29										
	4	суп	Картофельный суп-пюре с грибами и гренами		суп (бульон куриный (вода питьевая, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесни и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), картофель, лук репчатый, слесни (сливки нормализованные), морковь, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), масло подсолнечное, тимьян, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, слесни и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), соль, пищевая, перец черный молотый), грибы жареные (грибы опята консервированные (грибы шампиньоны, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), масло оливковое, соль, чесночная, тимьян), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, пищевая, тимьян), грени (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, пищевая, ореховое), масло трюфельное (масло сливочное рафинированное высшего сорта "Экстравердине", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	280/15	325	7/18/39										
полдник	5	Основное блюдо	Бефстроганов в сметанном соусе		телятина тушеная (телятина, масло подсолнечное, лук репчатый, смесь сухая "Демис Глас"), соус молочный (молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян); сметана 20%, огуры маринованные, приправа универсальная, смесь сухая "Демис Глас", соль, перец черный молотый	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	170	400	23/31/8										
		Гарнир	Гречка отварная		крупа гречневая, соль.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150	225	2/8/43										

ужин	6	Основное блюдо	Куриное бедро в соусе карри-манго	куриное бедро в соусе (соус (соус карри (вода, масло подсолнечное, сахар, уксус, яичный желток, загустители (E1442, кантановая камедь), томатная паста, соль, пряность карри (куркума, имбирь, перец черный, перец чили, паприка, кориандр, корица, гвоздика), ароматизаторы натуральные (содержат сою), регулятор кислотности - лимонная кислота, краситель - каротин), соус (молоко 3.2% (молоко нормализованное), пастеризованная мука пшеничная в/с), соль пищевая, тиамина), пюре манго с/м (манго альфаформа, сахар 9%, аскорбиновая кислота), манго с/м, молоко 3.2% (молоко нормализованное), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, лимонграсс, лук-шалот, соль, паланил, каффир-лайм, кориандр, тмиан, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), мята, порошок карри), куриное бедро запеченное (филе бедра куриного, масло подсолнечное, соль пищевая, тиамина, перец черный молотый), соевые бобы, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тиамина), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	120	156	16/6/9
		Гарнир	Запеченный картофель с укропом	томаты, молоко козосовое, кабачки, чечевичка, лук репчатый, перец болгарский, морковь, шпинат, масло растительное, киноа, чеснок, тиамина, кумин, кукуруза	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80	121	2/4/20
ИТОГО											1878
5 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скруп/кислотности кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/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, пастообразный фруктовый сок, консервированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуаимараби), сахар.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	177	2/1/40
	2	Завтрак	Питая-Мусс из красного дракона с гранолой	Йогурт 7% (молоко нормализованное, закваска молочнокислых культур), пюре питая (литая красная, корич 10%), гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт кленовый, ароматизатор, краситель карамель, регулятор кислотности аскорбиновая кислота), вишня вяленая, клюква сушеная, кокосовая стружка, мёд, масло подсолнечное, кокос, клубника с/м, семечка чиа, личи консервированные(лича), вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота), миксозель.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	200	284	12/13/29
обед	3	Салат или закуска	Салат с копченой утиной грудкой	салат айсберг, томаты, картофель лай (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая), запрувка (масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло кунжутное, мед натуральный, горчица зернистая (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), семена горчицы), филе грудки утиной с/к (утинная грудка, вода, соль поваренная, смесь перцев (черный перец, душистый перец), жблонж, фенхель маринованный (маринад: вода питьевая, уксус столовый 9%, соль пищевая, сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), кукуруза, перец черный душистый, лавровый лист), фенхель, миксозель.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	100/20	296	6/23/15
	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельные маффинсы с красной рыбой	маффин с рыбой (картофельное пюре (картофель отварной (картофель, соль пищевая), желток яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальных закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антиислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочкоствертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизозим (вытяжка из белка куриных яиц)), сливки (сливки нормализованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, перец черный молотый), рыбный фарш (филе кеты, филе хека, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, приправа для рыбы, соль пищевая, перец черный молотый)), соус (соус бешамель (молоко 3.2% (молоко нормализованное), пастеризованная мука пшеничная в/с), сливки (сливки нормализованные), соль пищевая, тиамина), огурцы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), желток запеченный (желток яичный, соль пищевая), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая), миксозель. Тарталетка (мука пшеничная, масло сливочное 82.5%, яйцо куриное, маргарин, продукт молокоосодержащий произведенный по технологии сметаны маж 20% (обезжиренное молоко, масло сливочное, закваска(соль), соус молочный (молоко 3.2%, масло сливочное 82.5%, мука пшеничная, соль, тиамина), ветчина из индейки), куриное филе су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тиамина, розмарин, перец черный молотый), сыр рассольный, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло оливковое, тиамина), сливки 23%, лук сушеный орех	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	130/30	286	11/19/17
полдник	5	Сытный салат или закуска	Куриный жульен с ветчиной и грибами	филе куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль), соус маринованный томат (помидоры, соус для кичи (вода, паста кичи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор кантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621) консервант бензоат натрия), перец запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), укроп, масло подсолнечное, киноа, соль, чеснок сушеный), крем трюфельный (соус бешамель (молоко 3.2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тиамина), картофельное пюре (картофель, соль), масло трюфельное (масло оливковое нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пащевой - черный трюфель, сушеный трюфель), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антиислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочкоствертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизозим (вытяжка из белка куриных яиц)), сыр рассольный (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочкоствертывающего ферментного препарата микробильного происхождения)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	230	590	26/4/2/4
ужин	6	Основное блюдо	Цыпленок с овощами и трюфельным кремом	картофельное пюре (картофель, соль), масло трюфельное (масло оливковое нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пащевой - черный трюфель, сушеный трюфель), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антиислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочкоствертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизозим (вытяжка из белка куриных яиц)), сыр рассольный (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочкоствертывающего ферментного препарата микробильного происхождения)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	110	212	2/1/1/7
ИТОГО											1845
		My Food Travel	Программа 5 блюд								
		дата доставки	25-26.10.2025 / 22-23.11.2025								
5 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скруп/кислотности кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Цыкорий Глэсе	вода питьевая, Бадьян, облепиха, апельсины, мёд, сахар, имбирь, гвоздика	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	136	1/6/19

2	Завтрак	Венская вафля с творожным муссом и кофейным кремом	Венская вафля (тесто (меланж яичный, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)), сахар, мука пшеничная), масло подсолнечное), мусс творожный (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидроаллилат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камеда тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуровая камеда))), творог 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовое эссенция, заварка молочнокислых культур), сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп "Миндальное молоко" (глюкозофруктозный сироп, вода питьевая, экстракт миндаля, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, подсластители (циклолат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сульфам стабилизаторы (гуммиарабик, эфиры глицерина и смольных кислот), консервант бензоат натрия), мед натуральный), крем кофейный (сироп яблочный 83%, молоко пастеризованное, сливки пастеризованное, лактоза, регулятор кислотности - лимонная кислота, антиокислитель - натуральный экстракт розмарина), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидроаллилат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камеда тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуровая камеда))), сахар, топленый шоколадный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, какао порошок, сухое молоко, загуститель пектин, стабилизаторы-эмульгаторы: лецитин, полифосфат натрия и какао рожевое дерева, ароматизаторы, консервант сорбат калия, регулятор кислотности лимонная к-та, соль), кофе растворимый (кофе натуральный растворимый поршкособразный, кофе натуральный жареный молотый), соль пищевая), чатни из манго (манго с.м., наполнитель "Манго" (сироп глюкозный, вода питьевая, загустители (E142, E406), сахар, пюре фруктовые (яблочное), регуляторы кислотности (кислота лимонная, E331ii)), ароматизатор, красители (E150d, E102, E110)), вода питьевая, сахар, лимоны, крахмал картофельный), ваниль, мята свежая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов	Не требует разогрева	125	485	9/34/37		
обед	3	Салат или закуска	Цезарь с крабовыми палочками	крабовые палочки (сурими(фарш рыбный из вида рыб: желтопалосая сардинелла, тунбиль, из семейства рыб: нетелерые; влагоудерживающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дигидроаллилат фосфат, каррагинан), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещеный, 5-инозинат натрия 2-замещеный, 5-уридинат натрия 2-замещеный, красители (кармины экстракт паприки, диоксид титана)), соус (соус "Цезарь" (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, кантаневая камеда), яичный желток, соль, сыр (содержит амумликующую соль E330), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385)), анчоусы (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, заварка мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), каперсы (каперсы (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель e224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота e300), регулятор кислотности лимонная кислота e330), салат айсберг, томаты, салат романо, гречки (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), сыр твердый (молоко пастеризованное, заварка мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов	Не требует разогрева	110/30	220	5/14/19	
4	суп	Суп том-ха	основа (вода питьевая, молоко козье (переработанная микота козьевого орка 70%, вода 29,8%), мултигатор E435 + 0.01%), паста том-ям (лемонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамаринда, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещеный, креветочный порошок, каффир-лайм), паста том-коа (Соевое масло, лук-шалот, лемонграсс, растительное масло (соевое масло), красный перец чили, каффир-лайм, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота), бульон куриный сухой (соль, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), мальтодекстрин, сахар, ароматизаторы (содержат молочные и яичные продукты)), растительное масло, курума, краситель сахарный колер III, фарш куриный сухой), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соль, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (e1422,e415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор (натуральный), масло подсолнечное, сахар, киноа, соус рыбный (экстракт анчоуса, соль, сахар), лемонграсс, имбирь, мята, листья лайма, соль пищевая), рис отварной (вода питьевая, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль пищевая), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая), креветки <u>приготовленные (креветки, соль пищевая)</u> , киноа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов	Требует разогрева	300	236	8/13/21		
подпик	5	Основное блюдо	Куриное бедро в перьяном соусе	куриное бедро запеченное (Филе куриного бедра, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные)), мука пшеничная в.с, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль, тимьян), капуста брокколи отварная с.м., морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), перец с.м запеченный (перец с.м, масло подсолнечное), соус перчатый, масло подсолнечное, соль), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов	Требует разогрева	150	305	27/17/11	
		Гарнир	Лашша удон с кунжут	лашша пшеничная (пшеничная мука, вода, соль), масло подсолнечное, соль, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов	Требует разогрева	200	196	14/40	
ужин	6	Основное блюдо	Рагу из белой рыбы, креветок и овощей	Филе трески (соль, приправа для рыбы), креветки запеченные (креветки, масло сливочное, соль, специи), соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тимьян), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль), молоко козье, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов	Требует разогрева	220	331	22/01/16	
5 бжд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/кислотности кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	1909	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Облепиховый чай	вода, чай черный, облепиха с.м, апельсины, мед натуральный, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов	Не требует разогрева	260	181	2/4/33	
	2	Завтрак	Блинчик цезарь	блины (вода, молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано), соус (соус цезарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, кантаневая камеда)), яичный желток, соль, сыр (содержит амумликующую соль E330), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизатор (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385)), анчоусы (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, заварка мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), каперсы (каперсы (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель e224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота e300), регулятор кислотности лимонная кислота e330)), томаты салат айсберг, сыр твердый (молоко пастеризованное, заварка мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e535-антислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Анинол (содержит регулятор кислотности e524), молнокислотающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат глюкозы (вытяжка из белка куриных яиц)), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов	Не требует разогрева	140	252	16/15/14	

обед	3	Салат или закуска	Салат с курицей и дайконом	курица гриль (Филе бедра куриного, приправа гриль (соль в обложке из подсолнечного масла, зольная горчица, лук, черный перец, сахар, кориандр, паприка, декстроза, чеснок, петрушка), масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паприка), маринад (масло подсолнечное, приправа для моркови по-корейски, соус (вода, паста лимонная (красный молотый перец, чили, редьяда (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста лимонная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (E621) консервант Бензоат натрия), сахар, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глутамат натрия (E621), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевые красители (E120)), паприка), капуста китайская, дайкон, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), морковь, лук, фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	95/20	206	9/16/8
	4	Основное блюдо + гарнир	Жаркое с курицей в сливочном соусе	жаркое (грибной жульен (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечный), крахмал (сахарный колер III), грибы сушеные), соль пищевая, тимьян, перец черный молотый), филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), сливки (сливки нормализованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль пищевая, перец черный молотый), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	225	439	24/30/18
полдник	5	Сытный салат или закуска	Салат с красной капустой	фасоль канейская, соус (молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, соль, тимьян, адзукин листовый зеленый, базилик); салат айсберг, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, соль), базилика запеченные (базилик, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), масло подсолнечное, капуста краснокочанная, салат микс, калерсы, масляный/оливки, ядро ореха кешью, приправа для моркови	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	195	259	5/20/14
ужин	6	Основное блюдо	Кеюша кари из рыбы	филе хека, картофель мини, морковь, соус (молоко кокосовое, йогурт 7%, ядро ореха кешью, морковь, пюре лайма, паста Том Ха, лавровый лист, соль, перец черный)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/100/30	365	29/19/20
			Рис с овощами и соусом пад-тай	крупа рисовая, масло растительное, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	120	260	3/12/34
ИТОГО										1962	
		My Food Travel	Программа 5 Блюда								
		дата доставки	29-30.09.2025 / 27-28.10.2025 / 24-25.11.2025								
5 Блюда	№	День	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпорт/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Смузи яблоко-морковь	молоко 3,2% (молоко нормализованное), морковь, бананы, яблоко, сироп "Яблоко" (сахар, вода питьевая очищенная, концентратированный сок яблочный, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители: тартазин, желтый хинолиновый), синий патентованный, регулятор кислотности лимонная кислота), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	199	6/5/33
	2	Завтрак	Рисовая каша с томленой грушей	каша (молоко 3,2%, вода питьевая, рис, сахарный песок, мед, соль); груша, маринад (лимонный сок, сахар, лимонный сок, кардамон, розмарин), джурага, мята свежая.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	400/50	448	11/6/88
				шницель куриный (филе куриное, ялр (панировка (мука пшеничная, рисовая) соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, крахмал кукурузный, мальто-декстрин, специи и пряности (чеснок, черный перец, перец чили куриума), регулятор кислотности (E500, E330, E 450), экстракт дрожжей, ароматизатор, краситель, экстракт паприки), вода) соус панировочный (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное) сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, моносодервативный ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), соль, масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: Бисульфит натрия (E224)), соус (соус цезарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, заустиптели (E 1422, ксантановая камедь), яичный желток, соль, сыр (содержит мультоуксусную соль, E330), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385)), анчоусы (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, моносодервативный ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)							
обед	3	Салат или закуска	Салат Цезарь с куриным шницелем	кушеш (вода питьевая, картофель, крупа пшено, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жидкого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), заустиптели e1422, экстракт солода карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), укроп, перец черный молотый, соль пищевая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/30	149	3/12/6
	4	суп	Кулеш с пшеном	кушеш (вода питьевая, картофель, крупа пшено, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жидкого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), заустиптели e1422, экстракт солода карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), укроп, перец черный молотый, соль пищевая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	270	136	3/5/19
полдник	5	Основное блюдо	Баранина Кофта в пите с Кимчи Коуп-слоу	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 шардараб, вода питьевая, сумак, орегано), соус сырный, томаты, салат айсберг, острый, капуста белокочанная, морковь, соус Пад тай, масло подсолнечное, соус для ким-чи, масло подсолнечное, укроп, петрушка, уксус столовый, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	200	683	16/5/31

ужин	6	Основное блюдо	Тайский рис с овощами, яйцом и уткой	тайский рис (пассеровка для риса (перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное), фасоль запеченная (фасоль стручковая, соль), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), лук репчатый жаренный (лук репчатый, масло подсолнечное, соль), соус шрирра (перец чили 65%, чеснок, сахар, соль, острый уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), соус хойсин (сахар, паста из соевых бобов (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука) 24%, вода соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), уксус (вода, рис), кукурузный крахмал, чеснок, краситель (сахарный колер I простой, кармин), перец чили, белый кунжут, антиоксидант аскорбат натрия, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный яю (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фары варено-сушеный куриный), шафран имитация, паприка молотая), крупа рисовая, соль), утиная грудка сухая (филе утиной грудки), апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль пищевая, бадьян целый, смесь перцев молотая, тимьян, лавровый лист), сырный яичный Бисвит (меланж яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е336-ангистеплевающий агент) улоптитель е509 краситель Анато (содержит регулятор кислотности е524), молкосвертывающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат глюкозид (вытяжка из белка куриных яиц)), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, шафран имитация, соль, краситель пищевой), заправка (соус терияки (вода, соус соевый(вода, соя, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422,е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), семена кунжута), мука пшеничная, мука зеленая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	225	442	17/18/54	
ИТОГО										2057		
5 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпорткислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Напиток цитрусовый с ягодами	вода питьевая, апельсины, лимоны, клубника с/м, ежевика с/м, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	71	10/16	
	2	Завтрак	Сырники с фисташками	сырники (основа (теорор 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовое волокно, закваска молочнокислых культур), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дираммалдиат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), молоко 3,2% (молоко нормализованное), сахар, паста устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), семена кунжута), мука пшеничная, мука зеленая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	110	371	12/19/37	
обед	3	Салат или закуска	Куриный террин с желе из перца и поре из черносливя	куриный террин (фары куриные бедра, куриное филе, сливки 22% (сливки нормализованные), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерея, паприка молотая, паприка молотая (лук, куркума, сельдерея), порошок растительного белка (лук, куркума, сельдерея), порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фары варено-сушеный куриный), соль пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное, черносливя, хлебцы ржаные (мука ржаная хлебопекарная обдирная, вода питьевая, дрожжи хлебопекарные, соль, дрожжи хлебопекарные, солод ржаной, эмульгатор соевый лецитин), лук фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль), шпинат	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	85/12	162	12/8/10	
	4	Основное блюдо + гарнир	Веллингтон с цыпленком и сливочно-базилковым соусом	веллингтон с курицей (фары куриный (куриное бедро, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая, перец черный молотый), начинка (грибы жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль пищевая), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дираммалдиат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер IV), грибы сушеные), тесто слоеное (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, маргарин (масла растительные рафинированные дезодорированные, вода ароматизатор натуральный), соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), шпинат жареный (шпинат, масло олиговое, чеснок), желток запеченный (желток яичный, соль пищевая), желток яичный, мука пшеничная, масло подсолнечное, мука пищевая), соус сливочный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), базилик, соль пищевая), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	165	388	15/26/23	
подзник	5	Сытный салат или закуска	Пюре с муссом из тунца	рис для пюре (рис отварной (крупа рисовая, соль, масло подсолнечное), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соя, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422,е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), ирис отварной (ирис, соль, масло подсолнечное), мусс из тунца (тунец консервированный (тунец полосатый, вода, соль), сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дираммалдиат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер IV), грибы сушеные), тесто слоеное (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, маргарин (масла растительные рафинированные дезодорированные, вода ароматизатор натуральный), соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), шпинат жареный (шпинат, масло олиговое, чеснок), желток запеченный (желток яичный, соль пищевая), желток яичный, мука пшеничная, масло подсолнечное, мука пищевая), соус сливочный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), базилик, соль пищевая), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	150/15	256	9/14/24	
ужин	6	Основное блюдо	Свинина Гу лао жу	рис для пюре (рис отварной (крупа рисовая, соль, масло подсолнечное), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соя, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422,е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), ирис отварной (ирис, соль, масло подсолнечное), мусс из тунца (тунец консервированный (тунец полосатый, вода, соль), сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дираммалдиат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер IV), грибы сушеные), тесто слоеное (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, маргарин (масла растительные рафинированные дезодорированные, вода ароматизатор натуральный), соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), шпинат жареный (шпинат, масло олиговое, чеснок), желток запеченный (желток яичный, соль пищевая), желток яичный, мука пшеничная, масло подсолнечное, мука пищевая), соус сливочный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), базилик, соль пищевая), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	145	455	15/40/9	
		Гарнир	Лашпа по-хмерски	макаронные изделия с чернилами каракатица, масло подсолнечное, масло олиговое, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, соя, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100	165	5/4/27	
ИТОГО										1868		
		My Food Travel	Программа 5 блюд									
		дата доставки	01-02-10-2025 / 29-30-10-2025 / 26-27-11-2025									
5 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпорткислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	

завтрак	1	Напиток	Сбитень с облепихой	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсины, мед,сахар,имбирь, гвоздика	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	63	1/3/7
	2	Завтрак	Пирожок с фаршем и шиншом	пирожок (фарш (филе грудки куриной), сливки (сливки нормализованные), лук репчатый, масло подсолнечное), шиншат, орехи кедровые, масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), укроп, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая), тесто для роллов (вода, пищевая мука, растительное масло, кукурузный крахмал, соль), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастеровка (масло подсолнечное), мука пшеничная), соль пищевая, тимьян), сливки (сливки нормализованные), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), мята, соль пищевая, укроп, перец чёрный молотый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/20	422	19/26/28
обед	3	Салат или закуска	Картофельный салат с маринованной скумбрий	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, пищевая, тимьян), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), соус (вода питьевая, масло подсолнечное, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224)), мед натуральный, уксус столовый, крахмал картофельный, бульон куриный (соль, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), малоласовый сахар, ароматизаторы (содержат молочные и яичные продукты), растительное масло, курума, краситель сахарный колер III, фарш куриный сухой), Бульон куриный жидкий (вода, соль, концентрированный куриный бульон, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, инозинат натрия и сунилат натрия), сахар, куриный жир, экстракт дрожжей, ароматизаторы, Загустители E1442, E415, краситель каротин, антиокислитель E320, E321)), сушеные маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), скумбрия маринованная (филе скумбрии х/к, масло подсолнечное, лук красный, сахар, уксус столовый, киоа, соль пищевая), катуста китайская, лук фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль), лук зеленый, укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/25	236	9/14/19
	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 рыбный масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец чёрный молотый); утиная грудка сушеная (утиная грудка, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тимьян), лук зеленый.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280	234	11/10/24
полдник	5	Основное блюдо	Куриный бризоль	Бризоль (филе куриное, начинка (сыр "Тарат" (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (E509), красителя пищевого аннато (E160b) консерванта нитрата натрия (E251), консерванта натамицина (E235)), сыр твёрдый 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (диараммаксидат ацетилглютамин (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антиислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор кальция (карсил), соль пищевая (стабилизатор (гуаровая камедь))), томаты, соль, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224)), перец чёрный молотый), омега3 (меланж яичный, молоко 3,2% (молоко нормализованное), соль), масло подсолнечное), сухари панирочные (мука пшеничная хлебопечарская высший сорт, вода, дрожжи хлебопечарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), меланж яичный, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль, перец чёрный молотый)), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	145	361	32/01/13
		Гарнир	Тальятелле алиоли	феттуччини отварные (феттуччини, масло подсолнечное, соль), тар-тар овощной (перец зелёный (1 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, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/40	215	6/6/33
ужин	6	Основное блюдо	Белая рыба под картофельной шпайкой	рыба под картофельной шпайкой (фарш (минтай филе, творог 1.8% (молоко нормализованное, цитрусовое волокно, закваска молочнокислых культур), сливки 22% (сливки нормализованные), лук репчатый, хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопечарская высшего сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопечарные прессованные), бульон рыбный сухой (соль, глюкоза, порошок стружки туна, экстракт туна, усилитель вкуса и аромата (E627, E631), гидролизированный соевый белок), укроп, соль), картофельное пюре (картофель, желток яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e338-антислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочносывороточный фермент желирующий происхождения животного e525, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), сливки 22% (сливки нормализованные), паста чесночная (масло подсолнечное, чеснок), соль), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), масло подсолнечное, сухари панирочные (мука пшеничная хлебопечарская высший сорт, вода, дрожжи хлебопечарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), соус в стиле тар-тар (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), огурцы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант бензоат натрия), желток яичный, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150/30	406	21/25/24
ИТОГО										1937	
5 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав Блюда	Предупреждающая информация (окрыпучивающих кислот)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Зеленый чай с клубничкой	вода питьевая, клубника с/м, сахар, сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый 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)), чай зеленый бинья (вода, молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное), крабовый мусс (крабовые палочки (сурими)(фарш рыбный из вида рыб: желтопалосая сардинелла, туньбиль, из семейства рыб: кеттерерне; влагоудерживающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (диараммаксидат фосфат: каррагинан), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-инозинат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины), экстракт паприки, диоксид титана), майонез постный 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "торчица", консервант E202, антиокислитель E320, краситель E102), подсластитель E954, бульон куриный (вода, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный)), икра тобико, соль), филе красной рыбы (икич х/к, соль), огурцы, укроп, микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	79	0/0/19
	2	Завтрак	Блинчики с крабовым муссом и красной рыбой	белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-инозинат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины), экстракт паприки, диоксид титана), майонез постный 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "торчица", консервант E202, антиокислитель E320, краситель E102), подсластитель E954, бульон куриный (вода, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный)), икра тобико, соль), филе красной рыбы (икич х/к, соль), огурцы, укроп, микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	282	12/14/27
обед	3	Салат или закуска	Салат с морепродуктами	салат айбоды, перец запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), авокадо для салата (соус "сладкая слива" (масло подсолнечное, соус соевый, соус чили), морской коктейль (кальмар 64% (попосио 22%, шупальца 32%), икра икрай 20%, османтин 8%, крапчатая 8%), томаты, мандарины консервированные, ядро миндаляного ореха, микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/20	199	13/12/9
	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельная запеканка с говядиной и грибами	запеканка(перецкартофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, соль), начинка (фарш (телятина, лук репчатый, чеснок,зелень в ас., тимьян), шампиньоны, соус соевый, соус горчица/сметана, смесь сухих Девил Глаз), сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82,5%, меланж, манная крупа), томаты, укроп, петрушка, приправа универсальная.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	180/15	615	30/38/37

подзаголовок	5	Сытный салат или закуска	Хумус из нута с печеной свеклой	хумус из нута (нут консервированный (горюх нут, вода, соль, антиоксидант аскорбиновая (E300), свекла запеченная (свекла отварная, масло подсолнечное), бульон куриный (вода питьевая, бульон куриный эко (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, спиции и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей, подсолнечный белок (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, крахмитель (сахарный коллоид IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), паста кукурузная (семена кукуруза 100%), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), лимон, соль, кумин, паприка копченая, хмели-сунели, перец черный молотый), хлебцы овсяные (мука ржаная хлебопекарная обдирная, вода питьевая, отруби пшеничные, соль, дрожжи хлебопекарные, солод ржаной, эмульгатор соевый лецитин), свекла запеченная (свекла отварная, масло подсолнечное), гранат, лук, кинза	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/15	141	9/5/15
ужин	6	Основное блюдо	Мясная котлетка в пикантной панировке	мясная котлетка (фарш мясной (говядина, филе грудки куриной, молоко 3,2% (молоко нормализованное), картофель отварной (картофель, соль), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), соль, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), паприка копченая, перец черный молотый), крем (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокосвертывающего ферментного препарата микробиологического происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрамалатидат ацетилированный (кукурузный)), соли повarenной пищевой (содержит антиокисляющий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), грибы жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль), соус ширара (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантаповая камедь), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устричная вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, крахмитель сахарный коллоид I, консервант сорбат калия), бульон грибов сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), крахмитель (сахарный коллоид III), грибы сушеные), соль), панировка (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), мясные ароматизаторы, масло подсолнечное, чеснок, эстрагон свежий, укроп свежий, соль, паприка копченая), масло подсолнечное), петрушка свежая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	95	284	13/2/11
			Рис с черным кунжутом	рис отварной (рис, масло подсолнечное, соль, кунжутные семена	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	351	5/13/55
ИТОГО		My Food Travel	Программа 5 блюд							1951	
		дата доставки	03-04.10.2025 / 31.10.2025 / 01.11.2025 / 28-29.11.2025								
5 блюд	№	День 1	Блюда	Состав Блюда	Предупреждающая информация (сокрупная/крупная)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Лимонад грейпфрут-мята	минеральная вода, грейпфрут, пюре грейпфрута (грейпфрут, сахар 10%), сахар, сироп "Мята" (глюкозно-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – кислота лимонная, подсластители (дишлат натрий, сахаринат натрия, аcesульфам калия, сукралоза), краситель (синий блестящий FCF, тартразин), консервант бензоат натрия), мед	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	80	0/0/19
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой	каша (молоко 3,2%, крупа пшеничная, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	400/5	451	16/10/74
	3	Салат или закуска	Салат с курицей и шампиньонами	томаты, грибы шампиньоны жаренные (шампиньоны, масло подсолнечное, соль), бедро куриное филе запеченное (куриное бедро, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), заправка (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль повarenная, регулятор кислотности (лимонная кислота), Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель "каротин", подсластитель E954), горчица (вода, семена горчицы, сливочный уксус), бифидус, соль), соус устричный (E224), заправка салатная, лимон, петрушка, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), капуста китайская, сыр твердый (изготовлен из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молокосвертывающего ферментного препарата микробиологического происхождения, уполнителя калия (e509), красителя пищевого аниата (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натамицина (e235)), ядро ореха грецкого, петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145/30	217	16/15/5
	4	суп	Шулюм с утиной грудкой	шулюм (бульон говяжий (вода питьевая, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), спиции сушеные, спиции и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, лобсток, ароматизаторы: крахмал, картофельный, порошок жира топленого говяжьего, крахмитель (сахарный коллоид II), фарш варено-сушеный говяжий), картофель, лук репчатый, томаты и соевые консервные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), морковь, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль пищевая, прованские травы), укроп, зеленый (перец болгарский, масло подсолнечное), сельдерей стебель, масло подсолнечное, кинза, соль пищевая, зира, перец черный молотый), утиная грудка су-вид (Филе грудки утиной, апельсины, масло подсолнечное, лавровый лист, чеснок, соль пищевая, базили, смесь перцев, тимьян)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280	194	7/12/14
подзаголовок	5	Основное блюдо	Греческая мусака	мусака (фарш (говядина, филе бедра куриного, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, соль пищевая, базилик, петрушка, мускатный орех, орегано, перец черный молотый), картофель, соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пасторовка (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), сливки (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян), перец черный молотый, соль пищевая), баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль пищевая, прованские травы), сыр (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молокосвертывающего ферментного препарата микробиологического происхождения), томаты), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	215	401	20/26/21
ужин	6	Основное блюдо	Кордон блю	кордон блю (филе куриное, сыр рассольный 45% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молокосвертывающего ферментного препарата микробиологического происхождения), ветчина из индейки (мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, живильные белки говяжьи, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (E451ii, E451b), загуститель и стабилизатор (E407), желирующий агент (E508), антиокислитель (E316), соль нитритная (соль пищевая, нитрит натрия (фиксатор окраски), сахар, спиции: глюксоза, усилитель вкуса и аромата (E521)), чеснок, ароматизаторы, экстракты приностей, дрожжевой экстракт, краситель E120), сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), мясные ароматизаторы, сырная кнелль (сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокосвертывающего ферментного препарата микробиологического происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрамалатидат ацетилированный (кукурузный)), соли повarenной пищевой (содержит антиокисляющий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), сыр твердый 50% (изготовлен из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молокосвертывающего ферментного препарата микробиологического происхождения, уполнителя хлорид калия (e509), красителя пищевого аниата (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натамицина (e235)), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец черный молотый), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), соус грибовый (сливки 22% (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибовый сухой эко (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), крахмитель (сахарный коллоид III), грибы сушеные), соль, тимьян, перец черный молотый), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135/25	388	30/2/18
		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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	218	4/9/31
ИТОГО			Блюда	Состав Блюда	Предупреждающая информация (сокрупная/крупная)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
5 блюд	№	День 2	Блюда	Состав Блюда	Предупреждающая информация (сокрупная/крупная)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ

завтрак	1	Напиток	Вишневый каркаде	вода, вишня см, чай каркаде, сахарозамениТЕЛЬ (подсластитель - эритрит (E968), подсластитель - стевииозид (E960))	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	72	0/0/17	
	2	Завтрак	Королевская ватрушка с творожным муссом	ватрушка (начинка (творог 1,8%, сыр твёрдый 65%, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, крупяная манная, масло олиговое, апельсин, сыр авинильный), начинка (творог 1,8%, сыр твёрдый 65%, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, крупяная манная, масло олиговое, апельсин, сыр авинильный)), тесто (мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель), мак, корица)варенье (вишня см, сахар, поре лимон см, крахмал кукурузный), мюсли, мюста	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/25	386	15/16/45	
обед	3	Салат или закуска	Закуска ким-чи	закуска (капустя отварная (капустя цветная, соль пищевая), капуста китайская, маринад (масло подсолнечное, приправа для моркови по-корейски, соус для кимчи (вода, паста кимчи (красный молотый перец, чили, редька дайкон) чеснок, соль, сахар,корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) порея японское, паста имбирная (соевый имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор кантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатор (E621) консервант бензоат натрия), сахар, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), титанат натрия (E621), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевая краситель (E120)), паприка), морковь по-корейски (морковь столовая, масло растительное, уксус, соль, сахар, кукуруза, перец красный чили, перец черный молотый), сушеный орегано молотый, базилик молотый, чеснок, базилик, усилитель вкуса и аромата E621, консервант E211, E 202), гречиха (ячмень тостовый зерновой (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 6 злаков (пшеничная сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кукуруз, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), микроразрыхлитель	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/15	270	5/19/20	
	4	Основное блюдо + гарнир	Зразы с сыром и яйцом	зразы (фарш (филе грудки куриной, филе бедра куриного, картофель, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер 1)), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), петрушка, соль пищевая, перец черный молотый), начинка (яича отварные (яича куриные пищевые обогащенные свиным жиром, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), сыр твёрдый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит 6536-антислеживающий агент) уплотнитель 4598 краситель Аванто (содержит регулятор кислотности E524), молкоостверждающий фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сыр мягкий 65% (изготовлен из сыра нормализованного пастеризованного с использованием бактериальной закваски мезофильных культуры и молкоостверждающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (защитно-парамилагат ацетилированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевая добавка (стабилизатор (камедь гуаровая), пищевая добавка (стабилизатор (гуаровая камедь))), сыр рассольный 45% (молоко пастеризованное нормализованное, соль повarenная пищевая, закваска (мезофильная и термофильная молочнокислые микроорганизмы), молкоостверждающий фермент микробного происхождения, уплотнитель хлорид кальция, рассол (питьевая вода, соль повarenная пищевая)), укроп, паприка, соль пищевая), масло подсолнечное), соус (вода питьевая, томаты в с/с (цельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), паста томатная, лук репчатый, сухая смесь (специи натуральные: тимьян, чеснок, орегано, сахар, крахмал кукурузный, соль, пшеничные волокна, экстракт дрожжей, краситель (красный свекловичный), порошок лимона на носителе), масло подсолнечное, базилик, соль пищевая, чеснок, прованские травы) кукурузный, соль, пшеничные волокна, экстракт дрожжей, краситель (красный свекловичный), порошок лимона на носителе), масло подсолнечное, базилик, соль пищевая, чеснок, прованские травы)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	90/20	188	19/10/6	
	5	Рис с овощами и запеченным тофу	Рис с овощами и запеченным тофу	крупа рисовая, масло подсолнечное, соль), грибы шампиньоны см жареные (грибы шампиньоны см, масло подсолнечное, соль), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), кукуруза, тофу гриль (тофу (соевые бобы, вода) масло подсолнечное, соль, смесь перцев)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135	252	6/11/32	
Полдник		Сытный салат или закуска	Салат с ростбифом и печеными овощами	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы), морковь запеченная (морковь, масло болгарский запеченный, ростбиф су-вид (говядина), масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), капуста китайская, петрушка, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	150/25	383	12/30/17	
	6	Основное блюдо	Кифтедес с сливочно-мясным соусом	кифтедес (фарш (говядина, филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), томаты, минеральная вода с газом, хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус ширинца (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор (камедь гуаровая), соль пищевая, мюсли, мюста, петрушка, мята сушеная, перец черный молотый), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка (масло подсолнечное, мука пшеничная), соль пищевая, тимьян), сливки (сливки нормализованные), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур)), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), мята, соль пищевая, укроп, перец черный молотый), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	80/30	249	19/16/7	
			Фунгоза с овощами	фунгоза с овощами/паша фунгоза отварная (паша 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100	115	1/1/27	
ИТОГО										1692,48		
		My Food Travel	Программа 5 Блюда									
		дата доставки	06-06.10.2025 / 02-03.11.2025 / 30.11.2025									
5 Блюда	№	День 1	Блюда	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупа/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Смузи перси-малина	молоко 3,2% (молоко нормализованное), персики консервированные (персики, вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота), вода питьевая, пюре малины (малина, сахар), сироп "Персики" (глюкозо-фруктовый сироп, вода питьевая, сок персика концентрированный, ароматизаторы, регулятор кислотности кислота лимонная, подсластители (цикламат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, суралоза), краситель желтый "солнечный закат" FCF, консервант бензоат натрия), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	202	5/5/33	
	2	Завтрак	Скрамбл с грибами и сосисками в горчичном соусе	яичный скрамбл (меланж яичный, молоко 3,2% (молоко нормализованное), соль), сосиски в горчичном соусе (сосиски (говядина, вода, мясо птицы м. о. куриное, белковый стабилизатор, масло растительное, соевый белок, картофельный крахмал, сухое молоко, филе куриной грудки, соль, сахар, стабилизаторы E401, E407, камеди (гуаровая, кантановая), E452, E471, нитритно-посолочная смесь, ароматизаторы, усилитель вкуса и аромата E621, прирости, краситель E130, сорбиновая кислота, агент антислеживающий E551), соус медово-горчичный (вода, масло подсолнечное, загуститель e1422,сахар, яичный желток, уксус столовый, соль, зерна горчиной горчицы, оболочка горчицы, медовый порошок, специи и приправы (горчичный порошок, мускатный орех,корица,перец черный, семена сельдерея, перец белый, кукуруза), ароматизатор горчицы, регулятор кислотности, молочная кислота, лимонная кислота, краситель каротиноидный антиокислитель E385), сливки 22% (сливки нормализованные), масло подсолнечное), ошпа запеченные (ошпа маринованные (грибы шампиньоны, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), масло подсолнечное, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	125/50	285	14/23/6	
обед	3	Салат или закуска	Салат греческий с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный , салат айсберг, заправка (масло подсолнечное, поре лимона, базилик, соль); маслины, оливы, базилик,петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/30	320	4/32/5	

	4	суп	Суп-гуляш	суп (бульон говяжий (вода питьевая, бульон сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, лисички, ароматизаторы, крахмал картофельный), порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), картофель, лук репчатый, морковь, томаты, перец болгарский, паста томатная, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), пастеронова (мука пшеничная в/с, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)), масло подсолнечное, смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль), соус томатный, чеснок, сельдерей), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), соль пищевая, паприка копченая, бульон говяжий (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, лисички, ароматизаторы, крахмал картофельный), порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), тмин, перец черный молотый), говядина тушеная (говядина, вода питьевая, масло подсолнечное, соль пищевая, розмарин, тимьян, перец черный молотый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	275	189	9/8/21
подпункт	5	Основное блюдо	Папльс с курицей и переперони	папльс (основа (филе бедра куриного, колбаса переперони (грудинка куриная, вода, жир говяжий, соевый белок, соль, пшеничные отруби, паприка, декстроза, стабилизаторы (Е 401, Е 405), уполнителитель (Е 516), краситель, антиокислитель (Е 300, Е 309), ароматизатор (Салики копченая), усилитель вкуса и аромата (Е 635), красители(кармин, сахарный колер III, экстракт паприки), фиксатор окраски (Е 250), перец красный, темпелобин, стартовая культура), кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, регулятор кислотности-лимонная кислота), горошек зеленый с/м, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное)), масло подсолнечное, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты, лук, кукуруза, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы), Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), петрушка, шафран нимгидрат, кукуруза молотая, паприка острая, тимьян, паприка), вода питьевая, крупа рисовая, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты, лук, кукуруза, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы), Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	250	433	22/11/61
	6	Основное блюдо	Равиоли с грибным соусом	равиоли (фарш (бедра куриные филе, лук репчатый, вода минеральная, укроп, петрушка, соль, кунжут, имбирь-сушеный, перец черный молотый), тесто для роллов (вода, пшеничная мука, рапсовое масло, кукурузный крахмал, соль), желток яичный, масло подсолнечное, кукуруза), соус грибный (сливки 22% (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль, тимьян, перец черный молотый), микровзвесь	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150/30	497	30/25/38
ИТОГО											
5 блюд	№	День 2	Блюда	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорлупа/косточки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	ВыХОД	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Мидори Сап	чай заварочный (вода питьевая, чай зеленый с маслом), 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, ароматизатор натуральный лимонный, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрев	265	50	0/0/13
	2	Завтрак	Каша овсяная	каша овсяная (молоко 3,2%, овсяные хлопья, сахар, соль), соус (орехи заварной (молоко 3,2%, сливки 22%, сахар, соль), масло сливочное 82,5%, сироп ванильный), смородина с/м, черника с/м), цукаты, ядро ореха миндаля	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150/40	230	8/7/34
обед	3	Салат или закуска	Заливное из курицы с горчичным крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, брусни, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец черный молотый), фарш куриный в/с-энд (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный молотый), желе из хрена (сливки 22%, хрен сливочный, желатин), морковь отварная (морковь, масло сливочное, соль), горох зеленый с/м, трюфель (ядро), ржаной мусс (сыр творожный 65%, горчица), куриное филе в/с, чеснок маринованный, клюква с/м, лук зеленый, микровзвесь	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	90/60	312	20/13/29
	4	Основное блюдо + гарнир	Скюбянка на картофельном пюре со шпинатом и сыром	пюре картофельное (картофель свежий (картофель, молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антигеликсовый агент) уполнителитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), моноксистервающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), шпинат жареный (шпинат, масло сливочное, чеснок), скюбянка (куриное филе су-вид (куриное филе, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано молотый), соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастеронова (мука пшеничная, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль пищевая), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), огурцы соленые (огурцы соленые, вода, соль, пряная зелень (укроп, хрен), регулятор кислотности - молочная кислота, чеснок, семена горчицы), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), масло подсолнечное, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой мусс, соль, консервант: бисульфит натрия (Е 224)), соль пищевая, перец черный молотый), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антигеликсовый агент) уполнителитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), моноксистервающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125/130	456	26/27/27
подпункт	5	Сытный салат или закуска	Мафуретта в Ново-Орлеанском стиле	булочка, сыр рассольный, буженина, ветчина из индейки, соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, прованские травы, тимьян), масло сливочное 82,5%, сливки, маслины, перец болгарский	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрев	245	639	13/44/48
ужин	6	Основное блюдо	Галантин с грибным жульеном под сырной шапкой	галантин (основа (филе грудки куриной, фарш (филе бедра куриного, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая, перец черный молотый), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25,1%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая, паприка, перец черный молотый), грибной жульен (сливки (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный (сахарный колер III), грибы сушеные), соль пищевая, тимьян, перец черный молотый), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антигеликсовый агент) уполнителитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), моноксистервающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), сыр полутвердый (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, моноксистервающего ферментного препарата микробального происхождения)), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	90	181	18/11/3
			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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130	90	3/9/12
ИТОГО											
		My Food Travel	Программа 5 блюд						1958		
		дата доставки	07-08_10.2025 / 04-05.11.2025								

5 блюд	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая и информация (сгорпуп/костости/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разореве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Смузи из черной смородины	молоко 3,2% (молоко нормализованное), смородина, бананы, сахар, мед натуральный	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	214	6/6/34	
	2	Завтрак	Панкейки с жареным бананом и шоколадом	панкейки банановые (тесто для панкейков (мука пшеничная в/с, вода, меланж яичный, масло подсолнечное, сироп банановый (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп экстракт банана, консерванты сорбат калия, бензоат натрия, ароматизатор, краситель сахарный колер), сахар, кокосовая стружка, разрыхлитель, соль), масло подсолнечное), бананы карамелизованные (бананы, сахар тростниковый), крем банановый (сыр маскарпоне 30% (сливки пастеризованные), сливки растительные для взбивания (вода, растительное масло рафинированное, дезодорированное пальмидуровое масло, эмульгатор соевый лецитин), сахар, глюкоза, молочный белок, стабилизатор е466, эмульгатор (е460(i), е472b, е474e) влагоудерживающий агент е420, регулятор кислотности е399 (ii), соль повarenная пищевая, ароматизатор "сливочная ваниль"), топленый банановый (сироп глюкоза, сахар, пюре банана, вода питьевая, загуститель пектин, стабилизаторы: камедь рожкового дерева и полифосфат натрия, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота), пищевые красители бета-каротин и сахарный колер, консервант сорбат калия), сахар, соль), топленый шоколадный (сироп глюкоза, сахар, вода питьевая, какао порошок, сухое молоко, загуститель пектин, стабилизаторы: камедь рожкового дерева, ароматизаторы, консервант сорбат калия, регулятор кислотности лимонная кислота), ядра ореха миндаля), мята	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/40	501	7/29/54	
обед	3	Салат или закуска	Салат с индейкой и грибами	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, пищевая, тимьян), шляпки маринованные (грибы шампиньоны, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), соус (соус биттиса (майонез (масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное, вода, яичный желток, соль повarenная пищевая, загуститель крахмал картофельный (Е1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладин (сахар, Е954, Е952), ароматизатор Горчица, антиокислитель (Е385), натуральный краситель бета-каротин (Е160a)), смесь для соуса (сахар, соль, ароматизатор, экстракт драцовой, специи натуральные: перец черный, паприка, технологическое вспомогательное средство: агент антислеживающий (диоксид кремния аморфный) -1%), соль пищевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), петрушка), бифе индейки в/к (грудинка индейки, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (Е451i), декстроза, мальтодекстрин, загустители (Е1422, Е415i), усилитель вкуса и аромата (Е321), консерванты (Е250, Е202), регулятор кислотности (Е262), соль пищевая, антиокислители (Е330, Е334), агент антислеживающий (Е551i)), грудка маринованная (опунция, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель, сахарин, консервант бензоат натрия), салат айсберг, петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	180/20	181	5/13/12	
	4	суп	Щи из квашеной капусты	щи (вода питьевая, картофель, капуста квашеная (капуста белокочанная, морковь, соль, закваска из чистых культур молочнокислых бактерий), лук репчатый, морковь, паста томатная, квашеная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт драцовой, специи их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, консервант сорбат калия (Е202), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), масло подсолнечное, лимон, укроп, сахар, соль, пищевая, лист лавровый, перец черный молотый), куриное филе су-вид (филе грудки куриной, масло подсолнечное, соль, пищевая, тимьян, розмарин, перец черный молотый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	290	164	8/7/17	
полдник	5	Сытный салат или закуска	Салат капусте	томаты, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молкосвертывающего ферментного препарата микробального происхождения), крем-бальзамик с маслом (крем-бальзамик (концентрированный виноградный сок, бальзамический уксус Модены 20% (винный уксус/вино, антиокислитель Е224), концентрированное виноградное суло, краситель Е150d), модифицированный кукурузный крахмал), масло подсолнечное), соус (масло подсолнечное, сыр твердый 45% (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термодульных молочнокислых микроорганизмов, соль повarenная пищевая, молкосвертывающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), петрушка, орехи кедровые, паста из базилика (масло подсолнечное, базилик, томаты вяленые (томаты сушеные (65%), подсолнечное масло (37%), спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель Е 224), соль, сахар, каперсы, оливковое масло экстравиржинное, петрушка, чеснок, базилик, антиокислитель: аскорбиновая кислота Е300, регулятор кислотности: лимонная кислота Е330), сахар, соль пищевая), пюре лимона с/м (лимон, сахар 13,1%), соль пищевая, перец черный молотый), салат айсберг, маслины консервированные (маслины, вода, соль повarenная пищевая, фиксатор окраски глюконат железа), капуста	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/20	269	6/23/10	
ужин	6	Основное блюдо	Цыпленок по-сычуаньски	цыпленок (куриное бедро запеченное (куриное бедро филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), соус по-сычуаньски (вода, молоко кокосовое (переработанная яичная скорлупа), вода, соль, сахар, эмульгатор Е436 + 0.01%), молоко 3.2% (молоко нормализованное), паста кукурузная (семена кукурузы 100%), паста арахисовая (жареный арахис (цельный нарезанный), декстроза, подорожник растительное масло (рапс, хлопковое семя, соевые бобы, пищевая соль), соус чили (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности лимонная кислота), лавандяна, загуститель ксантановая камедь), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), уксус рисовый, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), имбирь корень), дайкон корень, морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), лук репчатый жаренный (лук репчатый, масло подсолнечное), масло подсолнечное), арахис жареный, лук зеленый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	125	280	24/14/14	
		Гарнир	Лепша по-хмерски	макаронные изделия с черникой карантикати, масло подсолнечное, соль, макаронные изделия, масло оливковое, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200	330	8/9/55	
ИТОГО										1939		
5 блюд	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая и информация (сгорпуп/костости/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разореве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Напиток рябина-смородина	вода, смородина черная с/м, рябина с/м, сахарозаминитель ((подсластитель - эритрит (Е968), подсластитель - сукралоза (Е555), подсластитель - стевия (Е960))	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	43	1/0/9	
	2	Завтрак	Сырники с красной икрой и сметанным соусом	сырники(творог 1.8%, сыр творожный 65%, абрикосы консервированные, сахар,молоко 3,2%, киноа, яичо куриное, манная крупа,масло оливковое, апельсин, сироп ванильный),масло подсолнечное,вишня копельная, сметана 20%	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	180/20	390	17/18/40	
обед	3	Салат или закуска	Салат с лосося и крабовыми паночками	томаты свежие, салат айсберг, крабовые паночки (сурими)(фарш рыбный из вида рыб : желтопалосая сардинелла, тумбиль, из смеси/ств рыб: нитерере; влагоудерживающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дираммил фосфат, каррагинан), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-инозинат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины, экстракт паприки, диоксид титана), лосось с/с (лосось, вода питьевая, соль повarenная пищевая, антислеживающий агент Е336, регулятор кислотности: натриевая соль уксусной кислоты (ацетат натрия, анидетат натрия), натриевая соль лимонной кислоты, антиокислитель - лимонная кислота), кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности: лимонная кислота), запрасса (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, загуститель крахмал картофельный (Е1414), соль, эмульгатор (Е1450), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота),натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты(сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель (Сладин) (сахар, е954, е952), ароматизаторы (горчица, сливки.) антиокислитель е385, натуральный краситель краситель бета-каротин (е1602), соус ворчестер (вода, сахар, соль, уксусная кислота (регулятор кислотности), растительный белок (кукурузный), глюкозный сироп (тростниковый), е150с (краситель), эфирное масло (гвоздики, лимона)), укроп, паприка, каперсы (каперсы ()), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель е224 (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота е300, регулятор кислотности лимонная кислота е330)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	170/20	165	4/10/14	

	4	Основное блюдо + гарнир	Фишболс с сыром моцарелла и соусом из манго	Фиш-боллс (фарш (филе кеты, филе трески, молоко 3,2% (молоко нормализованное)), хлеб пшеничный, соус устричный, приправы для рыбы, соль, перец черный молотый), начинка (сыр рассольный), сыр творожный 65%, соус устричный, шпинат паровой, соль), соус манго (пюре манго, соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное)), сливки 22% (сливки нормализованные)), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), манго консервированное, соус устричный, соль, кизил, паприка), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	130/30	227	21/11/12
			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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	180	262	5/10/37
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 4501, Е 450), концентрат соевороточный, лактоза, стабилизатор Е452, специи, сахар, декстроза, краситель, кармин Е 120	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	390	9/28/3
			Овощи гриль	перец болгарский, запеченный, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	130	90	3/3/12
ужин	6	Основное блюдо	Пицца Нью-Йоркер	основа для пиццы (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное, соль, дрожжи хлебопекарные, сахар, соль (соль, агент антислеживающий Е536), разрыхлитель-гидрокарбонат натрия), сыр рассольный, соус (томаты, вода питьевая, томатная паста, масло подсолнечное), пепперони (груши куриные, шпик, свинина, вода, соевый белок, пшеничные волокна, соевый нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), приросты (паника сладкая, перец красный, перец черный, чеснок), сахар, ароматизатор (салаями, чили, мясо), экстракты пряностей (перец красный, паприка, перец черный), регулятор кислотности трифосфат натрия), антиокислитель (аскорбиновая кислота, изоскорбат натрия), усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотиды натрия), красители (кармин, сахарный колер III), стартовые культуры, соль, перец, чеснок, паприка), томаты, масло сливочное, оливки, маслины, кетчеры	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	273	9/15/26
ИТОГО									1840		
		My Food Travel	Программа 4 блюда								
		дата доставки	09.10.2025 / 09-07.11.2025								
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупла/косточки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Эрл грей с мятой и лимоном	вода питьевая, сахар, лимон, сироп "Мята" (гликозидно-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – кислота лимонная, подсластители (цикламат натрия, сахаринат натрия, аcesulfам калия, сураалоза), красители (синий блестящий FCF, татазиан)), консервант бензоат натрия), чай черный с бергамотом, мята	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрева	260	62	0/0/15
	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, сыр творожный, сливки 22%, сахар, поре 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	9/30	358	8/20/37
обед	3	Салат или закуска	Винегрет с маслом и сельдью	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 маринованной (напиток видовой), лук репчатый, уксус винный, сахар, лавровый лист, гвоздика, перец черный молотый), зеленый горошек, огурцы маринованные, соус (масло подсолнечное, семена подсолнечника, поре лимона, семена льна, чеснок, сахар, соль), укроп, салат микс	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	190/30/20	358	8/26/24
	4	суп	Сливочный суп с рисом и грибами	сливочный суп (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, тимьян, лавровый лист, петрушка, перец черный молотый), морковь, лук репчатый, перец с/м запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные)), сыр плавленый (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, амультора Е331, Е339, Е450, Е452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант нитин, вода питьевая), сельдерей, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), концентрированный бульон (вода, соль, концентрированный куриный бульон, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, инозинат натрия и сульфит натрия), сахар, куриный жир, экстракт дрожжей, ароматизатор, загуститель Е1442, Е415; краситель каротин, антиокислитель Е320, Е321), грибы шампиньоны, масло подсолнечное, паприка копченая, петрушка, соль, соус "жидкий дым", тимьян, перец черный молотый), рис отварной (крупа рис, масло подсолнечное, соль)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	300	288	8/14/33
ужин	5	Основное блюдо	Тайские рыбные биточки с соусом лимонграсс	рыбные биточки (филе хека, филе кальмара, креветки, картофельное пюре (картофель, соль), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, лимонная кислота, порошок галангал, каффир-лайм, кориандр, тмин), соус рыбный (экстракт анюуса, соль, сахар), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый концентрированный (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), кизил, сахар, бульон рыбный сухой (соль, мальтодекстрин, экстракт дрожжей, сахар, гидролизат растительного белка (кукуруза), крахмал кукурузный, порошок жира топленого, ароматизатор, масло растительное (подсолнечник), специи, краситель (Е 150с), порошок рыбный сушеный), масло подсолнечное), соус лимонграсс (перец апукино с/м (ванильно-ванильный), сахар, 10%, антиокислитель: аскорбиновая кислота Е 300, регулятор кислотности: лимонная кислота Е 330), масло виноградной косточки, уксус яблочный (сахар, уксус яблочный (вода, уксус, рис), вода питьевая, консервант бензоат натрия, сорбат калия, ароматизатор), вода питьевая, молоко козосовое (переработанная мякоть козосового ореха 70%, вода 29,99%), эмульгатор Е435 = 0,01%), кизил, поре лайма (лайм), паста том-ям (лимонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамаринда, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анюуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, креветочный порошок, каффир-лайм), крахмал картофельный, имбирь корень, соль, чеснок, листья лайма), салат кресс-салат)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/20	271	16/21/6
		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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150	143	4/6/20
ИТОГО									1480		
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупла/косточки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Кисель диоес	вода питьевая, груши, сахар, сироп "Труша" (сахар, вода питьевая концентрированный грушевый сок, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Труша", краситель натуральный "Карамельный колер"), крахмал картофельный, поре лимона с/м (лимон, сахар 13,1%)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрева	260	62	0/0/20
	2	Завтрак	Вишневые сырники с кофейным соусом	вишневые сырники (фарш для сырников (творог 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовые волокна, закваска молочнокислых культур)), поре вишневое (вишня с/м, сахар), сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (стабилизатор (диэтилзамалат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (глицерин жидкий)), сахар, мука манная, мякоть яичный, масло подсолнечное, сироп ванильный (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), вишневое желе (сок вишневый, поре вишни с/м, вода, желатин, мед натуральный, агара), кофейный соус (ванильный крем (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные)), желток яичный, сахар, ванилин), сахар, кофе растворимый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	120/20	303	13/13/34
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 подсолнечное, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	145	206	13/12/11

4		Основное блюдо + гарнир	Чикен бургер	куриный шницель (Филе грудки куриной, панировка прямая (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), орехи грецкие, масло с тархуном (масло подсолнечное, эстрагон, укроп), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, паприка копченая), соус (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, соль поваренная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414), лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладкин (сахар, E954), ароматизаторы (Горчица, Сливки) антиокислитель (E385), натуральный краситель бета-каротин), лимонный им-чи (масло подсолнечное, соус для им-чи (вода, паста им-чи (красный молотый перец, чили, редья (дайсон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (е621)консервант бензоат натрия), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чеснок, сахар, соль пищевая, кинза, базилик, перец черный молотый, лимонная кислота), масло подсолнечное), блочка картофельная (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, сахар, масло растительное, крем на растительных маслах "СанСетГлейNeo" (питьевая вода, изопят горохового ботва, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, диоксид, мальтодекстрин, крахмал кукурузный), картофельные хлопья, дрожжи хлебопекарные сухие инстантные, соль, глютен пшеничный, сухое молоко, ароматизатор "Масло сливочное DE 1411 03 2022 (аутоароматизирующее) первый сорт, эмульгаторы (E472e, E461), агент антиислеживающий E170, антиокислитель сорбат калия, ферментные препараты), сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E31, E39, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), салат коул-слоу (капуста белокочанная, капуста китайская, соус (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, соль поваренная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, Бензоат натрия), подсластитель Сладкин (сахар, E954), ароматизаторы (Горчица, Сливки) антиокислитель (E385), натуральный краситель бета-каротин), лимонный им-чи (масло подсолнечное, соус для им-чи (вода, паста им-чи (красный молотый перец, чили, редья (дайсон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (е621)консервант бензоат натрия), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чеснок, сахар, соль пищевая, кинза, базилик, перец черный молотый, лимонная кислота), морков, перец болгарский, помидоры, томатный (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е538-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), молокозакрепляющий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат Лизидом (вытяжка из белка куриных яиц)) шницель (Филе бедра куриного, Филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3.2% (молоко нормализованное), беюн из индейки (Филе грудки индейки, Филе бедра индейки, вода, крахмал картофельный, посолонная смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), загуститель крахмал, регуляторы кислотности трифосфаты, пирофосфат натрия, малолактазин, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, виноградный сахар, соль, антиокислители: аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, специи (перец белый, горчица), марижак яичный, хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), соль пищевая, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), перец черный молотый), соус (майонез 35% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подсластитель E954), хрен сливочный (хрен тертый, масло рапсовое рафинированное дезодорированное 22%, вазелин белый (10%), сливочное масло, эфир: лимонно-фруктовый сироп) сахар, молочная сыворотка, соль, загустители: гуаровая камедь, ксантановая камедь, регулятор кислотности лимонная кислота, антиокислитель пиросульфид, диоксид титана, натуральный ароматизатор лимон, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224))), панировка (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), орехи грецкие, масло с тархуном (масло подсолнечное, эстрагон, укроп), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, паприка копченая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е538-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), молокозакрепляющий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат Лизидом (вытяжка из белка куриных яиц), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальной закваской, молокозакрепляющего ферментного препарата микробального происхождения), масло подсолнечное), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	185	433	25/21/37	
ухин	5	Основное блюдо	Рубленый шницель по-старобаварски	шницель (Филе бедра куриного, Филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3.2% (молоко нормализованное), беюн из индейки (Филе грудки индейки, Филе бедра индейки, вода, крахмал картофельный, посолонная смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), загуститель крахмал, регуляторы кислотности трифосфаты, пирофосфат натрия, малолактазин, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, виноградный сахар, соль, антиокислители: аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, специи (перец белый, горчица), марижак яичный, хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), соль пищевая, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), перец черный молотый), соус (майонез 35% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подсластитель E954), хрен сливочный (хрен тертый, масло рапсовое рафинированное дезодорированное 22%, вазелин белый (10%), сливочное масло, эфир: лимонно-фруктовый сироп) сахар, молочная сыворотка, соль, загустители: гуаровая камедь, ксантановая камедь, регулятор кислотности лимонная кислота, антиокислитель пиросульфид, диоксид титана, натуральный ароматизатор лимон, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224))), панировка (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), орехи грецкие, масло с тархуном (масло подсолнечное, эстрагон, укроп), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, паприка копченая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е538-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), молокозакрепляющий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат Лизидом (вытяжка из белка куриных яиц), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальной закваской, молокозакрепляющего ферментного препарата микробального происхождения), масло подсолнечное), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130	330	23/22/9	
			Ладша по-сингапури	ладша рисовая, молоко кокосовое, соевый соус, карри, крахмал, картофельный, семена кукурузы.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	120	144	1/3/29	
ИТОГО			My Food Travel	Программа 4 блюда						1498		
		дата доставки	11-12.10.2025 / 08-09.11.2025									
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергические риски)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Смузи на овсяном молоке с лесными ягодами	молоко 3.2% (молоко нормализованное), молоко овсяное (вода, севс 15%), Бананы, авокадо из черной смородины (вода, черника см, смородина черная см, сахар), мед, лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекольный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	139	3/3/25	
	2	Завтрак	Смузи-бул	Йогуртовый мусс (Йогурт греческий 7% (молоко нормализованное, закваска молочнокислых культур), сыр творожный 85% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молокозакрепляющего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрофосфат ацетилсеровый (хуурууруу)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тара), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), пюре клубники (клубника, сахар), сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пшеничный, регулятор кислотности сорбат калия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черная блестящая, соль)), сахар), граноза с мисли (мисли (хлопья овсяные, хлопья пшеничные, масло рапсовое, вода питьевая, сахар, кудри-чи опшеного банана в рисовой муке, патока, изюм, мука пшеничная, мука рисовая экстрадирированная, соль, ароматизатор), изюм, стружка кокосовая), клубничный чати (клубника см, вода, смесь термостойкая (стабилизатор (E 422), загуститель (E 1414), крахмал картофельный, тетрациклин, ароматизатор), средство: агент антислеживающий (E551)), сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пшеничный, регуляторы кислотности: сорбат калия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: понсо, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черная блестящая, соль)), сахарозамениватель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), имбирь молотый, перец черный молотый), абрикосы карамелизированные (абрикосы консервированные (абрикосы, вода, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота), сахар тростниковый), гранат, ядра кедрового ореха, мята, семена чиа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	140/30	360	9/19/37	

обед	3	Салат или закуска	Салат чили кон карне	соус (филе грудки куриной, соус томатный (томаты в с/с (свежие очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), чеснок, кинза, сахар, масло подсолнечное, соль пищевая, перец черный молотый), вода питьевая, соус шрирача (перец чили 86%, чеснок, сахар, соль, острый уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор (ксантановая камедь), масло подсолнечное, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, паприка), регулятор кислотности лимонная кислота), ароматизаторы. Порошок жира теплого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), картофель, чечевича красная, лук репчатый, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, перец чили, паста чесночная (чеснок, чеснок сушеный, петрушка сушеная, копченая соль, зира, порошок карри), булгур отварной (крупа пшеничная, масло подсолнечное, соль), семена тыфы, гречи (мука пшеничная в/с, семена льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука неочищенная солодовая, семена льна белого, кукуруз, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), микровозлея	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/60	174	10/5/21	
	4	суп	Чечевичный суп с булгуром	чечевичный суп (бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, паприка), регулятор кислотности лимонная кислота), ароматизаторы. Порошок жира теплого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), картофель, чечевича красная, лук репчатый, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, перец чили, паста чесночная (чеснок, чеснок сушеный, петрушка сушеная, копченая соль, зира, порошок карри), булгур отварной (крупа пшеничная, масло подсолнечное, соль), семена тыфы, гречи (мука пшеничная в/с, семена льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука неочищенная солодовая, семена льна белого, кукуруз, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), микровозлея	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*С в течение 72 часов.	Требует разогрева	255/10	286	10/11/36	
ужин	5	Основное блюдо	Окунь Мисо	окунь для мисо(филе окуня, мисо паста, уксус мирин, сахарная пудра,масло подсолнечное,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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/60	454	46/22/18	
ИТОГО										1413		
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сокращенности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Карамельно-яблочный напиток	вода, яблочи свежее, сироп "Яблоко" (сахар, вода питьевая очищенная, концентрированный сок яблока, глюкозный сироп, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "запах яблок" (ваниль, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности лимонная кислота), топинг карамельный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, густое молоко, краситель пищевой сахар колер, загуститель пектин, ароматизаторы, стабилизаторы эмульгаторы: камедь рожкового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная в/с, консервант сорбат калия, соль), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, свекольный сахар, регулятор кислотности, лимонная кислота, соль поваренная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	150	0/0/37	
	2	Завтрак	Омлет цезарь	омлет цезарь (сырный яичный бисквит (меланж яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (германофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е336-антиислежывающий агент) уплотнитель е409 краситель Анатин (содержит регулятор кислотности е224), молокостаивающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат глицоим (вытяжка из белка куриных яиц), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, шафран имитация, соль пищевая, перец черный молотый, краситель пищевой), замес для омлета (филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, высушенный орех, перец черный молотый), орегано), томаты обжаренные (томаты, масло подсолнечное), соус (соус соевый (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, ксантановая камедь), яичный желток, соль, сыр (содержит эмульгирующую соль E339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу)), консерванты (сорбиновая кислота, Е385)), анюусы (филе анюуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молокостаивающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), микровозлея	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*С в течение 72 часов.	Требует разогрева	140	317	26/2/5	
обед	3	Салат или закуска	Поме у с говядиной	рис отварной (вода питьевая, крупа рисовая, соус терияки (вода, соус соевый(вода, соев, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422,е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202, ароматизатор натуральный), масло подсолнечное, соль пищевая), заправка (уксус рисовый (сахар, уксус рисовый (вода, уксус, рис), вода питьевая, консервант бензоат натрия, сорбат калия, ароматизатор), масло подсолнечное, сахар, уксус рисовый, соль пищевая), салат чука (морские водоросли, аво-аво, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, горчица, красный перец, фенхель, пищевые красители E 102, E 133, вода), говядина в/к (говядина, вода, нитритная соль (соль поваренная, фиксатор окраски нитрит натрия), стабилизаторы (E460, E331) регуляторы кислотности (E461, E262), желирующий агент (хлорид калия), глюкоза, загустители (E407, E425), усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), антислежыватели (азосорбат натрия, аскорбиновая кислота, аскорбат натрия), ароматизаторы ("мясо", "терец"), подсолнечное масло), соевые бобы, тофу (соевые бобы, вода), капуста китайская, редис, микровозлея	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/20	257	11/22/14	
	4	Основное блюдо и гарнир	*Лаша по-тайски с курицей	куриное филе, рисовая лапша,перец болгарский,кабачки,китайская капуста,соус(вода питьевая,соус соевый,масло подсолнечное,соус пад-тай,пере лайма с/с,миаза,сахар,крахмал картофельный,масло подсолнечное,уксус 9%)орех арахис,соль,уроп,петрушка, розмари,тимьян,перец черный молотый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200	307	19/12/30	
ужин	6	Основное блюдо	Ломтики окуня в кисло-сладком соусе	ломтики окуня (филе окуня, панировка (сахари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное, рафинированное дезодорированное), масло подсолнечное, семена кунжута, паприка), соус (соус чили сладкий (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель ксантановая камедь), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соев, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422,е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, прованские травы), соус (соус чили сладкий (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель ксантановая камедь), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соев, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422,е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*С в течение 72 часов.	Требует разогрева	110/20	267	26/7/26	

				картофель бланшированный (картофель, соль), сыр сулугуни копченый (молоко пастеризованное, закваска термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль пищевая, молкосвертывающий ферментный препарат микробного происхождения), меланж яичный, суи "тауда" (готовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молкосвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уполнителя жидкой кальции (E509) красителя пищевого аннато (E160b) консерванта нитрата натрия (E251), консерванта натамицина (E235), мука пшеничная в/с, укроп, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый).	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	85	187	9/9/17
ИТОГО		My Food Travel	Программа 4 блок							1485	
		дата доставки	13-14.10.2025 / 10-11.11.2025								
4 блока	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропула/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Смузи имбирный пряник	молоко 3,2% (молоко нормализованное), пенные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, 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; разрыхлитель E503ii и гидроксид натрия, ароматизаторы "топленое молоко", "концентрированное молоко", эмульгаторы, лецитин соевый, E481), сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), мед, натуральный, соль пищевая, имбиря, пасты, короча	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	284	8/9/42
	2	Завтрак	Яичный рулет с сыром и ветчиной	яичный рулет (сырный яичный бисквит (меланж, сыр твердый, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец черный молотый), ветчина из индейки - мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, животные белки говяжьи, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (E451ii, E451i), загуститель и стабилизатор (E407), желтуксильный агент (E508), антиокислитель (E316), соль нитритная (соль пищевая, нитрит натрия (диазот окраски), сахар, специи: глюкоза, усилитель вкуса и аромата (E621)), чеснок, ароматизаторы, экстракты приностей, дрожжевой экстракт, крахмал E 120, сыр рассольный, сыр плавленый (укроп), томаты концы (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян); микродрожжи.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/40	348	21/25/10
обед	3	Салат или закуска	Салат с тунцом и мармеладом из томатов	мини картофель запеченый (картофель черри, масло подсолнечное, соль, розмарин, прованские травы), запрувка (вода питьевая, масло подсолнечное, уксус); перец запеченый (перец, масло подсолнечное) мармелад из томатов (сок томатный, желатин, паста из бакелинга; агар-агар, соус тобано, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/20	190	6/14/10
	4	суп	*Сырный рамен	рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кукурузное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фары варено-сушеный говяжий), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус широка (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, острый уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), паста отварная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	7/10/18
	4	суп	**Сырный рамен	рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кукурузное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фары варено-сушеный говяжий), чесночная паста (чеснок, сахар, соль, острый уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), паста отварная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	7/10/18
ужин	5	Основное блюдо	Картофельный тарт с жульеном из птицы	картофельный тарт (пюре картофельное с желтком (картофель, желток яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E536-антислеживающий агент) уполнителя E509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности E524), молкосвертывающий фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), сливки 22% (сливки нормализованные)), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец черный молотый), жульен (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), филе куриное в/к (грудка кур, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (E451i), дextrоза, мальтодекстрин, загуститель (E1422, E1415)), усилитель вкуса и аромата (E621), консерванты (E250, E202), регулятор кислотности (E262), соль пищевая, антиокислители (E330, E334), агент антислеживающий (E551)), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, соль, розмарин, перец черный молотый), филе куриное су-вид с орегано (филе куриное, соль, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано молотый), лук репчатый, масло подсолнечное, бульон куриный сухой экз (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), бульон куриный сухой экз (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное)), фары варено-сушеный куриный), соль), тесто для роллов (вода, пшеничная мука, рапсовое масло, кукурузный крахмал, соль), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E536-антислеживающий агент) уполнителя E509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности E524), молкосвертывающий фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), желток яичный, масло подсолнечное, сухая панноновая мука пшеничная хлебопекарная высший сорт, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), микродрожжи.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	180	487	21/30/32
ИТОГО										1498	
4 блока	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропула/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Смузи банан-киви	молоко 3,2% (молоко нормализованное), бананы, киви, сироп "Киви" (сахар, вода питьевая, концентрированный яблочный сок, концентрированный виноградный сок, ароматизаторы, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант сорбат калия, бензоат натрия, красители - синий блестящий FCF, тартразин), сахар, мед	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	227	6/6/37
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог рассычатый 1,8%, сыр твороженный 65% крупная манная, масло оливковое, молоко 3,2%, сахар, агар-агар, апельсин, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	115	273	12/9/35
обед	3	Салат или закуска	Аспект-Желе из говяжьего языка	бульон (вода питьевая, лук репчатый, морковь, сельдерей, чеснок, желатин, агар-агар, бульон куриный), желатин 22%, сироп 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	75/40/20	214	131/4/10

	4	Основное блюдо + гарнир	**Куриная мякоть Адобо с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная (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	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	135/80	372	26/15/34
	4	Основное блюдо + гарнир	***Куриная мякоть Адобо с колосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная (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	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	135/80	372	26/15/34
	6	Основное блюдо	Филе белой рыбы под маринадом с морковным соусом	Филе трески, соус морковный (морковь запеченная (морковь), масло подсолнечное, соль, тимьян), сливки 22%, масло подсолнечное, сыр творожный 65%, крахмал, базилик, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	125/40	307	27/19/7
ИТОГО		My Food Travel	Программа 4 блюда							1393	
		дата доставки	15-16.10.2025 / 12-13.11.2025								
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупная/косточки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Лимон-мята	молоко 3.2% (молоко нормализованное), начинка лимонная (сахар, лимона, лимонная вода, яблочная пектин, стабилизатор Е1422, стабилизатор ксантановая камедь Е415, стабилизатор камедь Е412, регулятор кислотности Е330, Е331, консерванты Е202 и Е211, ароматизатор «Лимон»), бананы, лимонное пюре (лимоны, сахар, сироп мята (глюкоза-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – кислота лимонная, подсластители (цикламат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сукозалоза), краситель (ранней блестящий FCF, татаван), консервант бензоат натрия), мята), ванилин, краситель пищевой желтый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрева	260	234	6/6/39
	2	Завтрак	**** Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (молос, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	45/70/25	299	9/11/40
обед	3	Салат или закуска	Хумус из болгарского перца с томатной заливкой	хумус (перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), нут консервированный (горох нут, вода, соль, антиокислитель кислота L-аскорбиновая (ас300)), паста кунжутная (семена кунжута 100%), лимон, соль пищевая, хмели-сунели, кориандр, кумин, паприка острая), соус (томаты, лук репчатый, соус для мячи (вода, паста мячи (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор ксантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатор (Е621) консервант бензоат натрия), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), укроп, масло подсолнечное, кинза, соль пищевая, чеснок сушеный), гречки (хлеб зерновой (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (клейковина сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, сопод ржаной ферментированной, крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кунжут, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, ореховое (парушка), сыр рассольный (обезжиренное пастеризованное молоко, растительные жиры, соль пищевая, молочносвертывающий фермент микробного происхождения, регулятор кислотности лимонная кислота), кинза, семена кунжута)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	115/10	252	13/15/16
	4	суп	***Карри суп с лапшой	карри суп (вода питьевая, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сельдерей стебель, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор Е435 = 0.01%), масло подсолнечное, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерей, пирролидин растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, левоментол, лук-шалот, соль, галаган, кайфери-лайм, кориандр, тмин, кинза, соль пищевая, шафран имитация, порошок карри), лапша (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло оливковое, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требуется разогрева	260	127	3/6/16
ужин	5	Основное блюдо	Биточки из утки и цыпленка с соусом хойсин	биточки (фарш (бедро куриное, утиная грудка, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3.2% (молоко нормализованное, хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), вода минеральная с газом, соль, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), перец черный молотый), масло подсолнечное), соус (соус деми гласс (вода, лук репчатый, морковь, смесь сухая деми гласс (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, гидролизованная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), свежий соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), масло подсолнечное, петрушка, соль, тимьян), сливки 22% (сливки нормализованные), соус хойсин (сахар, паста из соевых бобов (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука 24%, вода, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), уксус (вода, рис), кукурузный крахмал, чеснок, краситель (сахарный колер I простой, кармин), перец чили, белый кунжут, антиокислитель аскорбат натрия, консервант сорбат калия), молоко 3.2% (молоко нормализованное), соль), салат кресс-горох	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80/20	277	14/13/8
			Рагу из чечевицы	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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	100	137	2/8/7
ИТОГО					Предупреждающая информация (скрупная/косточки)					1189	
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупная/косточки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Смузи клубника-кокос	молоко 3.2% (молоко нормализованное), молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор Е435 = 0.01%), клубника, бананы, сироп «Клубника» (сахар, вода питьевая очищенная, глюкоза-фруктовый сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка «основа клубника» (вода, ароматизаторы, краситель пищевой, регулятор кислотности/цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка «вишневый красный» (краситель: понос, азурин, партавин, индигокармин, желтый «солнечный закат», черный блестящий, соль)), сахар, сироп «кокос» (сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия), стружка кокосовая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требуется разогрева	260	210	6/6/33
	2	Завтрак	**** Каша пшеница с курагой	каша (молоко 3.2%, крупа пшеница, сахар, соль); курага	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	200/30	288	9/5/47
	2	Завтрак	**** Каша пшеница с курагой	каша (молоко 3.2%, крупа пшеница, сахар, соль); курага	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	200/30	288	9/5/47

обед	3	Салат или закуска	Маринованная цветная капуста с ореховым соусом и трюфельным кремом	маринованная капуста (маринад (вода питьевая, свекла, уксус столовый 5%, сахар, соль пищевая, капуста цветная см), трюфельный крем (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрофосфат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевая добавка (стабилизатор (камень тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гидровая камедь))), масло трюфельное (масло сливочное ферментированное высветленное), экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), молоко 3,2% (молоко нормализованное), лимон, соль пищевая), салат айсберг, соус ореховый (вода, соевое масло, соевый соус, сахар, кунжут, уксус, глюкоза, яичный желток, грибной концентрат, усилитель вкуса и аромата (E621), дрожжевой экстракт, стабилизатор (E415), консервант (E202), горчичный порошок, регулятор кислотности (E260), антиокислитель (E386)), опята маринованные (грибы нарезка целые, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), майонез)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/25	204	4/16/10
	4	Основное блюдо + гарнир	Димсамы с кисло-сладким соусом	димсамы (фарш (филе бедра куриного, грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая), картофельное пюре (картофель, соль пищевая), вода минеральная, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глутамат натрия (E621)), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевая краситель (E129)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), петрушка, соль пищевая, паприка), рисовая бумага (рисовая мука, вода, соль), масло подсолнечное), соус (соус чили (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель ксантановая камедь), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), киноа рыбный пирог (фарш (филе хека, филе горбуши, пюре картофельное (картофель, соль), молоко 3,2% (молоко нормализованное), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), бульон рыбный сухой (соль, мальтодекстрин, экстракт дрожжей, сахар, гидролизат растительного белка (кукуруза), крахмал кукурузный, порошок жира животного ароматизатор, масло растительное (подсолнечное), сливки, краситель (E 150c), порошок рыбный сушеный), укроп свежий, соль), начинка (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрофосфат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевая добавка (стабилизатор (камень тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гидровая камедь))), грибы жареные (грибы шампиньоны см, масло подсолнечное, соль), томаты, шиннат, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), соус шрирача (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, острый уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор ксантановая камедь), соус рыбный (экстракт анчоуса 72%, соль, сахар), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль), тесто фило (мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант сорбат калия, вещество для обработки муки - L-цистеин), желток яичный, масло подсолнечное, водоросли якиори (морские водоросли), соус сливочно-ореховый (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), сливки 22% (сливки нормализованные), соль, темная заправка), сливки 22% (сливки нормализованные), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224))), укроп свежий)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	165/30	331	18/10/42
ужин	5	Основное блюдо	Рыбный пирог	рыбный пирог (фарш (филе хека, филе горбуши, пюре картофельное (картофель, соль), молоко 3,2% (молоко нормализованное), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), бульон рыбный сухой (соль, мальтодекстрин, экстракт дрожжей, сахар, гидролизат растительного белка (кукуруза), крахмал кукурузный, порошок жира животного ароматизатор, масло растительное (подсолнечное), сливки, краситель (E 150c), порошок рыбный сушеный), укроп свежий, соль), начинка (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрофосфат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевая добавка (стабилизатор (камень тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гидровая камедь))), грибы жареные (грибы шампиньоны см, масло подсолнечное, соль), томаты, шиннат, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), соус шрирача (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, острый уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор ксантановая камедь), соус рыбный (экстракт анчоуса 72%, соль, сахар), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль), тесто фило (мука пшеничная в/с, вода, крахмал кукурузный, масло растительное, клетчатка пшеничная, соль, консервант сорбат калия, вещество для обработки муки - L-цистеин), желток яичный, масло подсолнечное, водоросли якиори (морские водоросли), соус сливочно-ореховый (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), сливки 22% (сливки нормализованные), соль, темная заправка), сливки 22% (сливки нормализованные), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224))), укроп свежий)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	120/20	249	14/14/17
ИТОГО										1282	
		My Food Travel	Программа 4 блюда								
		дата доставки	17-18.10.2025 / 14-15.11.2025								
4 Блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропул/кислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Напиток апельсин-гархун	вода питьевая, апельсин, сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота, загуститель гуаимараби), сахар, сироп "Тархун" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт тархуна, ароматизатор, лимонная кислота, усилитель вкуса), краситель, тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности-лимонная кислота), регулятор кислотности - лимонная кислота, регулятор кислотности - аскорбиновая кислота), экстракт, лимонный	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	93	1/0/22
	2	Завтрак	****Блиныч с сыром и ветчиной со сливочным пюре соусом	тесто (молоко 3,2%, мука пшеничная, вода питьевая, яйцо куриное, масло подсолнечное, сахар, соль, разрыхлитель) начинка (соус молочный/молоко 3,2%, масло сливочное 82,6%, мука пшеничная, сливки 22% (сливки индийские), куриное филе, сыр рассольный), сметана 20%, базилик	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	80/25	255	8/16/19
обед	3	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор,огурец,перец болгарский,сыр рассольный, салат айсберг, помидоры, масло подсолнечное,паста кукурузная,лимон,укус винный,базилик, мята,сахарный песок,сироп мятный,салатный микс.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	155/15	120	6/7/8
	4	суп	****Курный суп-поре с колбасками и гренами	Суп-поре (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, 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 430), фосфат пищевой, экстракты натуральных специй), усилитель вкуса E621, антиокислитель E301, E300), лук, соевый белок, животный белок, мак, натуральные специи (перец белый, тимьян, уксусный орег), чеснок, пищевая краситель (кармин)), масло подсолнечное), грена (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 e609), масло подсолнечное).	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	290	483	20/26/41
ужин	5	Основное блюдо	Рулет с сыром моцарелла и томатами	рулет(свинина,бекон,сыр твердый шампиньоны, томаты,анчоусы, ядро ореха арахиса, желати,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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/20	179	18/9/6
			Жареный картофель с луком, чесноком и зеленью	картофель жареный (картофель, масло подсолнечное, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), соль), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	237	5/7/39
ИТОГО										1367	
4 Блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропул/кислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Кокосовый смузи	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко кокосовое (Переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, мулитор e435 = 0,01%), ананасы, бананы, сироп "Кокос" (сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия)), сахар, стружка кокосовая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	207	6/8/28
	2	Завтрак	Оладьи из кабачков и тыквы со сметанным соусом	оладьи (тесто (кабачки, тыква, мука пшеничная в/с, меланж яичный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, перец чёрный молотый), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тимьян), сметана 20% (сливки, заправка молочнокислых культур), укроп, соль пищевая, перец чёрный молотый), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	110/20	236	5/16/19
обед	3	Салат или закуска	Салат с индейкой и орехо-соевой заправкой	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, пищевая, тимьян), филе индейки су-вид (филе грудки индейки, масло оливковое, тимьян, розмарин, соль, пищевая, перец чёрный молотый), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), салат чува (морские водоросли, аво-аво, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, грибы, красный перец, фруктоза, пищевые красители E102, E123, вода), заправка (соус ореховый (вода, соевое масло, соевый соус, сахар, кунжут, уксус, глюкоза, яичный желток, грибной концентрат, усилитель вкуса и аромата (E621), дрожжевой экстракт, стабилизатор (E415), консервант (E202), горчичный порошок, регулятор кислотности (E260) антиокислитель (E386)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), огуры маринованные (огуры, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант бензоат натрия), капуста китайская, петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/20	183	8/9/16

	4	Основное блюдо + гарнир	*****Стиф Фадо-Томленая говядина с брокколи	томянная говядина(говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный(томаты, вода питьевая, подсолнечное), мушная пасторова(мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное 82,5%, смесь демиллас), баклажаны, сельдерея, корица, мускатный орех, соль, чеснок, можжевеловая ягода), томаты, укроп, брокколи, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100/15/150	342	22/19/21				
	4	Основное блюдо + гарнир	*****Стиф Фадо-Томленая говядина с брокколи	томянная говядина(говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный(томаты, вода питьевая, подсолнечное), мушная пасторова(мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное 82,5%, смесь демиллас), баклажаны, сельдерея, сахарный песок, гвоздика, корица, мускатный орех, соль, чеснок, можжевеловая ягода), томаты, укроп, брокколи, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100/15/150	342	22/19/21				
ужин	5	Основное блюдо	Рыбные биточки с сливочно-фенхельным соусом	рыбные биточки (фарш (Филе хека, филе трески, крабовые палочки (фарш рыбный сурими, вода, крахмал, масло растительное, сахар, соль, яичный белок, пищевые добавки: ароматизатор идентичный натуральному крабовый, усилитель вкуса и аромата :E621, E627, E631, загуститель: E407, краситель: E120, E160c, E171), сыр тедосный 65% (готовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрамалатат ацетилированный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тара), майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подкраситель E954), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевый соус, тамаки, соль, сахар), чеснок, имбирь, загустители (e1422, e415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор натуральный), желток яичный, чеснок, бульон рыбный(соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (E627, E631), гидролизированный соевый белок), соль), масло подсолнечное), соус сливочно-фенхельный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), сливки 22% (сливки нормализованные), фенхель, масло подсолнечное, бульон рыбный сухой(соль, глюкоза, порошок стружки тунца, экстракт тунца, усилитель вкуса и аромата (E627, E631), гидролизированный соевый белок), листья лайма, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	80/25	265	15/19/9				
			Паста пенне	паста пенне(макаронные изделия, масло оливковое, соль)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100	193	6/4/33				
ИТОГО		My Food Travel	Программа 4 блю							1426					
	4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающ и информация (скорпупа/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У			
	завтрак	1	Напиток	Арахисовый коктейль	Молоко 3,2%, арахис жареный, паста арахисовая (жареный 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: лецитин, ароматизатор натуральный), морженное (вода питьевая, сахар, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и дезаэрированные растительные масла), сахар, ванилин, токоферолы, концентрат смеси), сыворожка 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 орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	434	10/29/33			
				Завтрак	Картофельный драки с ветчиной и яйцом	картофельный драки (основа (картофель, сыр копченый (молоко пастеризованное, закваска термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль пищевая, молочносвертывающий ферментный препарат микробного происхождения), меланж яичный, мука пшеничная в/с, сыр твердый (исходное из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочносвертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (e509), красителя пищевого аниата (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натрия (e252)), укроп, соль, пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное), начинка (сирэмби (меланж яичный, молоко 3,2% (молоко нормализованное), петрушка, соль пищевая), ветчина (мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, желатин, белки говяжьи, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (E451ii, E451ii), загуститель и стабилизатор (E407), желирующий агент (E508), антиокислитель (E316), соль натрия(соль пищевая, нитрит натрия фиксатор окраски), сахар, специи: глюкоза, усилитель вкуса и аромата (E621), чеснок, ароматизаторы, экстракты приностей, ароматизатор, краситель E120), сыр мягкий (сыр полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант лимон, вода питьевая), томаты, петрушка), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содармит e339-антислеживающий агент) уплотнитель, e509 краситель Аниата (содержит регулятор кислотности e524), молочносвертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат липазы (липаза из белка коровьих яиц)), микрозелень.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125	271	15/16/17		
				обед	3	Салат или закуска	Кукурузный салат Фистеа	фасоль красная консервированная, кукуруза консервированная, соус (томаты, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский, салат айсберг, томаты	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	155/25	108	5/2/17
					4	суп	*****Тайский суп-пор	суп (картофель, вода питьевая, лук репчатый, сливки (сливки нормализованные), масло подсолнечное, паста том-ям (лимонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамакири, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анюуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глютамат натрия 1-замещенный, креветочный порошок, каффир-лайм), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерея, гидроксид растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), соус рыбный (экстракт анюуса, соль, сахар), листья лайма), масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	250	203	4/9/26
	ужин	5	Основное блюдо	Филе белой рыбы в маринаде Каджун	филе хека запеченное (филе хека, масло подсолнечное, соль, приправа для рыбы, приправа универсальная); соус (вода питьевая, сахар, поре лимона с/м, поре апельсин с/м, поре манго с/м, поре лайма с/м, масло подсолнечное, лук порей, соль, базилик, крахмал картофельный, паприка, тимьян)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/35/15	408	25/30/11			
ИТОГО		4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающ и информация (скорпупа/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	выход	ЭЦ	БЖ/У			
	завтрак	1	Напиток	Лимонад лайм-имбирь	вода минеральная с газом, сахар, лаймы, мед натуральный, имбирь маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глютамат натрия (E621), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевая добавка (E129), сироп "мята" (глюкозно-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – кислота лимонная, подкрасители (цинкомет натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сукаралоза), красители (синий блестящий FCF, татразин), консервант бензоат натрия), мята, листья лайма	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	105	0/0/25			
					2	Завтрак	Каша гречневая	каша (молоко 3,2%, крупа гречневая, сахар, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	180	252	9/5/43

обед	3	Салат или закуска	Салат с сосисками из индейки и кукурузой	томаты, сосиски из индейки (месо индейки, вода, кожа индейки, молочный белок, подсолонная смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), пищевая клетчатка, стабилизатор пирофосфаты, регуляторы кислотности: трифосфаты, гидроксид натрия, соль, диоксида, мальтодекстрин, усилители вкуса и аромата глутамат натрия E635, антиокислитель аскорбат натрия, ароматизаторы натуральные, белый уксусный порошок), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), заправка (майонез 35% (вода, подсолонное масло, загустители крахмал E412 E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель B-каротин, подсластитель E954), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), соус для яички (вода, паста яички (красный молотый перец, чили, редиса (дикой) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), соус, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор кантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621) консервант бензоат натрия), мед, чесночная паста (чеснок, масло подсолонное), хрен сливочный (хрен тертый, масло рафинированное дезодорированное 22%, вайбные сливки (10%), спиртовой уксус, вода, глюконо-фруктозы (сироп) сахар, молочная сыворотка, соль, загустители: гуаровая камедь, кантановая камедь, регулятор кислотности лимонная кислота, антиокислитель пророслый дикосид титан, натуральный ароматизатор лимон), уксус винный (вино, антиокислитель e224), соль пищевая, укроп), салат айсберг, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/25	183	7/14/7	
	4	Основное блюдо + гарнир	Paгу из индейки с овощами, кокосовым соусом и лапша соба с кунжутом и зеленью	paгу из индейки (филе индейки су-вид (филе индейки, соус соевый; масло подсолонное, соус устричный, корица(бадьян)); молоко кокосовое, морковь, лук репчатый, биоконурт 2,4%), баклажаны, перец болгарский, сливки 22%, масло подсолонное, горох зеленый (сыр, сахар, корень имбиря, лук), соус, рисовый уксус, крахмал, петрушка, укроп, кинза, сумах); соба отварная (лапша гречневая, масло подсолонное, соус соевый, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	140/100	383	19/19/33	
ужин	5	Основное блюдо	Феттучини с утиной грудкой в азиатском соусе	макроронные макароны, масло базиликовое (масло подсолонное, базилик), соль; утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсин, масло подсолонное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тимьян); соус (вода, соевый соус, уксус рисовый, мед, сахар, масло подсолонное, крахмал картофельный, лук зеленый, корень имбиря, кунжутное семя, масло подсолонное, горчица, чеснок, вадостии комбу, имбирь молотый); грибы вешенки жареные (грибы вешенки, масло подсолонное), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолонное, соль, тимьян, прованские травы), морковь запеченная (морковь, масло подсолонное, соль, тимьян); перец болгарский запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолонное, соль); томаты, кунжутное семя, миррозельно	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	270	445	19/21/45	
ИТОГО		My Food Travel	Программа 4 блю								1368	
		дата доставки	21-22.10.2025 / 18-19.11.2025									
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающ я информация (скорпупакетности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреев блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Какао с бананом и стученным молоком	вода питьевая, молоко стученное вареное (молоко нормализованное, сахар (сахароза), технологическое вспомогательное средство: ферментный препарат микробного происхождения - лактаза), молоко 3,2% (молоко нормализованное), сироп банановый (сахар, вода питьевая, пищевые глюкозы, сироп экстракт банана, консерванты сорбат калия, бензоат натрия, ароматизатор, краситель сахарный колер), какао-порошок	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	221	5/5/40	
	2	Завтрак	Блинчики с яблоками	блины (вода, молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолонное, соль), джем яблочный (яблоки свежие, джем абрикосовый (абрикосы, сахарный сироп, патока, загуститель-пектин, регулятор кислотности-лимонная кислота, консервант сорбат калия), вода, сахар, ядра ореха кедрового, лимоны, крахмал картофельный, топленый "карامل" (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, стученное молоко, краситель пищевой сахар колер, загуститель пектин, ароматизаторы, стабилизаторы амульгаторы: камедь рокового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная к-та, консервант сорбат калия, соль), корица молотая), крем (сахар перловой 85% (использован из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур) и молочносгущенного ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (агустины (дирамаалдиат ацетилированный (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеивающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кайма травы), пищевой абауми (стабилизатор (гуаровая камедь))), сыр сливочный (сливки пастеризованные), топленый "карامل" (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, стученное молоко, краситель пищевой сахар колер, загуститель пектин, ароматизаторы, стабилизаторы амульгаторы: камедь рокового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная к-та, консервант сорбат калия, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	376	7/19/51	
обед	3	Салат или закуска	Салат Фатшун из огура и редиса с заправкой Затар	редис,огурцы,салат айсберг, соус (масло растительное, петрушка, поре лимон,приправ заатар,соль,томаты, сумах,мигта, укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/20	216	1/22/4	
	4	суп	Фо-анг с уткой	бульон фо-анг (вода питьевая, лук репчатый, соус шриранга (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, острый уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), кинза, соус столовый 9%, имбирь корень, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолонное), фары варено-сушеный куриный), бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, лобсон, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фары варено-сушеный говяжий), смесь сухая "Дами Глас" (пшеница мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи(лук, томаты, корень сельдерея), загуститель e1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), лук зеленый, сай, бадьян, соль, гвоздика), лапша шри (вода питьевая, лапша пшеничная (пшеничная мука, вода, соль), масло подсолонное, соль), утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсин, масло подсолонное, соль, чеснок, бадьян, смесь перцев молотая, тимьян свежий, лавровый лист), перец чили, лук зеленый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/25	320	20/22/11	
ИТОГО											1289	
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающ я информация (скорпупакетности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреев блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Морс калина-ежевика	вода питьевая, ежевика с/м, калина с/м, мед натуральный, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	84	1/0/20	
	2	Завтрак	Пшениная каша с малиновым конфитором	каша (молоко 3,2% (молоко нормализованное), вода, крупа пшениная, поре малиновое (малина с/м, сахар), сахар, соль), поре малиновое (малина с/м, сахар), ядра ореха миндаля	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	220	253	8/6/42	

обед	3	Салат или закуска	Салат с говядиной и фасолью	салат чула (морские водоросли, агар-агар, кукуруза, кукурузное масло, сахар, соль, уксус, грибы, красный перец, фруктоза, пищевые красители E102, E133, вода), говядина в/к (говядина, вода, нитритная соль (соль поваренная, фиксатор окраски нитрит натрия), стабилизаторы (E450, E331), регуляторы кислотности (E451, E262), желеобразный агент (хондрин калия), глюкоза, загустители (E407, E425), усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), антиоксиданты (азооксисорбат натрия, аскорбиновая кислота, аскорбат натрия), ароматизатор ("мисо" "перец"), подсолнечное масло), капуста китайская, перец болгарский, фасоль (стручковая на пару (фасоль стручковая, масло оливковое, соль), запарена (масло подсолнечное, соус острый (вода питьевая, сахар, соль, перец чили, чеснок, регулятор кислотности уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус сливочный (вода питьевая, сахар, соль, куркума, имбирь, чеснок, перец чили, лимон, регулятор кислотности, уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус чили сливочный (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель (ксантановая камедь), лимон, кукуруза, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	105/20	191		5/15/8
	4	Основное блюдо + гарнир	Бифф Бургиньон	говядина тушеная (говядина, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец черный молотый), морковь, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, розмарин, перец черный молотый), бекон из индейки (филе грудки индейки, филе бедр индейки, вода, крахмал картофельный, посолочная смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), загуститель каррагинан, регуляторы кислотности: трифосфаты, пирофосфат натрия, малтодекстрины, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, виноградный сахар, соль, антиоксиданты аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, специи (перец белый, горчица), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), соус терияки (вода, соус соевый (вода, соевый соус, консервант бензоат натрия), загустители (E1422, E415) регулятор кислотности E260, имбирь, молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор натуральный), соус вустерш (вода, сахар, регулятор кислотности (регулятор кислотности), растительный белок (кукурузный), глюкозный сироп (тросниковый), e150c (краситель), эфирное масло (годушки, лимон)), пастеризованная мука (масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, смесь димитилас (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель e1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), масло оливковое, петрушка, соль, тимьян), филе утиной грудки су-виде (филе утиной грудки, апельсины, масло подсолнечное, соль, базилик, мясные приправы, лавровый лист, тимьян), корень сельдерея, морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), соус пауд (сахар, вода, крахмальная паста), трамбованная паста 8%, кушлат, соль, арахис, чеснок, соевый соус (соевые бобы, пшеничная мука, соль, вода), перец чили, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, натуральный краситель экстракт паприки), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сахар, масло подсолнечное), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	283	30/13/12	
			Апельсиновый рис	рис, сок апельсиновый, апельсины, масло подсолнечное, соль, кукуруза, паприка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100	231	4/5/43	
	5	Основное блюдо	Утиное рагу	соус (вода, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), морковь, смесь димитилас (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель e1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), масло оливковое, петрушка, соль, тимьян), филе утиной грудки су-виде (филе утиной грудки, апельсины, масло подсолнечное, соль, базилик, мясные приправы, лавровый лист, тимьян), корень сельдерея, морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), соус пауд (сахар, вода, крахмальная паста), трамбованная паста 8%, кушлат, соль, арахис, чеснок, соевый соус (соевые бобы, пшеничная мука, соль, вода), перец чили, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, натуральный краситель экстракт паприки), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сахар, масло подсолнечное), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150	337	17/20/22	
			Овощное соте	кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль), томаты запеченные (помидоры, масло оливковое, соль, тимьян), соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, лук репчатый, масло оливковое, чеснок, соль, уксус, петрушка, розмарин, тимьян, прованские травы, перец чёрный молотый), фасоль отварная (фасоль, масло оливковое, соль), баклажаны запеченные, перец болгарский запеченный (перец болгарский с/м, масло подсолнечное), чеснок.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100	96	2/7/7	
ИТОГО		My Food Travel	Программа 4 блюда								1475	
		дата доставки	23-24.10.2025 / 20-21.11.2025									
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждения и информация (сборная/кислотности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ		БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Кофейный глинтвейн	вода питьевая, напиток виноградный (виноградный сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сок апельсиновый (апельсиновый сок, стабилизаторы (лимонная кислота - лимонная кислота, вода), сахар, кофе растворимый, бадайн, корица	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	139	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 фруктов манго, масло подсолнечное	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	70/20	236	9/10/29	
				картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), крабовый мусс (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиоксиданты E385, краситель б-каротин, подстабилизатор E354), крабовые палочки (фарш рыбный с/м), вода, крахмал, масло растительное, сахар, соль, яичный белок, пищевые добавки: ароматизатор идентичный натуральному крабовый), усилитель вкуса и аромата E201, E207, e211, загуститель E407, красители E120, E160c, E171), бульон куриный (жидкое, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), изюм летучий (рыба, соль), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), яйцо куриное отварное (яйца куриные пищевые обработанные селеными, вода, соль, пищевая йодированная соль, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), филе кеты запеченное (филе кеты, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный молотый), капуста китайская, грени (хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода питьевая, сахар, маргарин столовый (рафинированные дезодорированные растительные масла в натуральном и модифицированном виде, в том числе соевое, вода, эмульгаторы, (E300, E307)), дрожжи хлебопекарные, соль пищевая, молоко сухое обезжиренное, пищевая добавка "уплотнитель хлебопекарный (пшеничная мука, соевая мука, стабилизатор, E170), эмульгатор (E472), антиоксиданты (E300), ферменты (альфа-амилаза и гемипеллолаза)), масло подсолнечное, ореховый молотый, паприка молотая), сыр твердый 50% (готовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочнокислого ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (e509), красителя пищевого анато (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натриевого (e252), уксус, микрозелень), суп (бульон куриный (вода питьевая, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), картофель, лук репчатый, сливки (сливки нормализованные), морковь, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), масло подсолнечное, тимьян, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая, перец черный молотый), грибы жареные (грибы шляпки консервированные (грибы шампиньоны), вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), масло оливковое, соль (чесночная, тимьян), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), грени (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные перессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль пищевая, орехано), масло трюфельное (масло сливочное рафинированное высшего сорта "Экстравердин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145/35	276	13/1/2/20	
обед	3	Салат или закуска	Салат мимоза с красной рыбой и крабовым муссом	суп (бульон куриный (вода питьевая, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), картофель, лук репчатый, сливки (сливки нормализованные), морковь, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), масло подсолнечное, тимьян, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая, перец черный молотый), грибы жареные (грибы шляпки консервированные (грибы шампиньоны), вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), масло оливковое, соль (чесночная, тимьян), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), грени (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные перессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль пищевая, орехано), масло трюфельное (масло сливочное рафинированное высшего сорта "Экстравердин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукуруза, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280/15	325	7/16/39	

ужин	5	Основное блюдо	Куриное бедро в соусе карри-манго	куриное бедро в соусе (соус (соус карри (вода, масло подсолнечное, сахар, уксус, яичный желток, загуститель (E1442, кантановая камедь), томатная паста, соль, пряность карри (куркума, имбирь, перец черный, перец чили, паприка, кориандр, корица, гвоздика), ароматизаторы натуральные (содержат сою), регулятор кислотности - лимонная кислота, краситель - каротин), соус (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастеровка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тимьян), пюре манго с/м (манго альфафос, сахар 9,9%, аскорбиновая кислота), манго с/м, молоко 3,2% (молоко нормализованное), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, лимонграсс, лук-шалот, соль, паланил, каффир-лайм, кориандр, тмин), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), мята, порошок карри), куриное бедро запеченное (Филе бедра куриного, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, перец черный молотый), соевые бобы, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	120	156	16/6/9	
		Гарнир	Запеченный картофель с укропом	томаты, молоко козосовое, кабачки, чечевичка, лук репчатый, перец болгарский, морковь, шпинат, масло растительное, киноа, чеснок, тимьян, кунин, кукуруза	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	80	121	2/4/20	
ИТОГО											1253	
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сгруппированные кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/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, глюкоза-фруктозный сироп, консервант сорбат калия, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуаимараби), сахар.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	177	2/1/40	
	2	Завтрак	Питая-Мусс из красного дракона с гранолой	Йогурт 7%, (молоко нормализованное, закваска молочнокислых культур), пюре питая (литая красная, сорор 10%), гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт кленовый, ароматизатор, краситель карамель, регулятор кислотности аскорбиновая кислота), вишня вяленая, клюква сушеная, кокосовая стружка, мёд, масло подсолнечное, кокос, клубника с/м, семечка чиа, личи консервированные(личи), вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота), миксозель.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	200	284	12/13/29	
обед	3	Салат или закуска	Салат с копченой утиной грудкой	салат айсберг, томаты, картофель лай (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая), заправка (масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло кунжутное, мед натуральный, горчица зернистая (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), семена горчицы), филе грудки утиной с/к (утиная грудка, вода, соль поваренная, смесь перцев (черный перец, душистый перец), жёлтого, фенхель маринованный (маринад вода питьевая, уксус столовый 9%, соль пищевая, сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), кукуруза, перец черный душистый, лавровый лист), фенхель), миксозель.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	100/20	296	6/23/15	
	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельные маффины с красной рыбой	маффин с рыбой (картофельное пюре (картофель отварной (картофель, соль пищевая), желток яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочкозвертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сливки (сливки нормализованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, перец черный молотый), рыбный фарш (Филе хека, филе хека, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрица, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, приправа для рыбы, соль пищевая, перец черный молотый)), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастеровка (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), сливки (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян), огурцы маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), желток запеченный (желток яичный, соль пищевая), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая), миксозель, Филе куриное, лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль), соус маринованный томат (помидоры, соус для мяши (вода, паста мяши (красный молотый перец, чили, редька (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) консервант рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор кантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e621) консервант бензоат натрия), перец запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), укроп, масло подсолнечное, киноа, соль, чеснок сушеный), крем творожный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), картофельное пюре (картофель, соль), масло трюфельное (масло оливковое нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочкозвертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сыр рассольный (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных Бактериальных заквасок, молочкозвертывающего ферментного препарата микробального происхождения)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	130/30	286	11/19/17	
ужин	5	Основное блюдо	Цыпленок с овощами и трюфельным кремом	картофельное пюре (картофель, соль), масло трюфельное (масло оливковое нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент) уплотнитель e509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности e524), молочкозвертывающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), сыр рассольный (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных Бактериальных заквасок, молочкозвертывающего ферментного препарата микробального происхождения)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	110	212	2/11/7	
ИТОГО											1255	
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сгруппированные кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Цикорий Глэсе	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсин, мёд, сахар, имбирь, гвоздика	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	136	1/6/19	

2	Завтрак	Венская вафля с творожным муссом и кофейным кремом	Венская вафля (тесто (меланж яичный, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), сахар, мука пшеничная), масло подсолнечное), мусс творожный (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата мезофильного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрофосфат ацетилсукциновой (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камеда тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуровая камеда))), творог 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовое эссенция, заправка молочнокислых культур), сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп "Миндальное молоко" (глюкозно-фруктозный сироп, вода питьевая, экстракт миндаля, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, подсластители (циклолат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, суралоза стабилизаторы (гуммиарабики, эфиры глицерина и смолных кислот), консервант бензоат натрия), мед натуральный), крем кофейный (сыр микрозерно 30% (молоко пастеризованное, яичный пастеризованное, лактоза, регулятор кислотности - лимонная кислота, антиокислитель - натуральный экстракт розмарина), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокислотающего ферментного препарата мезофильного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидрофосфат ацетилсукциновой (кукурузный)), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камеда тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуровая камеда))), сахар, топпинг шоколадный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, какао порошок, сухое молоко, загуститель пектин, стабилизаторы-эмульгаторы: лецитин, полифосфат натрия и камедя рожкового дерева, ароматизаторы, консервант сорбат калия, регулятор кислотности лимонная к-та, соль), кофе растворимый (кофе натуральный растворимый порошкообразный, кофе натуральный жареный молотый), соль пищевая), чатни из манго (манго с.м., наполнитель "Манго" (сироп глюкозный, вода питьевая, загустители (E142, E406), сахар, пюре фруктовое (блончевое), регуляторы кислотности (кислота лимонная, E331ii), ароматизатор, красители (E150d, E102, E110), вода питьевая, сахар, лимон, крахмал картофельный)), ваниль, мята свежая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125	485	9/34/37		
обед	3	Салат или закуска	Цезарь с крабовыми палочками	крабовые палочки (сурими) рыбный из вида рыб: желтопалосая сардинелла, тунбиль, из семейства рыб: нетелерые; влагоудерживающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дигидрофосфат, каррагинан), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещеный, 5-инзинат натрия 2-замещеный, 5-глутамат натрия 2-замещеный, красители (кармины экстракт паприки, диоксид титана)), соус (соус "Цезарь" (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, кантаповая камеда), яичный желток, соль, сыр (содержит эмульгирующую соль E339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385)), анчоусы (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, заправка мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат мезофильного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), каперсы (каперсы (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель e224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота e300, регулятор кислотности лимонная кислота e330), салат айсберг, томаты, салат романо, гречки (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано), кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), сыр твердый (молоко пастеризованное, заправка мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат мезофильного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/30	220	5/14/19	
4	суп	Суп том-ха	основа (вода питьевая, молоко козье (переработанная микота козьевого орка 70%, вода 29,8%), мултигатор (E435 + 0.01%), паста том-ям (лемонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамарида, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещеный, красителей порошок, каффир-лайм), паста том-ха (Соль, сахар, галангал, лемонграсс, растительное масло (соевое масло), красный перец чили, каффир-лайм, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота), бульон куриный сухой (соль, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), мальтодекстрин, сахар, ароматизаторы (содержат молочные и яичные продукты)), растительное масло, курума, краситель сафрани колер III, фарш куриный сухой), соус терияки (вода, соус соевый/вода, соя, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (e1422,e415) регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор (натуральный), масло подсолнечное, сахар, яична, соус рыбный (экстракт анчоуса, соль, сахар), лемонграсс, имбирь, мята, листья лайма, соль пищевая), рис отварной (вода питьевая, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль пищевая), шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая), креветки припущенные (креветки, соль пищевая), киноа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	300	236	8/13/21		
ужин	5	Основное блюдо	Рагу из белой рыбы, креветок и овощей	филе трески (соль, приправа для рыбы), креветки замороженные (креветки, масло оливковое, соль, специи), соус молочный(молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная, соль, тирам), морков, запеченная (морковь, масло подсолнечное, тимьян, соль) молоко козье, сельдерея, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	220	331	22/20/16	
ИТОГО										1408		
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (сборгруппы косточки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Облепиховый чай	вода, чай черный, облепиха с.м, апельсин, мед натуральный, сахар	нет		при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	181	2/4/33	
2	Завтрак	Блинчик цезарь	Блинчик цезарь	блины (вода, молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано), соус (соус цезарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, кантаповая камеда), яичный желток, соль, сыр (содержит эмульгирующую соль E339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385)), анчоусы (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, заправка мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат мезофильного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), каперсы (каперсы (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель e224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота e300, регулятор кислотности лимонная кислота e330)), томаты, салат айсберг, сыр твердый (молоко пастеризованное, заправка мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокислотающий ферментный препарат мезофильного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антислеживающий агент)) уплотнитель e509 краситель Анилин (содержит регулятор кислотности e524), молнокислотающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат лизозим (выпечка из белка куриных яиц), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	140	252	16/15/14	

обед	3	Салат или закуска	Салат с курицей и дайконом	курица гриль (Филе бедра куриного, приправа гриль (соль в обложке из подсолнечного масла, злапая горчица, лук, черный перец, сахар, кориандр, паприка, декстроза, чеснок, петрушка), масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паприка), майонез (масло подсолнечное, приправа для моркови по-корейски, соус (вода, паста лимонная (красный молотый перец, чили, редья (дайкон) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый укус (вода, рис), соль, паста лимонная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) море яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор кантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (E621)консервант Бензоат натрия), сахар, имбирь нарезанный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глутамат натрия (E621), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевой краситель (E120)), паприка), капуста китайская, дайкон, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), морковь, лук, фенхель (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	95/20	206	9/12/8
	4	Основное блюдо + гарнир	Жаркое с курицей в сливочном соусе	жаркое (грибной жульен (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечный), крахмал (сахарный колер III), грибы сушеные), соль пищевая, тимьян, перец черный молотый), филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), сливки (сливки нормализованные), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль пищевая, перец черный молотый), петрушка)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	225	439	24/30/18
ужин	5	Основное блюдо	Кефаль кари из рыбы	Филе хека, картофель мини,морковь,соус(молоко кокосовое, йогурт 7%,ждро ореха нежирное,морковь,поре лапка салат Том Кха, лавровый лист, соль, перец черный)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/100/30	365	29/19/20
ИТОГО		My Food Travel дата доставки	Программа 4 блюда 29-30.09.2025 / 27-28.10.2025 / 24-25.11.2025							1443	
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупулезности вост)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Смузи яблоко-морковь	молоко 3.2% (молоко нормализованное), морковь, бананы, яблоко, сироп "Яблоко" (сахар, вода питьевая очищенная, концентрированный сок яблока, глюкозный сироп, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "зеленый" (вода, красители:тартаграм, желтый ханглосовый, синий патентованный, регулятор кислотности лимонная кислота), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	199	6/5/33
	2	Завтрак	Рисовая каша с томленой грушей	каша(молоко 3.2%,вода питьевая,рис,сахарный песок,мед,соль), груша,маринад(апельсиновый сок,песок,чай кардаме, корица,гвоздика,бадьян, розмариин),хурга,мята свежая.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	400/50	448	11/6/88
обед	3	Салат или закуска	Салат Цезарь с куриными шинцелом	шинцель куриный (Филе куриное, клрп (панирова (мука пшеничная, рисовая) соль, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, крахмал кукурузный, мальто-декстрин, специи и пряности (чеснок, черный перец, перец чили курума), регулятор кислотности E500, E330, E 450; экстракт дрожжевой, ароматизатор, краситель-экстракт паприки), вода),сухари панированные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное),сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, монокосервтавающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), соль, масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой укус, соль, консервант), Бисульфит натрия (E224), соус (соус цезарь (вода, масло подсолнечное, укус, сахар, загустители (E1422, кантановая камедь), яичный желток, соль, сыр (содержит эмульгирующую соль E339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E380), анисовый (Филе анисуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, монокосервтавающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой укус, соль, консервант Бисульфит натрия (E224), кальсера (каленосы (1, вода спиртовой укус (спиртовой укус, антиокислитель e224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота e300, регулятор кислотности лимонная кислота e330), томаты салат айбер, салат романо, сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, монокосервтавающий ферментный препарат микробного происхождения, уплотнитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/30	149	3/12/6
	4	суп	Кулеш с шпинатом	кулеш (вода питьевая, картофель, крупа пшено, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), бульон говяжий сухой(соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира толченого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фары варено-сушеной говяжий), масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи(лук, томаты, корень сельдерея), загуститель e1422, экстракт соливая, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), укроп, перец черный молотый, соль пищевая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	270	136	3/5/19
ужин	5	Основное блюдо	Тайский рис с овощами, яйцом и уткой	тайский рис (пассерована для риса (перец запеченный (перец болгарский сладкий, масло подсолнечное), фасоль зеленая (фасоль стручковая, соль), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное, соль), соус шрирача (перец чили 96%, чеснок, сахар, соль, острый укус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), соус койсин (сахар, паста из соевых бобов (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука) 24%, вода, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), укус (вода, рис), кукурузный крахмал, чеснок, краситель (сахарный колер I (простой, кармины), перец чили, белый кунжут, антиокислитель аскорбат натрия, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный эво (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы, Порошок жира толченого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечный), фары варено-сушеной куриной), шафран имитация, паприка молотая), крупа рисовая, соль), утиная грудка су-вид (Филе утиной грудки, апельсин, масло подсолнечное, чеснок, соль пищевая, бадьян целый, смесь перцев молотая, тимьян, лавровый лист), сырный яичный бисвит (меланж яичный, сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит e336-антигжавающий агент) уплотнитель e509 краситель Анато (содержит регулятор кислотности e524), монокосервтавающий фермент животного происхождения консервант e252, ферментный препарат глицоим (вылжка из белка куриных яиц)), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, шафран имитация, соль, краситель пищевой), заправка (соус терияки (вода, соус соевый(вода, соя, пшеница, соль, консервант Бензоат натрия), загустители (e1422,e415) Регулятор кислотности e260, имбирь молотый, консерванты (e211, e202), ароматизатор натуральный), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрица, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), семена кунжута), семена кунжута, лук зеленый	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	225	442	17/18/54
ИТОГО										1374	
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупулезности вост)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Напиток цитрусовый с ягодами	вода питьевая, апельсины, лимоны, клубника с/м, ежевика с/м, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	71	10/16

завтрак	1	Напиток	Зеленый чай с клубничкой	вода питьевая, клубника с/м, сахар, сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антискислотитель аскорбиновой кислоты, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пшеничный, регуляторы кислотности: цитрат натрия, аскорбат натрия), сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: понсо, азорунин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий), соевый чай зеленый блыны (вода, молоко 3.2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), крабовый мусс (крабовые паночки (сублимированные рыбный из вида рыб: желтопалосая сардинелла, тунбиль, из семейства рыб: нигерере; влагоудерживающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дираманалат фосфат, каррагинан), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-инозинат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины, экстракт паприки, диоксида титана)), майонез постный 30% (вода подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412-E415, яичный желток, сахар, соль повarenная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подсластитель E954), бульон куриный (вода, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерея, гидроксид растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира животного (говяжьего), краситель (сахарный колер IV)), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный)), икра тобико, соль), филе красной рыбы (икичу x/c, соль), сушеный укроп, микровозлевец	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	79	00/19
	2	Завтрак	Блинчики с крабовым муссом и красной рыбой	вода питьевая, клубника с/м, сахар, сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антискислотитель аскорбиновой кислоты, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пшеничный, регуляторы кислотности: цитрат натрия, аскорбат натрия), сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: понсо, азорунин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий), соевый чай зеленый блыны (вода, молоко 3.2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), крабовый мусс (крабовые паночки (сублимированные рыбный из вида рыб: желтопалосая сардинелла, тунбиль, из семейства рыб: нигерере; влагоудерживающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дираманалат фосфат, каррагинан), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-инозинат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины, экстракт паприки, диоксида титана)), майонез постный 30% (вода подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412-E415, яичный желток, сахар, соль повarenная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подсластитель E954), бульон куриный (вода, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерея, гидроксид растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира животного (говяжьего), краситель (сахарный колер IV)), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный)), икра тобико, соль), филе красной рыбы (икичу x/c, соль), сушеный укроп, микровозлевец	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	282	12/14/27
обед	3	Салат или закуска	Салат с морепродуктами	салат аксбери, перец запеченный (перец с/м, масло подсолнечное); заправка для салата (соус "сладкая слива", масло подсолнечное, соус соевый, соус чили); морской коктейль, помидоры 32%, шпательная 32%), мясо индейки 20%, осьминог 8%, креветка 8%), томаты, мандарины консервированные, ядро миндаляного ореха, микровозлевец	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/20	199	13/12/9
	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельная запеканка с говядиной и грибами	запеканка(порея)картофель, молоко 3.2%, масло сливочное 82.5% (соль), начинка ((фарш (телятина, лук репчатый, чеснок,зелень в шампиньоны,соус соевый, соус томатный, смесь сухая Деми глаз); сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82.5%, меланок, манная крупа), томаты, укроп, петрушка, приправа универсальная	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	180/15	615	30/38/37
ужин	5	Основное блюдо	Мясная котлетка в пикантной панировке	мясная котлетка (фарш мясной (говядина, филе грудки куриной), молоко 3.2% (молоко нормализованное), картофель отварной (картофель, соль), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), соль, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), паприка копченая, перец черный молотый), крем (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочкоствертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дираманалат адипатированный (кукурузный)), соли повarenной пищевой (содержит антискислотный агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камеда тарпи)), пищевой добавки (стабилизатор (гуровая камеда))), грибы жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль), соус ширара (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный укус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камеда)), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилители вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидроксид растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), паприка копченая), соль), панировка (сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), орехи грецкие, масло подсолнечное, чеснок, эстрагон свежий, укроп свежий, соль, паприка копченая), масло подсолнечное), петрушка свежая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	95	284	13/21/11
ИТОГО		My Food Travel	Программа 4 блюда							1459	
		дата доставки	03-04-10.2025 / 31.10.2025 / 01.11.2025 / 28-29.11.2025								
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупа/кислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Лимонад грейпфрут-мята	минеральная вода, грейпфрут, пюре грейпфрута (грейпфрут, сахар 10%), сахар, сироп "Мята" (глюкозно-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – кислота лимонная, подсластители (цикламат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сурафоло), красители (синий блестящий FCF, тартразин), консервант бензоат натрия), мед	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	80	00/19
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой	каша (молоко 3.2%, крупа пшеничная, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	400/5	451	16/10/74
обед	3	Салат или закуска	Салат с курицей и шампиньонами	помидоры, грибы шампиньоны жаренные (шампиньоны, масло подсолнечное, соль), бедро куриное филе запеченное (куриное бедро, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), заправка (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загуститель – крахмал кукурузный, E412-E415, яичный желток, сахар, соль повarenная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подсластитель E954), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой укус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), заправка (сметана, майонез, петрушка, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), капуста китайская, сыр твердый (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочкоствертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (e509), красителя пищевого аната (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натамицина (e235)), ядро ореха грецкого, петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145/30	217	16/15/5
	4	суп	Шурум с утиной грудкой	шурум (бульон говяжий (вода питьевая, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидроксид растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, базилик, ароматизаторы: крахмал картофельный, порошок жира животного (говяжьего), краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), картофель, лук репчатый, томаты в с/с (шальные маринованные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), морковь, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль пищевая, прованские травы), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), сельдерей стебель, масло подсолнечное, ячмень, соль пищевая, зира, перец черный молотый), утиная грудка су-вид (филе грудки утиной, апельсины, масло подсолнечное, лавровый лист, чеснок, соль пищевая, базилик, смесь перцев, тимьян)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280	194	7/12/14
ужин	5	Основное блюдо	Кордон блю	кордон блю (филе куриное, сыр рассольный 45% (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочкоствертывающего ферментного препарата микробного происхождения), ветчина из индейки (мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, животные белки говяжьи, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (E45 Iii, E45 Iii)), загуститель и стабилизатор (E407), желтующий агент (E508), антиокислитель (E316), соль нитритная (соль пищевая, нитрит натрия (фиксатор окраски), сахар, специи: хлопья, усилитель вкуса и аромата (E521), чеснок, ароматизаторы, экстракты приностей, дрожжевой экстракт, краситель E120), сухари панировочные (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, дрожжи хлебопекарные сухие, соль, сахар, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное), меланок яичный, сырная кнелль (сыр твердый 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочкоствертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дираманалат адипатированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антискислотный агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камеда тарпи)), пищевой добавки (стабилизатор (гуровая камеда))), сыр твердый 65% (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочкоствертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (e509), красителя пищевого аната (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натамицина (e235)), паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец черный молотый), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), соус грибной (сливки 22% (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой эно (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидроксид растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль, тимьян, перец черный молотый), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135/25	388	30/22/18
ИТОГО			Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупа/кислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупа/кислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У

завтрак	1	Напиток	Вишневый каркаде	вода, вишня см, чай каркаде, сахарозаменитель (подсластитель - эритрит (E968), подсластитель - сукралоза (E955), подсластитель - стевия (E960))	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	72	0/0/17	
	2	Завтрак	Королевская ватрушка с творожным муссом	ватрушка (начинка (творог 1,8%, сыр твёрдый 65%, молоко 3,2%, сахар, яйцо куриное, курама мванная, масло олиговое, апельсинсы, сироп ванильный), начинка ванильная), тесто (мука пшеничная, масло подсолнечное, сахар, яйцо куриное, разрыхлитель), мак, корица),варенье (вишня см, сахар, поре лимон см, крахмал кукурузный), мюсли, мюта	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Не требует разогрева	125/25	386	15/16/45	
обед	3	Основное блюдо/гарнир	Зразы с сыром и яйцом	зразы (фарш (филе грудки куриной, филе бедра куриного, картофель, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV)), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный говяжий), петрушка, соль пищевая, перец черный молотый), начинка (яйца отварные (яйца куриные), пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая гидролизованная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е338(дигидрофосфат натрия) уполотнитель е509 краситель Анино (содержит регулятор кислотности е524), молокозвертывающий фермент животного происхождения консорват е252, ферментный препарат глюкоид (вытяжка из белка куриных яиц), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культуры и молокозвертывающего ферментного препарата мезофильного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дигидроаллилат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кальций тары)), пищевой добавки (стабилизатор (угаровая камедь))), сыр рассольный 45% (молоко пастеризованное нормализованное, поваренная пищевая закваска (мезофильные и термофильные молочнокислые микроорганизмы), молокозвертывающий фермент мезофильного происхождения, уполотнитель, хлорид кальция, раскис (пищевая вода, соль поваренная пищевая))), укроп, паприка, соль пищевая), масло подсолнечное), соус (вода питьевая, томаты в с/с (цельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), паста томатная, лук репчатый, сухая смесь (специи натуральные: томат, лук, чеснок, орегано, сахар, крахмал кукурузный, соль, пшеничные волокна, экстракт дрожжей, краситель (красный светлый), порошок лимона на кислоту), масло подсолнечное, базилик, соль пищевая, чеснок, прованские травы)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Требует разогрева	90/20	188	19/10/6	
	4	Салат или закуска	Салат с ростбифом и печеными овощами	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы), перец болгарский запеченный, ростбиф су-вид (говядина, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), капуста китайская, петрушка, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Не требует разогрева	150/25	383	12/30/17	
ужин	5	Основное блюдо	Кифтедес с сливочно-мятным соусом	кифтедес (фарш (говядина, филе грудки куриной, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), томаты, минеральная вода с газом, хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прованские)), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус ширива (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор Е501), соус сливочный (сливки, масло, мюта, петрушка, мюта сухая, перец черный молотый), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка (масло подсолнечное, мука пшеничная), соль пищевая, тимьян), сливки нормализованные), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), мюта, соль пищевая, укроп, перец черный молотый), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Требует разогрева	80/30	249	19/16/7	
			Фунчоза с овощами	фунчоза с овощами(палша фунчоза отварная (палша 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Требует разогрева	100	115	1/1/27	
ИТОГО										1383		
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающ я информация (скорпуплационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Смузи перси-малина	молоко 3,2% (молоко нормализованное), персики консервированные (персики, вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота), вода питьевая, пюре малины (малина, сахар), сироп Перси (пюре перси-Фруктовый сироп, вода питьевая, сок персика концентрированный, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная, подсластители (цикламат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сукралоза), краситель желтый "солнечный закат" FCF, консервант бензоат натрия), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 48 часов.	Не требует разогрева	260	202	5/5/33	
	2	Завтрак	Скрамбл с грибами и сосисками в горшочном соусе	яичный скрамбл (метанеж яичный, молоко 3,2% (молоко нормализованное), соль), соус сливочный (сливки (говядина, вода, мясо птицы м. о. куриное, белковый стабилизатор, масло растительное, соевый белок, картофельный крахмал, сухое молоко, филе куриный грудок, соль, сахар, стабилизаторы E401, E402, камеди (угаровая, ксантановая), E452, E471, нитритно-посолочная смесь, ароматизаторы, усилитель вкуса и аромата E621, приности, краситель E120, аскорбиновая кислота, агент антислеживающий E551), соус мясной(говядина, вода, масло подсолнечное, загуститель е1422,сахар, яичный желток, уксус столовый, соль, зерна кориандровой горчицы, оболочка горчицы, мясной порошок, специи и приности (горчичный порошок, мускатный орех,хориза,перец черный, семена сельдерея, перец белый, курума), ароматизатор горчицы, регулятор кислотности, молочная кислота, лимонная кислота, краситель кароти, антиокислитель E385), сливки 22% (сливки нормализованные), масло подсолнечное), опята запеченные (опята маринованные (грибы нарезанные целые, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), масло подсолнечное, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Требует разогрева	125/60	285	14/23/6	
обед	3	Салат или закуска	Салат Греческий с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный , салат айсберг, заправка (масло подсолнечное, поре лимона, базилик, соль); маслины, оливки, базилик,петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Не требует разогрева	135/30	320	4/32/5	
	4	суп	Суп-гуляш	суп (бульон говяжий (вода питьевая, бульон сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, кориандр, лисобок, ароматизаторы, крахмал картофельный), порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), картофель, лук репчатый, морковь, томаты, перец болгарский, паста томатная, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), пассеровка (мука пшеничная в/с, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)), масло подсолнечное, смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи(лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и приности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), соль пищевая, паприка копченая, бульон говяжий (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, лисобок, ароматизаторы, крахмал картофельный), порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), тмин, перец черный молотый), говядина тушеная (говядина, вода питьевая, масло подсолнечное, соль пищевая, розмарин, тимьян, перец черный молотый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Требует разогрева	275	189	9/8/21	
ужин	5	Основное блюдо	Равиолли с грибным соусом	равиолли (фарш (бедра куриное филе, лук репчатый, вода минеральная, укроп, имза, соль, кумин, хмели-сунели, перец черный молотый), тесто для роллов (вода, пшеничная мука, рапсовое масло, кукурузный крахмал, соль), желток яичный, масло подсолнечное, кунжут), соус грибной (сливки 22% (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибовый сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечник), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль, тимьян, перец черный молотый), микрозелень.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в тенине 72 часов.	Требует разогрева	150/30	497	30/25/38	
ИТОГО										1493		
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающ я информация (скорпуплационности)	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 диня (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор натуральный "Диня", краситель натуральный "Карамельный колер"), сироп мята (сахар, вода питьевая, глюкозный сироп, экстракт мяты перечной, ароматизатор, комплексная пищевая добавка "Зеленый чай") (вода, сахар, тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности - лимонная кислота), антиоксидант аскорбиновая кислота), имбирь, корень, лимонная кислота	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	50	00/13
	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 мальтозный), сахароза с/м, черника с/м); цукаты, ядро ореха миндаль	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	150/40	230	8/7/34
обед	3	Салат или закуска	Заливное из курочки с горчичным крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, бульон куриный, чеснок, лавровый лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец черный молотый), филе куриное су-вид (филе куриное, морось, перец черный молотый), желе из хрена (сливки 22%, хрен сливочный, желатин); морковь отварная (морковь, масло оливковое, соль); горох зеленый с/м, трени (пюре ржаной, мусс (сыр твердый 50%, горчица), куриные филе в/к, чеснок маринованный, клюква с/м, лук зеленый, микрозелень)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	90/90	312	20/13/29
	4	Основное блюдо + гарнир	Сюблянка на картофельном пюре со шпинатом и сыром	пюре картофельное (картофель отварной (картофель, молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), молочкозакрепляющий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), шпинат жареный (шпинат, масло оливковое, чеснок), сюблянка (куриное филе су-вид (куриное филе, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано молотый), соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастерозакуличная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны с/м, масло подсолнечное, соль пищевая), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное, соль), помидоры соевые, вода, соль, пряная зелень (укроп, хрен), регулятор кислотности - молочная кислота, чеснок, семена укропа), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), масло подсолнечное, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соль пищевая, перец черный молотый), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), молочкозакрепляющий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), укроп палатки (основа (филе грудки куриные, фарш (Филе бедра куриного, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая, перец черный молотый), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21% соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая, паппа, перец черный молотый), грибы шампиньоны жареные (сливки нормализованные), грибы шампиньоны, лук репчатый, масло подсолнечное, бульон грибной сухой (соль, малодестриин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизатор, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечный), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), соль пищевая, тимьян, перец черный молотый), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности е524), молочкозакрепляющий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), сыр полутвердый (молоко пастеризованное, соль пищевая, с использованием термофильных бактериальных заквасок, молочкозакрепляющего ферментного препарата микробыального происхождения)), петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	125/130	456	26/27/27
ужин	6	Основное блюдо	Галантин с грибным жульеном под сырной шапкой	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, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130	90	3/3/12
ИТОГО		My Food Travel дата доставки	Программа 4 блюда 07-08.10.2025 / 04-05.11.2025							1319	
4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупулезности) (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Смузи из черной смородины	молоко 3,2% (молоко нормализованное), смородина, бананы, сахар, мид натуральный	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	214	6/6/34
	2	Завтрак	Панкейки с жареным бананом и шоколадом	панкейки банановые (тесто для панкейков (мука пшеничная в/с, вода, меланж яичный, масло подсолнечное, сироп банановый (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт банана, консерванты: сорбат калия, бензоат натрия, ароматизатор, краситель сахарный колер), сахар, кокосовая стружка, разрыхлитель, соль), масло подсолнечное), бананы карамелизованные (бананы, сахар тростниковый), крем банановый (сыр маскарпоне 80% (сливки пастеризованные), сливки растительные для взбивания (вода, растительное масло, эмульгатор соевый лецитин), сахар, глюкоза, молочный белок, стабилизатор е466, загуститель (е460)), е472(II), е472(IV), е472(III), валоудеривающий агент е420, регулятор кислотности е309 (II), соль поваренная пищевая, ароматизатор "сливочная ваниль"), топлин банановый (сироп глюкозы, сахар, пюре банана, вода питьевая, загуститель пектин, стабилизаторы: камедь рожкового дерева и полифосфат натрия, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, пищевые красители: бета-каротин и сахарный колер, консервант сорбат калия), сахар, соль), топлин шоколадный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, какао порошок, спусщенное молоко, загуститель пектин, стабилизаторы: эмульгаторы: лецитин, полифосфат натрия и камедь рожкового дерева, ароматизаторы, консервант сорбат калия, регулятор кислотности лимонная к-та, соль), ядро ореха миндаль), мята картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), соус (соус биттисти (майонез (масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, вода, яичный желток, соль поваренная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (кабановая камедь, турсовая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладзин (сахар, E954, E952), ароматизатор Горчица, антиоксидант (E330), натуральный краситель бета-каротин (E160a)), смесь для соуса (сахар, соль, ароматизатор, экстракт дрожжей, специи натуральные: перец черный, паприка, технологическое сырье: агент антислеживающий (диоксид кремния аморфный) -1%), соль пищевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), филе индейки в/к (грудка индейки, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (E451)), декстроза, мальтодекстрин, загустители (E1422, E415)), усилитель вкуса и аромата (E621), консерванты (E290, E202), регулятор кислотности (E626), соль пищевая, антиоксиданты (E330, E334), агент антислеживающий (E551)), огуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель, сахарин, консервант: бензоат натрия), салат айсберг, петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/40	501	7/29/54
обед	3	Салат или закуска	Салат с индейкой и грибами	Сладзин (сахар, E954, E952), ароматизатор Горчица, антиоксидант (E330), натуральный краситель бета-каротин (E160a)), смесь для соуса (сахар, соль, ароматизатор, экстракт дрожжей, специи натуральные: перец черный, паприка, технологическое сырье: агент антислеживающий (диоксид кремния аморфный) -1%), соль пищевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), филе индейки в/к (грудка индейки, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (E451)), декстроза, мальтодекстрин, загустители (E1422, E415)), усилитель вкуса и аромата (E621), консерванты (E290, E202), регулятор кислотности (E626), соль пищевая, антиоксиданты (E330, E334), агент антислеживающий (E551)), огуры маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель, сахарин, консервант: бензоат натрия), салат айсберг, петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	180/20	181	5/13/12
	4	суп	Щи из квашеной капусты	щи (вода питьевая, картофель, капуста квашеная (капуста белокочанная, морковь, соль, закваска из чистых культур молочнокислых бактерий), лук репчатый, морковь, паста томатная, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерей, паприка, растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок ширя толеного пивающего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), масло подсолнечное, лимоны, укроп, сахар, соль пищевая, лист лавровый, перец черный молотый), куриное филе су-вид (филе грудки куриной, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, розмарин, перец черный молотый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280	164	8/7/17

ужин	5	Основное блюдо	Цыпленок по-сучаньски	Цыпленок (куриное бедро запеченное (куриное бедро филе, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), соус по-сучаньски (вода, молоко козосовое (переработанная мякоть козосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 = 0,01%), молоко 3,2% (молоко нормализованное), паста кукурузная (семена кукурузы 100%), паста арахисовая (жареный арахис (цельный нарезанный), декстроза, гидрогенизированное растительное масло (рапс, хлопковое семя, соевые бобы, пшеница соев), соус чили (сахар, вода, перец чили 2%, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель казантовая камедь), соус соевый (вода, соевые бобы 25,2%, соль, мука пшеничная концентрат соли), соус рисовый, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), имбирь корень), дайкон корень, морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), лук репчатый жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), масло подсолнечное), арахис жареный, лук зеленый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125	280	24/14/14
ИТОГО										1340	
4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреев блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Напиток рябина-смородина	вода, смородина черная с/м, рябина с/м, сахарозаменитель ((подсластитель - эритрит (E968), подсластитель - сухараоза (E955), подсластитель - стевия (E960))	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	43	1/0/9
	2	Завтрак	Сырники с красной икрой и сметанным соусом	сырники(творог 1,8%, сыр твердый 65%, абрикосы консервированные, сахар молотый 3,2%, киноа, яйцо куриное, манная крупа, масло сливочное, апельсин, сироп ванильный),масло подсолнечное,вишневый котельная, сметана 20%	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	180/20	390	17/18/40
обед	3	Салат или закуска	Салат с пососом и крабовыми паночками	томаты свежие, салат айсберг, крабовые паночки (сурими(фарш рыбный из вида рыб - желтопоясая сардинелла, туннель, из смеси рыб: нилотелус, ападогидривающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дирамант фосфат, каррагинан), белок соевый, соль, сахар арктический, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-инозинат натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины, экстракт паприки, диоксид титана), лосось с/с (лосось, вода питьевая, соль поваренная пищевая, антиокислительный агент E536, регулятор кислотности: натриевая соль уксусной кислоты (ацетат натрия, анилат натрия), натриевая соль лимонной кислоты, антиокислитель - лимонная кислота), кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), заправка (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, крахмал картофельный (e1414), соль, эмульгатор (e1450), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (сангванная камедь, гуаровая камедь), консерванты(сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель (Спадиш) (сахар, e954, e952), ароматизаторы (горчица, сливки.) антиокислитель e385, натуральные красители краситель бетакаротин (e1602), соевый экстракт (вода, сахар, соль, уксусная кислота (регулятор кислотности), растительный белок (кукурузный), глюкозный сироп (тростниковый), e150c (краситель), эфирное масло (гвоздика, лимон)), укроп, паприка, каперсы (каперсы (1) вода спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель e224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота e300, регулятор кислотности лимонная кислота e330)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	170/20	165	4/10/14
	4	Основное блюдо + гарнир	Филе-болс с сыром моцарелла и соусом из манго	филе-болс (фарш (филе кеты, филе трески, молоко 3,2% (молоко нормализованное), хлеб пшеничный, соус устричный, приправа для рыбы, соль, перец черный молотый), начинка (сыр рассольный), сыр твердый 65%, соус устричный, шпинат паровой, соевый), соус манго (морс манго, соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), манго консервированное, соус устричный, соль, киноа, паприка), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/30	227	2/11/12
			Картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%,масло сливочное 82,5%,соль,укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	180	262	5/10/37
ужин	5	Основное блюдо	Пицца Нью-Йоркер	основа для пиццы (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное,соль, дрожжи хлебопекарные, сахар, соль (соль, агент антиокислительный E536), разрыхлитель-гидрокарбонат натрия),сыр рассольный (сыр томаты), вода питьевая,томатная паста,масло подсолнечное), пепперони (грудин куриные, свиная, вода, соевый белок, пшеничные водоросли, соль, нитрит натрия), финикор окраски (перит натрия), пряности (паприка сладкая, перец красный, перец черный, чеснок), сахар, ароматизаторы (салми, чили, масло); экстракт приносит(перец красный, паприка, перец черный), регулятор кислотности (трифосфат натрия), антиокислитель (аскорбиновая кислота, изоскорбат натрия),усилители вкуса и аромата(глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), красители(кармины, сахарный колер III), стартовые культуры, соль, перец, чеснок, паприка), томаты, масло сливочное, оливы,маслины, каперсы	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100	273	9/15/26
ИТОГО		My Food Travel	Программа Х4 Блюда							1360	
		дата доставки	09-10.10.2025 / 06-07.11.2025								
Х4 блюда	№	900-1100	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреев блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Эрл грей с мятой и лимоном	вода питьевая, сахар, лимон, сироп "Мята" (глюкозно-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности - кислота лимонная, подсластитель (ацетат натрия, сахарный натрий, ацесульфат калия, сухараоза), красители (синий блестящий FCF, татразин), консервант бензоат натрия), чай черны с бергамотом, мята	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	62	0/0/15
	2	Завтрак	Малиновое суфле с кремом	маффин (ядро куриное, сахар, мука пшеничная, масло подсолнечное, сироп ванильный, разрыхлитель,ядро грецкого ореха, соль, корица), крем (сыр твердый 65%), джем (малина с/м, сахар, пюре лимон, мята), творог 1,8%, сыр твердый 65%, ядро грецкого ореха, мята	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	95/30	358	8/20/37
обед	3	Салат или закуска	Винегрет с маслом и сельдью	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, васада, перец черный молотый),зеленый горошек, опунья маринованные, соус(масло подсолнечное,семена подсолнечника,пюре лимона,семена льна, чеснок,сахар,соль),укроп,салат минс	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190/30/20	358	8/26/24
	4	суп	Сливочный суп с рисом и грибами	сливочный суп (бульон (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, тимьян, лавровый лист, петрушка, перец черный молотый), морковь, лук репчатый, перец с/м запеченный (перец с/м, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные)), сыр плавленый (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), стебель сельдерея, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), концентрированный бульон (вода, соль, концентрированный куриный бульон, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, инозинат натрия и гуанилат натрия), сахар, куриный жир, экстракт дрожжей, ароматизаторы, загустители E1442, E415, краситель каротин, антиокислитель E320, E321), грибы шампиньоны, масло подсолнечное, паприка копченая, петрушка, соль, соус "жидкий дым", тимьян, перец черный молотый), рис отварной (крупа рис, масло подсолнечное, соль)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	300	288	8/14/33
ИТОГО										1066	
Х4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреев блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Кисель дошес	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-фруктовый сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, загуститель гуммараби), сахар, розмарин	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	82	0/0/20

	4	суп	Чечевичный суп с булгуром	чечевичный суп (бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар), экстракт дрожжей, слесиди и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), картофель, чечевица красная, лук репчатый, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 в 0,01%), масло подсолнечное, перец чили, паста чесночная (чеснок, масло подсолнечное), имбирь корень, паприка копченая, соль, зира, порошок карри), булгур отарной (крупа пшеничная, масло подсолнечное, соль), соевые хлопья, гречка (мука пшеничная хлебопекарная в/с, смесь 8 злаков (клеяковина сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечное, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, солод ржаной ферментированный, крупа соевая, мука ржаная солодовая, семена льна белого, кунжут, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), микрорезлень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	255/10	286	10/11/06
ИТОГО											
Х4 блока	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/кислотности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Карамельно-яблочный напиток	вода, яблоки свежие, сироп "яблоко" (сахар, вода питьевая очищенная, концентрированный сок яблока, глюкозный сироп, регулятор кислотности лимонная кислота, ароматизатор, комплексная пищевая добавка) (вода, красители: тартразин, желтый хинолиновый, синий патентованный, регулятор кислотности лимонная кислота), топтинг карамельный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая), консервант сорбат калия, пищевые ароматизаторы: сахар копер, загуститель пектин, ароматизаторы, стабилизаторы эмульгаторы: камедь рожкового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная кислота, консервант сорбат калия, соль), лимонный концентрат (вода питьевая очищенная, концентрированный лимонный сок, сахар), лимонный сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, соль повarenная пищевая, натуральный ароматизатор "лимон", консервант бензоат натрия), сахар омега цецарь (сыртый яичный бисквит (меланж яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E336-антигипераллергический агент)) уполотитель E509 краситель Анато (содержит регулятор кислотности E524), молочнокислотающий фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат глюкозид (вылужка из белка куриных яиц), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, шафран нимгитая, соль пищевая, перец черный молотый, краситель пищевой), замес для омлета (филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мукатый орех, перец черный молотый, орегано), томаты обжаренные (томаты, масло подсолнечное), соус (соус цецарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, ксантановая камедь)), яичный желток, соль, сыр (содержит эмульгирующую соль E339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385), анчоусы (филе анчоуса пастеризованное, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль повarenная пищевая, молочнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уполотитель - хлорид кальция, консервант - трифат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), капсеры (капсеры (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель E224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота E300, регулятор кислотности лимонная кислота E330)), сыр мягкий (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дижаммаладидат ацетилированный (кукурузный)), соли повarenной пищевой (содержит антиокислитель аскорбиновая кислота, альфа-токоферол), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевые добавки (стабилизатор (гуровая камедь))), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль повarenная пищевая, молочнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уполотитель - хлорид кальция, консервант - трифат натрия)), микрорезлень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	150	0/0/37
	2	Завтрак	Омлет цецарь	омлет цецарь (сыртый яичный бисквит (меланж яичный, сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит E336-антигипераллергический агент)) уполотитель E509 краситель Анато (содержит регулятор кислотности E524), молочнокислотающий фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат глюкозид (вылужка из белка куриных яиц), мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, шафран нимгитая, соль пищевая, перец черный молотый, краситель пищевой), замес для омлета (филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мукатый орех, перец черный молотый, орегано), томаты обжаренные (томаты, масло подсолнечное), соус (соус цецарь (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, ксантановая камедь)), яичный желток, соль, сыр (содержит эмульгирующую соль E339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385), анчоусы (филе анчоуса пастеризованное, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль повarenная пищевая, молочнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уполотитель - хлорид кальция, консервант - трифат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), капсеры (капсеры (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель E224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота E300, регулятор кислотности лимонная кислота E330)), сыр мягкий (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочнокислотающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дижаммаладидат ацетилированный (кукурузный)), соли повarenной пищевой (содержит антиокислитель аскорбиновая кислота, альфа-токоферол), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевые добавки (стабилизатор (гуровая камедь))), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль повarenная пищевая, молочнокислотающий ферментный препарат микробного происхождения, уполотитель - хлорид кальция, консервант - трифат натрия)), микрорезлень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	140	317	26/2/5
обед	3	Салат или закуска	Поме с говядиной	буженина, яблоки, огурцы, маринованные, огурцы свежие, сметана 20% жировая с/м, укроп, горчица, салатный микс, укроп свежий	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/20	257	11/2/14
	4	Основные блюда + гарнир	*Лаша по-тайски с курицей	куриное филе, рисовая лапша, перец болгарский, кабачки, китайская капуста, соус(вода питьевая, соус соевый, масло подсолнечное, соус пад-тай, поре лаима с/м, мизна, сахар, крахмал картофельный, масло подсолнечное, уксус 5%), орегано, арахис, соль, укроп, петрушка, розмари, тимьян, перец черный молотый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	200	307	11/2/2021
ИТОГО											
		My Food Today	Программа Х4 блок								1031
		дата доставки	13-14.10.2025 / 10-11.11.2025								
Х4 блока	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпупа/кислотности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Смузи имбирный привни	молоко 3,2% (молоко нормализованное), пенице (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, маршан (растительное масло, вода, эмульгаторы, моно- и диглицериды жирных кислот, соевый лецитин), соль, сахар, консервант сорбат калия, регулятор кислотности, лимонная кислота, ароматизатор, краситель бетаксантин, антиокислитель аскорбиновая кислота, альфа-токоферол), сахар, вода питьевая, крахмал кукурузный, сухое обезжиренное молоко: разрыхлитель E503 и гидроарбатизат натрия, ароматизаторы "топленое молоко", "концентрированное молоко", эмульгаторы: лецитин соевый, E481), сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), мед натуральный, соль пищевая, имбирь, гвоздика, корица	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/40	348	2/12/5/10
	2	Завтрак	Яичный рулет с сыром и ветчиной	яичный рулет (сыртый яичный бисквит (меланж, сыр твердый, мука пшеничная, масло подсолнечное, шафран, соль, краситель пищевой желтый, перец чёрный молотый), Ветчина из индейки - мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, животные белки говяжий, мальтодекстрин, регуляторы кислотности (E451ii, E451i), загуститель и стабилизат (E407), желуцирующий агент (E508), антиокислитель (E316), соль нитритная (соль пищевая, нитрит натрия фиксатор окислов), сахар, специи: глюкоза, усилитель вкуса и аромата (E621), чеснок, ароматизаторы, экстракты пряностей, дрожжевой экстракт, краситель Е120, сыр рассольный, сыр плавленый, укроп), томаты конит (томаты, масло оливковое, чеснок, орегано, сахар тростниковый, тимьян), микрорезлень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125/20	190	6/14/10
обед	3	Салат или закуска	Салат с тунцом и маринованными томатами	маринованные помидоры (помидоры, соль, сахар, уксус, специи), салатный микс, тунец консервированный, маслины, салат масис, агар-агар, соус тобано, соль, краситель пищевой), салат айсберг, тунец консервированный, маслины, салат масис, агар-агар, соус тобано, соль, краситель пищевой), салат айсберг, тунец консервированный, маслины, салат масис, агар-агар, соус тобано, соль, краситель пищевой)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/20	190	6/14/10
	4	суп	*Сыртый рамен	рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полутвердые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кукурузное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, слесиди и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы: крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер II), фарш варено-сушеный куриный), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус шираса (перец чили 55%, чеснок, сахар, соль, ошенивший уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яйца отарные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая гидролизованная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), паста отарная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +24°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	7/10/18

					рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полуплювдский, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, ампуляторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кукурузное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты, ферменты, ароматизаторы, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер И)), фарш варено-сушеный говяжий), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус широка (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), мята отварная (мята курная пищевая обогащенная селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), паста отварная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	7/10/18	
ИТОГО											1011		
Х4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У		
завтрак	1	Напиток	Смузи банан-киви	молоко 3.2% (молоко нормализованное), бананы, киви, сироп "Киви" (сахар, вода питьевая, концентрированный яблочный сок, концентрированный виноградный сок, ароматизаторы, регулятор кислотности - лимонная кислота, консерванты - сорбат натрия, бензоат натрия, красители - синий блестящий FCF, тартразин), сахар, мед	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	227	6/6/37		
	2	Завтрак	Запеканка с абрикосами и персиками	творог рассыпчатый 1.8%, сыр творожный 85%, крупа манная, масло оливковое, молоко 3.2%, сахар, агар-агар, апельсин, яйцо куриное, консерванты, изюм, краситель, мята	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	115	273	12/9/35		
	3	Салат или закуска	Аспект-Желе из говяжьего языка	бульон(вода питьевая, лук репчатый, морковь, сельдерея, чеснок, жемител, агар-агар, бульон говяжий), желин(сливки 22%, сыр творожный 85%, вода питьевая, сахар, агар-агар, желатин), говяжий язык, хрен сливочный, морковь, петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	75/40/20	214	13/14/10		
	4	Основное блюдо + гарнир	**Курная мякоть Адобо с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная (морковь, масло растительное, соль, тимьян), соевый соус, паста том-ям, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица), томаты черри, кокосовая стружка, приправа киза, кунжут	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135/80	372	26/15/34		
	4	Основное блюдо + гарнир	***Курная мякоть Адобо с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная (морковь, масло растительное, соль, тимьян), соевый соус, паста том-ям, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица), томаты черри, кокосовая стружка, приправа киза, кунжут	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135/80	372	26/15/34		
ИТОГО											1086		
		My Food Travel	Программа Х4 блюд										
		дата доставки	15-16.10.2025 / 12-13.11.2025										
Х4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У		
завтрак	1	Напиток	Лимон-мята	молоко 3.2% (молоко нормализованное), начинка лимонная (сахар, лимон, литровая вода, яблочное пюре, стабилизатор E142, стабилизатор кантановая камедь E415, стабилизатор камедь E412, регулятор кислотности E330, E331, консерванты E202 и E211, ароматизатор (Лимон)), бананы, лимонное пюре (лимон, сахар, сироп мята (глюкозно-фруктовый сахар, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности - кислота лимонная, подсластители (цикламат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сукозалоза), красители (синий блестящий FCF, тартразин), консервант бензоат натрия), мята), ванилин, краситель пищевой желтый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	234	6/6/39		
	2	Завтрак	****Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (моксис, изюм, кокосовая стружка), варенье (клубника с/м, сахар, пюре лимон), мята	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	45/70/25	299	9/11/40		
	3	Салат или закуска	Хумус из болгарского перца с томатной сальсой	хумус (перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), нут консервированный (горох нут, вода, соль, антиокислитель кислота L-аскорбиновая (е300)), паста кукурузная (семена кукуруза 100%), лимон, соль пищевая, хмели-сунели, кориандр, кумин, паприка острая), соус (томаты, лук репчатый, соус для киноа (вода, паста киноа (красный молотый перец, чили, рецца (даikon) чеснок, соль, сахар, хрен, имбирь, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) пюре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор кантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатор (Е621) консервант бензоат натрия), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), укроп, масло подсолнечное, киза, соль пищевая, чеснок сушеный), греки (хлеб зерновой (мука пшеничная хлебопекарная е5, смесь 8 злаков (клеяковина сухая пшеничная, семя льна темного, семя подсолнечника, кукурузный экстракт, хлопья пшеничные, сопод ржаной ферментированный), крупа соевая, мука ячменная солодовая, семена льна белого, кунжут, гречневая мука, мука рисовая, мука соевая, хлопья овсяные, хлопья ржаные, мука ржаная), соль, дрожжи прессованные, вода питьевая), масло подсолнечное, орегано, паприка), сыр рассольный (обезжиренное пастеризованное молоко, растительные жиры, соль пищевая, молочкоствертывающий фермент микробного происхождения, регулятор кислотности лимонная кислота), киза, семена кукуруза)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	115/10	252	13/15/16		
	4	суп	***Карри суп с лапшой	карри суп (вода питьевая, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сельдерея стебель, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, ампулятор E435 = 0,01%), масло подсолнечное, бульон куриный (соль, мальдэкстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, левоментол, лук-шалот, соль, галаган, кайфери-лайм, кориандр, тмин, киза, соль пищевая, шафран индийский, порошок карри), лапша (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло оливковое, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	260	127	3/6/16		
ИТОГО											912		
Х4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорупа/косточки/кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У		
завтрак	1	Напиток	Смузи клубника-кокос	молоко 3.2% (молоко нормализованное), молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, ампулятор E435 = 0,01%), клубника, бананы, сироп "Клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор, антиокислитель аскорбиновая кислота, ароматизатор, краситель красная "основа клубника" (вода, ароматизаторы, краситель пунцовый, регуляторы кислотности: цитрат натрия, аскорбиновая кислота, краситель сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "вишневый красный" (красители: пикно, азорубин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль)), сахар, сироп "кокос" (сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия)), стружка кокосовая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	260	210	6/6/33		
	2	Завтрак	**** Каша пшеница с кургаой	каша (молоко 3,2%, крупа пшено, сахар, соль); кургаа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200/30	288	9/5/47		
	2	Завтрак	**** Каша пшеница с кургаой	каша (молоко 3,2%, крупа пшено, сахар, соль); кургаа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кукурузы, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200/30	288	9/5/47		

обед	3	Салат или закуска	Маринованная цветная капуста с ореховым соусом и трюфельным кремом	маринованная капуста (маринад (вода питьевая, свекла, уксус столовый 5%, сахар, соль пищевая), капуста цветная см), трюфельный крем (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочнокислотного ферментного препарата мезофильного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дираммалдиат ацетилированный (кукурузный)), соли повarenной пищевой (содержит антислеживающий агент (ферроцианид калия)), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), масло трюфельное (масло сливочное нерафинированное высшего сорта "Экстраваджене", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черной трюфель, сушеный трюфель), молоко 3,2% (молоко нормализованное), лимон, соль пищевая), салат айкбер, соус ореховый (вода, соевое масло, соевый соус, сахар, кунжут, уксус, глюкоза, яичный желток, грибной концентрат, усилитель вкуса и аромата (E621), дрожжевой экстракт, стабилизатор (E415), консервант (E202), горчичный порошок, регулятор кислотности (E260), антиокислитель (E386)), опята маринованные (грибы нарезанные целые, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), микроразрыхлитель	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/25	204	4/16/10
	4	Основное блюдо + гарнир	Димсамы с кисло-сладким соусом	димсамы (фарш (филе бедра куриного, грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая), картофельное пюре (картофель, соль пищевая), вода минеральная), имбирь, маринованный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глутамат натрия (E621)), сорбиновая кислота (E202), аспартам (E951), пищевая крахмал (E149)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чеснок, мясная паста (чеснок, масло подсолнечное), петрушка, соль пищевая, паприка), рисовая бумага (рисовая мука, вода, соль), масло подсолнечное), соус (соус чили (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель сквашенная камедь), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), киноа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	165/30	331	18/10/42
ИТОГО		My Food Travel	Программа Х4 блюда							1033	
		дата доставки	17-18.10.2025 / 14-15.11.2025								
Х4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропу/кислотности (косты))	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Напиток апельсин-тархун	вода питьевая, апельсины, сироп "Апельсин" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктозный сироп, концентрированный сок апельсина, ароматизаторы, регулятор кислотности: лимонная кислота, загуститель гуаимараби), сахар, сироп "Тархун" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт тархуна, ароматизатор, комплавит Е 460, фосфат пищевой, экстракты натуральных специй , усилитель вкуса E621, антиокислитель E301, E300), лук, соевый белок, жидкий белок, мак, натуральные специи (перец белый, тими, мука пшеничная), соус (соус чили (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал), регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель сквашенная камедь), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), экстракт, лимоны	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	93	1/0/22
	2	Завтрак	****Блинчик с сыром и ветчиной со сливочным пюре соусом	тесто(молоко 3,2%, мука пшеничная, вода питьевая, яйцо куриное, масло подсолнечное, сахар, соль, разрыхлитель) начинка (соус молочный/молоко 3,2%, мука пшеничная, соль, тимиан), ветчина из индейки, куриное филе, сыр рассольный, сыр рассольный), сметана 20%, базилик	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	80/25	255	8/16/19
обед	3	Салат или закуска	Салат с фетой, огурцами и мятой	помидор, огурец, перец болгарский, сыр рассольный, салат айкбер, помидоры, масло подсолнечное, паста кукурузная, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	155/15	120	6/7/8
	4	суп	****Куриный суп-пюре с колбасками и гренами	Суп-пюре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимиан, перец чёрный молотый), лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый, жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка копченая, перец чёрный молотый), колбаски (колбаски (свинина, говядина, сыр, вода, нитритно-посолочная смесь (соль повarenная пищевая, добавки (стабилизатор Е 460, фосфат пищевой, экстракты натуральных специй , усилитель вкуса E621, антиокислитель E301, E300), лук, соевый белок, жидкий белок, мак, натуральные специи (перец белый, тими, мука пшеничная), соус (соус чили (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал), регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель сквашенная камедь), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), сметана 20%, базилик	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	290	483	20/26/41
ИТОГО										951	
Х4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропу/кислотности (косты))	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Кокосовый смузи	молоко 3,2% (молоко нормализованное), молоко кокосовое (Переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор e435 = 0,01%), ванилин, бананы, сироп "Кокос" (сахар, вода питьевая, натуральный ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота), консервант (сорбат калия)), сахар, стружка кокосовая	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	207	6/8/28
	2	Завтрак	Оладьи из кабачков и тыквы со сметанным соусом	оладьи (тесто (кабачки, тыква, мука пшеничная в/с, меланж яичный, дрожжевая паста (чеснок, масло подсолнечное), соль пищевая, перец чёрный молотый), масло подсолнечное), соус (соус (бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастеризованное (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тимиан), сметана 20% (сливки, заправка молочнокислых культур), укроп, соль пищевая, перец чёрный молотый), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	110/20	236	5/16/19
обед	3	Салат или закуска	Салат с индейкой и орехово-соевой заправкой	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимиан), филе индейки су-вид (филе грудки индейки, масло оливковое, тимиан, розмарин, соль пищевая, перец чёрный молотый), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимиан), салат чука (морские водоросли, агар-агар, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, грибы, красный перец, фрукты, пищевая крахмал Е102, Е 133, вода), заправка (соус ореховый (вода, соевое масло, соевый соус, сахар, кунжут, уксус, глюкоза, яичный желток, грибной концентрат, усилитель вкуса и аромата (E621), дрожжевой экстракт, стабилизатор (E415), консервант (E202), горчичный порошок, регулятор кислотности (E260), антиокислитель (E386)), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия)), опята маринованные (опята, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель: сахарин, консервант бензоат натрия), капуста китайская, петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/20	183	8/9/16
	4	Основное блюдо + гарнир	****Стиф Фадо-Томленая говядина с брокколи	томленая говядина(говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный(томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), мука пшеничная, мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное 82,5%, смесь демиглос), баклажаны, сельдерея, сахарный песок, гвоздика, корица, мускатный орех, соль, чеснок, монокселеволая ягода), томаты, укроп, брокколи, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/15/150	342	22/19/21
	4	Основное блюдо + гарнир	****Стиф Фадо-Томленая говядина с брокколи	томленая говядина(говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный(томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), мука пшеничная, мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное 82,5%, смесь демиглос), баклажаны, сельдерея, корица, мускатный орех, соль, чеснок, монокселеволая ягода), томаты, укроп, брокколи, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/15/150	342	22/19/21
ИТОГО		My Food Travel	Программа Х4 блюда							968	
		дата доставки	19-20.10.2025 / 16-17.11.2025								
Х4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропу/кислотности (косты))	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У
завтрак	1	Напиток	Арахисовый коктейль	молоко 3,2%, арахис жареный, паста арахисовая (жареный арахис, сахар, менее 2% гидрогенизированных растительных масел (рапсовое и хлопковое), соль), паста ореховая (сахар, растительный жир, лесной орех, сухое обезжиренное молоко, обезжиренный какао-порошок, эмульгатор: лецитин/эмульгатор натуральный), морковеное (вода питьевая, сахар, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира (рафинированные и дезаодорированные растительные масла, антиокислитель токоферолы, концентрат смеси), сыроватка 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 орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	434	10/29/33

					картофельный крахмал (основа (картофель, сыр чеддерный (молоко пастеризованное, закваска термофильных молочнокислых микроорганизмов, соль пищевая, молочносывороточный ферментный препарат микробного происхождения), меланк яичный, мука пшеничная высшего сорта (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, уполноценный крахмал кукурузы (E400), красителя пищевого аннато (E160b) консерванта нитрата натрия (E251), консерванта натамицина (E235)), укроп, соль пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное, начинка (сирабл (меланк яичный, молоко 3.2% (молоко нормализованное), петрушка, соль пищевая, ветчина (мясо индейки, мясо индейки механической обвалки, кожа индейки, крахмал, желатин белого говяжьего, мальтодекстрин, регулятор кислотности (E451b, E451i)), загуститель и стабилизатор (E407), желирующий агент (E503), антиокислитель (E316), соль нитридная (соль пищевая, нитрит натрия фиксатор окраски, сахар, сливки густые, усилитель вкуса и аромата (E621), чеснок, ароматизаторы, экстракты пряностей, дрожжевой экстракт, краситель E120), сыр мягкий (сыры полуплюстеровые, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), томаты, петрушка), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильных молочнокислых микроорганизмов), соль (содержит E536-антииспеквающий агент) уполноценитель E559 краситель Аннато (содержит регулятор кислотности E524), молочносывороточный фермент животного происхождения консервант E252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц)), микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	125	271	15/16/17
обед	3	Салат или закуска	Кукурузный салат Фиста	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	155/25	108	5/2/17	
	4	суп	*****Тайский суп-пор	вода питьевая, грибы шампиньоны яйцо куриное морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), фасоль кинская отварная (фасоль, масло оливковое, соль), перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), жидкий концентрат куриный, соевый соус, сахар, приправа универсальная, масло подсолнечное, масло подсолнечное, крахмал картофельный, соль, паприка острая, куриные 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	250	203	4/9/26	
ИТОГО										1016		
X4 блока	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупная/крупная/косточки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Лимонад лайм-имбирь	вода минеральная с газом, сахар, лаймы, мед натуральный, имбирь, маринированный (имбирь, вода, соль, сахар, уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330), глютамат натрия (E621)), сорбитовая кислота (E202), аспартам (E951), пищевой краситель (E129)), сироп "мята" (глюкозно-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности – кислота лимонная, подсластители (инсулинат натрия, сахаринат натрия, аcesульфам калия, сукралоза), красители (синий блестящий FCF, таразин)), консервант бензоат натрия), мята, листья лайма	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	105	0/0/25	
	2	Завтрак	Каша гречневая	каша (молоко 3.2%, крупа гречневая, сахар, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	180	252	9/5/43	
обед	3	Салат или закуска	Салат с сосисками из индейки и кукурузой	томаты, сосиски из индейки (мясо индейки, вода, кожа индейки, молочный белок, посолочная смесь нитридная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), пшеничная клетчатка, стабилизатор пирофосфаты, регулятор кислотности трифосфаты, гидроксид натрия, соль, декстроза, мальтодекстрин, усилители вкуса и аромата глутамат натрия E635, антиокислитель изосорбат натрия, ароматизаторы натуральные, белый усусный порошок), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности – лимонная кислота, консервант бензоат натрия), заправка (майонез 35% (вода, подсолнечное масло, загустители крахмал кукурузный, E412, E415, яичный желток, сахар, соль поваренная, регуляторы кислотности, уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E385, краситель б-каротин, подсластитель E954), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), соус для мяса (вода, паста томатная (красный молотый перец, чили, редья (даikon) чеснок, соль, сахар, корень имбиря, лук), сахар, рисовый уксус (вода, рис), соль, паста чесночная (соевый чеснок, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота) концентрат рыбного соуса (рыба, соль, вода) поре яблочное, паста имбирная (свежий имбирь, вода, соль, регулятор кислотности лимонная кислота), крахмал кукурузный, дрожжевой экстракт, паприка молотая сладкая, кориандр молотый, стабилизатор скантановая камедь, усилитель вкуса и ароматизатора (e62) консервант бензоат натрия), мед, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), хрен сливочный (хрен третий, масло рапсовое рафинированное дезодорированное 22%, взбитые сливки (10%), спиртовой уксус, вода, глюконо-фруктозный сироп) сахар, молочная сыворотка, соль, загустители гуаровая камедь, скантановая камедь, регулятор кислотности лимонная кислота, антиокислитель пиросульфит, диоксид титана, натуральный ароматизатор лимон), уксус винный (вино, антиокислитель E224), соль пищевая, укроп), салат айсберг, кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/25	183	7/14/7	
	4	Основное блюдо + гарнир	Ragu из индейки с овощами, кокосовым соусом и 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, биоглютин 2.4%, бакпаканы, перец болгарский, сливки 22%, масло подсолнечное, горох зеленый), соль, сахар, паста том ям, карри, рыбный соус, соль, крахмал, петрушка, укроп, кинза, сумак) соба (паста гречневая, масло подсолнечное, соус соевый, кунжут)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	140/100	383	19/19/33	
ИТОГО										923		
X4 блока	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скрупная/крупная/косточки)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У	
завтрак	1	Напиток	Какао с бананом и густым молоком	вода питьевая, молоко густое вареное (молоко нормализованное, сахар (сахароза), технологическое вспомогательное средство: ферментный препарат микробного происхождения - лактаза), молоко 3.2% (молоко нормализованное), сироп "банан" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт банана, консервант сорбат калия, бензоат натрия, ароматизатор, краситель сахарный колер), какао-порошок	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	221	5/5/40	
	2	Завтрак	Блиnnки с яблoками	блины (вода, молоко 3.2%, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, соль), яблoки яблочный (яблoки свежие, джем абрикосовый (абрикосы, сахарный сироп, патока, загуститель-пектин, регулятор кислотности-лимонная кислота, консервант-сорбат калия), вода, сахар, ядра ореха кедрового, лимон, крахмал картофельный, топпинг "карамель" (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, густое молоко, краситель пищевой сахар колер, загуститель пектин, ароматизаторы, стабилизаторы эмульгаторы: камедь рожкового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная к-та, консервант сорбат калия, соль), корица молотая), крем (сыр творожный 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молочносывороточного ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (ацетилсалицилат натрия, ацетилсалицилат натрия, ацетилсалицилат натрия), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь твары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), сыр сливочный (сливки пастеризованные), топпинг "карамель" (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, густое молоко, краситель пищевой сахар колер, загуститель пектин, ароматизаторы, стабилизаторы эмульгаторы: камедь рожкового дерева, полифосфат натрия и лактат натрия, регулятор кислотности лимонная к-та, консервант сорбат калия, соль)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	376	7/16/51	
обед	3	Салат или закуска	Салат Фатуш из огунца и редиса с заправкой Затар	редис,огурцы,салат айсберг, соус (масло растительное, петрушка, поре лимон,приправа затар,соль,томаты, сумак,мята, укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	120/20	216	1/2/24	

					бульон-фон-ит (вода питьевая, лук репчатый, соус шрирача (перец чили 50%, чеснок, сахар, соль, очищенный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кальция казеиновая казеинат), кизил, уксус столовый 9%, имбирь, корень, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, лобак, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), смесь сухая "Дами Глас" (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи(лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота), лук зеленый, сахар, бадьян, соль, гвоздика), паша урду (вода питьевая, паша пшеничная (пшеничная мука, вода, соль), масло подсолнечное, соль), утиная грудка су-вид (филе утиной грудки, апельсин, масло подсолнечное, соль, чеснок, бадьян, смесь перцев молотая, тимьян свежий, лавровый лист, перец чили, лук зеленый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	300	156	6/6/19	
ИТОГО											969		
X4 блока	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/кислотности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/У		
завтрак	1	Напиток	Морс калина-ежевика	вода питьевая, ежевика с/м, калина с/м, мед натуральный, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	84	1/0/20		
	2	Завтрак	Пшеничная каша с малиновым конфитуром	каша (молоко 3.2% (молоко нормализованное), вода, крупа пшеничная, поре малиновая (ваклина с/м, сахар, соль), поре малиновое (малина с/м, сахар), ядра ореха миндаля	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	220	253	8/6/42		
		Салат или закуска	Салат с говядиной и фасолью	салат чука (морские водоросли, агар-агар, кунжут, кунжутное масло, сахар, соль, уксус, грибы, красный перец, фруктоза, пищевые красители Е102, Е133, вода), говядина в/к (говядина, вода, натриевая соль (соль повarenная, фиксатор окраски нитрат натрия), стабилизаторы (Е450, Е331), регуляторы кислотности (Е451, Е262), желудирующий агент (хлорид калия), глюкоза, загустители (Е407, Е425), усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия), антиокислители (азобисорбат натрия, аскорбиновая кислота, аскорбат натрия), ароматизаторы ("масло" "перец"), подсолнечное масло), капуста китайская, перец болгарский, фасоль стручковая на пару (фасоль стручковая, масло оливковое, соль), запrawка (масло подсолнечное, соус острый (вода питьевая, сахар, соль, перец чили, чеснок, регулятор кислотности уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус сладкий (вода питьевая, сахар, соль, курага, имбирь, чеснок, перец чили, лимон, регулятор кислотности, уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус чили сладкий (сахар, вода, перец чили 22%, соль, чеснок, загуститель кукурузный крахмал, регулятор кислотности уксусная кислота ледяная, загуститель (казеиновая казеинат), лимон, кунжут, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	105/20	191	5/1/58		
	4	Основные блюда + гарнир	Биф Бургиньон	говядина тушеная (говядина, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый), бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тимьян, перец черный молотый), морковь, грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, чеснок, розмарин, перец черный молотый), Бекон из индейки (филе грудки индейки, филе бедра индейки, вода, крахмал картофельный, посолочная смесь нитритная (соль, фиксатор окраски нитрит натрия), загуститель каррагинан, регуляторы кислотности трифосфат натрия, фосфат натрия, мальтодекстрин, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, виноградный сахар, соль, антиокислители: аскорбиновая кислота, аскорбат натрия, специи(перец белый, горчица), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), соус терияки (вода, соус соевый(вода, соевая пшеничная, соль, консервант бензоат натрия), загустители (Е1422, Е1412) регуляторы кислотности Е260, имбирь молотый, консерванты (е111, Е202), ароматизатор натуральный), соус ворчестер (вода, сахар, соль, уксусная кислота (регулятор кислотности), растительный белок (кукурузный), глюкозный сироп (глюкоза)), е150 (каррагинан), эфирное масло (гвоздика, лимон), пассеровка мучная (масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, соль, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, смесь размолотая (пшеничная мука, крахмал), мальтодекстрин, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, овощи (лук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), тимьян, соль, перец черный молотый, лавровый лист, микровзвесь	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	150	283	30/1/12		
			Апельсиновый рис	рис, сок апельсиновый, апельсины, масло подсолнечное, соль, кукуруза, паприка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	100	231	4/5/43		
ИТОГО											1042		
X4 блока	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (аллергены/кислотности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖ/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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	270	139	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 зерновая, наполнитель фруктоза манго, масло подсолнечное	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	70/20	236	9/10/29		
обед	3	Салат или закуска	Салат мимоза с красной рыбой и крабовым муссом	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), крабовый мусс (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, Е412, Е415, яичный желток, сахар, соль повarenная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант Е202, антиокислитель Е385, краситель б-каротин, подсластитель Е954), крабовые палочки (фарш рыбный сурими, вода, крахмал, масло растительное, сахар, соль, яичный белок, пищевые добавки: ароматизатор идентичный натуральному крабовый, усилитель вкуса и аромата: Е621, Е627, е631; загуститель: Е407, красители: Е120, Е160с, Е171), бульон куриный (вода, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), икра ледяной рыбы, соль), морозец запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль, тимьян), яйцо куриное отварное (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), филе кеты запеченное (филе кеты, масло подсолнечное, тимьян, соль, перец черный молотый), капуста китайская, трени (хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода питьевая, сахар, маргарин столовый (рафинированные дезодорированные растительные масла в натуральном и модифицированном виде, в том числе соевое, вода, эмульгаторы (Е300, Е307), дрожжи хлебопекарные, соль пищевая, молоко сухое обезжиренное, пищевая добавка - ульчитель хлебопaрный (пшеничная мука, соевая мука, стабилизатор, (Е170), ампулятор (Е472), антиокислитель (Е300), ферменты (альфа-амилаза и гамма-амилаза)), масло подсолнечное, орегано молотый, паприка молотая), сыр твердый 50% (изготовлено из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочкоствертывающего ферментного препарата микробного происхождения, уполнителя хлорида кальция (е600), красителя пищевого анато (е160в) консерванта нитрата натрия (е251), консерванта натамицина (е235)), укроп, микровзвесь	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145/35	276	13/12/29		

					суп (бульон куриный (вода питьевая, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные ароматы: лук, курума, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), картофель, лук репчатый, сливки (сливки нормализованные), морковь, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), масло подсолнечное, тимьян, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные ароматы: лук, курума, сельдерея, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая, перец черный молотый), грибы жареные (грибы опята консервированные (грибы нарезанные, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), масло оливковое, соль чесночная, тимьян), картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), грени (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль пищевая, орегано), масло трюфельное (масло сливочное нерафинированное высшего сорта "Экстраверджин", экстракт черного трюфеля, ароматизатор пищевой - черный трюфель, сушеный трюфель), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	280/15	325	7/18/39	
ИТОГО											976		
X4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропнуть/источники пищи)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ		
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 гуаимараби), сахар.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	177	2/14/0		
	2	Завтрак	Питая-Мусс из красного дракона с гранолой	Йогурт 7% (молоко нормализованное, закваска молочнокислых культур), пюре питая (пигвая крапва, сахар 10%) гранола (хлопья овсяные, сироп кленовый (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп, экстракт кленовый ароматизатор, крахмал картофельный, регулятор кислотности лимонная кислота), вишня вяленая, клюква сушеная, кокосовая стружка, мёд, масло подсолнечное, кокос, клубника с/м, семена чиа, личи консервированные/личи, вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота), микрорезленые	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	200	284	12/13/29		
обед	3	Салат или закуска	Салат с копченой утиной грудкой	салат айсберг, томаты, картофель лай (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая), заправка (масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло кунжутное, мед натуральный, горчица зернистая (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, консервант бисульфит натрия (E224)), семена горчицы), филе грудки утиной с/к (утиная грудка, вода, соль поваренная, смесь перцев (черный перец, душистый перец)), обложки, филе жареное (маринад (вода питьевая, уксус столовый 9%, соль пищевая, сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), курума, перец черный душистый, лавровый лист), фенхель), микрорезленые курица шми таук (Филе куриное, масло подсолнечное, бульон куриный, соль, кардамон, тимьян, приправа универсальная, мускатный орех, курума, имбирь, паприка, орегано), аджика (соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский запеченный (перец болгарский, вода, соль поваренная, 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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	100/20	296	6/23/15		
	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельные маффины с красной рыбой	салат айсберг, томаты, картофель лай (картофель, масло подсолнечное, соль пищевая), заправка (масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло кунжутное, мед натуральный, горчица зернистая (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, консервант бисульфит натрия (E224)), семена горчицы), филе грудки утиной с/к (утиная грудка, вода, соль поваренная, смесь перцев (черный перец, душистый перец)), обложки, филе жареное (маринад (вода питьевая, уксус столовый 9%, соль пищевая, сахарозаменитель (вода, подсластители: цикламат натрия, сахарин натрия, фруктоза, консервант сорбиновая кислота), курума, перец черный душистый, лавровый лист), фенхель), микрорезленые курица шми таук (Филе куриное, масло подсолнечное, бульон куриный, соль, кардамон, тимьян, приправа универсальная, мускатный орех, курума, имбирь, паприка, орегано), аджика (соус томатный (томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), перец болгарский запеченный (перец болгарский, вода, соль поваренная, 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)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрев	130/30	286	11/19/17		
ИТОГО											1043		
		My Food Travel	Программа X4 блюд										
		дата доставки	25-26-10/2025 / 22-23.11.2025										
X4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скропнуть/источники пищи)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ		
завтрак	1	Напиток	Цикорий Глассе	вода питьевая, бадьян, облепиха, апельсин, мёд, сахар, имбирь, гвоздика	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	136	1/6/19		
	2	Завтрак	Венская вафля с творожным муссом и кофейным кремом	венская вафля (тесто (меланж яичный, масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), сахар, мука пшеничная), масло подсолнечное), мусс творожный (сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокосвертывающего ферментного препарата мезофильного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дирамазаладидат ацетилированный (кукурузин)), соли поваренной пищевой (содержит антиоксидантный агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кальция тарtrate)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), творог 1.8% (молоко нормализованное, шугуровое волокно, закваска молочнокислых культур), сироп "Ваниль" (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", крахмал натуральный "Карамельный колер"), сироп "Мандариновое молоко" (глюкозно-фруктозный сироп, вода питьевая, экстракт миндаля, ароматизатор, регулятор кислотности лимонная кислота, подсластители (цикламат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, суралоза), стабилизаторы (гуаимараби, эфиры глицерина и смольных кислот), консервант бензоат натрия), мед натуральный), крем кофейный (сыр мягкий 65% (молоко пастеризованное, сливки пастеризованные, лавтао, регулятор кислотности - лимонная кислота, антиоксидант - натуральный экстракт розмарина), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и молнокосвертывающего ферментного препарата мезофильного происхождения, пищевые добавки (загуститель (дирамазаладидат ацетилированный (кукурузин)), соли поваренной пищевой (содержит антиоксидантный агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кальция тарtrate)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), сахар, топленый шоколадный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, какао порошок, сухое молоко, загуститель левтин, стабилизаторы-эмульгаторы: лецитин, полифосфат натрия и камедь рожкового дерева, ароматизаторы, консервант сорбат калия, регулятор кислотности лимонная к-та, соль), кофе растворимый (кофе натуральный растворимый порошкообразный, кофе натуральный жареный молотый), соль пищевая), начинка из маго (маго с/м, наполнитель "Маго" (сироп глюкозный, вода питьевая, загустители (E1442, E468), сахар, пюре фруктовое (яблочное), регуляторы кислотности (кислота лимонная, E331)), ароматизатор, крахмал (E150d, E102, E110), вода питьевая, сахар, лимона, крахмал картофельный), арахис, мятя свежая	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125	485	9/34/37		
обед	3	Салат или закуска	Цезарь с крабовыми палочками	крабовые палочки (суримифаши рыбный из вида рыб: желтопоясая сардинелла, тунь, из семейства рыб: интерперие; влагоудерживающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дирамазаладидат фосфат калия), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: глутамат натрия 1-замещенный, 5-нуклеотид натрия 2-замещенный, 5-трифосфат натрия 2-замещенный, крахмал (карманный экстракт паприки, диоксид титана)), соус (соус "Цезарь" (вода, масло подсолнечное, уксус, сахар, загустители (E1422, кантановая камедь), яичный желток, соль, сыр (содержит амбулизирующую соль E339), чеснок сушеный, петрушка сушеная, ароматизаторы (содержит горчицу), консерванты (сорбиновая кислота, E385)), анчоусы (филе анчоуса перуанского, подсолнечное масло, соль), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильная и термодифильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокосвертывающий ферментный препарат мезофильного происхождения, употплитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), соус соевый (вода, соевые бобы 25.21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), калерсы (каперсы (55%), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиоксидант E224) (4%), соль, сахар, антиоксидант аскорбиновая кислота E300, регулятор кислотности лимонная кислота E330), салат айсберг, томаты, салат романо, грени (хлеб из пшеничной муки (мука пшеничная хлебопекарная первого сорта, вода питьевая, соль, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло подсолнечное, паприка, чеснок сушеный, соль, орегано), кукуруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), сыр твердый (молоко пастеризованное, закваска мезофильная и термодифильных молочнокислых микроорганизмов, соль поваренная пищевая, молнокосвертывающий ферментный препарат мезофильного происхождения, употплитель - хлорид кальция, консервант - нитрат натрия)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/30	220	5/14/19		

Х4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуп/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ
завтрак	1	Напиток	Напиток цитрусовый с ягодами	вода питьевая, апельсины, лимон, клубника см, ежевика см, 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	71	10/16
	2	Завтрак	Сырники с фисташками	сырники (основа (творог 1,8% (молоко нормализованное, цитрусовое волокно, загуститель молочнокислых культур), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и моллосавертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (аугуститель (дирахмаладипат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), молоко 3,2% (молоко нормализованное), сахар, паста фисташковая (вода орехов фисташки обжаренные, сахар, жир растительный, ароматизатор), крупа манная, меланж яичный, масло подсолнечное, сок апельсиновый (апельсиновый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, вода), сироп (сахар, вода питьевая, регулятор кислотности лимонная кислота, натуральный экстракт ванили, ароматизатор натуральный "Ваниль", краситель натуральный "Карамельный колер"), глюкоза (сироп глюкозы, шоколад белый (какао масло (мин 20%), молоко сухое (мин 14%), подсластитель (макс 55%), жир молочный (4%), ванилин, амульгатор (лецитин)), сахар, молоко сухое (цельное коровье молоко, сахар-песок (сахароза)), желатин, вода питьевая, краситель пищевой), орехи фисташковые, масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	110	371	12/19/37
обед	3	Салат или закуска	Куриный террин с желе из перца и поре из черносива	куриный террин (фарш куриное бедро, куриное филе, сливки 22% (сливки нормализованные), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3,2% (молоко нормализованное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерей, паприка растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая, перец черный молотый), масло подсолнечное, черносива, хлебцы ржаные (мука ржаная хлебопекарная обдирная, вода питьевая, отруби пшеничные, соль, дрожжи хлебопекарные, солод ржаной, амульгатор соевый лецитин), лук фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль), шпинат	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	85/12	162	12/8/10
	4	Основное блюдо + гарнир	Веллингтон с цыпленком и сливочно-базиликовым соусом	веллингтон с курицей (фарш куриный (куриное бедро, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая, перец черный молотый), начинка (грибы жареные (грибы шампиньоны см, масло подсолнечное, соль пищевая), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и моллосавертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (аугуститель (дирахмаладипат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), тесто слоеное (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, маргарин (масла растительные рафинированные дезодорированные, вода, ароматизатор натуральный), соль, регулятор кислотности-кислота лимонная), шпинат жареный (шпинат, масло сливочное, чеснок), желток запаренный (желток яичный, соль пищевая), желток яичный, мука пшеничная, масло подсолнечное, мак пищевой), соус сливочный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассировка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), базилик, соль пищевая), микрозелень	веллингтон с курицей (фарш куриный (куриное бедро, лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сливки 22% (сливки нормализованные), молоко 3,2% (молоко нормализованное), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), соль пищевая, перец черный молотый), начинка (грибы жареные (грибы шампиньоны см, масло подсолнечное, соль пищевая), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), сыр мягкий 65% (изготовлен из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культур и моллосавертывающего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (аугуститель (дирахмаладипат ацетилированный (кукурузный))), соли поваренной пищевой (содержит антислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (камедь тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), бульон грибной сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, ароматизаторы, гидролизат растительного белка (кукуруза), лук сушеный (порошок), масло растительное рафинированное (подсолнечное), краситель (сахарный колер III), грибы сушеные), тесто слоеное (мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, маргарин (масла растительные рафинированные дезодорированные, вода, ароматизатор натуральный), соль, регулятор кислотности-кислота лимонная), шпинат жареный (шпинат, масло сливочное, чеснок), желток запаренный (желток яичный, соль пищевая), желток яичный, мука пшеничная, масло подсолнечное, мак пищевой), соус сливочный (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассировка мучная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), базилик, соль пищевая), микрозелень	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яиц, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	165	388	15/26/23
ИТОГО		My Food Travel дата доставки	Программа Х4 Блюда							992	
Х4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпуп/косточки кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ

завтрак	1	Напиток	Сбитень с облепихой	вода питьевая, клюква, сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	63	1/3/7	
	2	Завтрак	Пирожок с фаршем и шпинатом	пирожок (фарш (филе грудки куриной), сливки (сливки нормализованные), лук репчатый, масло подсолнечное), шпинат, орехи кедровые, масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), укроп, бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), соль пищевая), тесто для роллов (вода, пшеничная мука, разрыхлитель, тмин), кукурузный крахмал, соль), масло подсолнечное), соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастеризованное (масло подсолнечное, мука пшеничная), соль пищевая, тмин), сливки (сливки нормализованные), сметана 20% (сливки, закваска молочнокислых культур), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), мята, соль пищевая, укроп, перец черный молотый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/20	422	19/26/28	
обед	3	Салат или закуска	Картофельный салат с маринованной скумбрией	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, пищевая, тмин), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая иодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), соус (вода питьевая, масло подсолнечное, горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант бисульфит натрия (E224)), мед натуральный, уксус столовый, крахмал картофельный, бульон куриный (соль, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), малолактичный сахар, ароматизаторы (содержат молочные и яичные продукты), растительное масло, курума, крахмал сахарный колер III, фарш куриный сухой), бульон куриный жидкий (вода, соль, концентрированный куриный бульон, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, инозинат натрия и сульфат натрия), сахар, куриный жир, экстракт дрожжей, ароматизаторы. Загустители E1442, E415, крахмал картофельный, антиокислитель E320, E321), сушеные маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт приростей, подсластитель: сахарин, консервант: бензоат натрия), скумбрия маринованная (филе скумбрии хх, масло подсолнечное, лук красный, сахар, уксус столовый, киош, соль пищевая), катусца китайская, лук фри (лук (75%), растительное масло, пшеничная мука, соль), лук зеленый, укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/25	236	9/14/19	
	4	суп	Суп с грибами и уткой	суп (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тмин, перец черный молотый); картофель, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, грибы (белые вымоченные (вода, грибы белые сушеные, соль); крахмал картофельный, бульон рыбный, масло подсолнечное, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соль, перец черный молотый); утиная грудка сушеная (утиная грудка, апельсины, масло подсолнечное, чеснок, соль, бадьян, смесь перцев, лавровый лист, тмин); лук зеленый.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280	234	11/10/24	
ИТОГО												955
Х4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Зеленый чай с клубникой	вода питьевая, клубника с/м, сахар, сироп "клубника" (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозно-фруктовый сироп, концентрированный сок клубники, ароматизатор: антиокислитель аскорбиновая кислота, вкусоароматическая добавка "основа клубника" (вода, ароматизаторы, крахмал кукурузный, регулятор кислотности: цитрат натрия, аскорбиновая кислота, крахмал сахарный колер IV, комплексная пищевая добавка "защитный красный" (красители: пикно, азурбин, тартразин, индигокармин, желтый "солнечный закат", черный блестящий, соль)), чай зеленый хбд пшеничный, пектин хх, начинка (томаты вяленые, сыр творожный 60%, лаприка); олеит из белка (белок яичный, соль), масло подсолнечное; олеит из	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	79	0/0/19	
	2	Завтрак	Блинчики с крабовым муссом и красной рыбой	ягелка (клетчатка, сахар, соль, лимонная кислота, масло подсолнечное; соус (вода питьевая, сахар, соль, лимонная кислота, масло сливочное 82,5%), капуста бросовская, соль, рукола, микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	190	282	12/14/27	
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, чипс); морской коктейль (креветки 10%, филе тунца 32%, шупальца 32%), мясо мидий 20%, осьминог 8%, креветка 8%), томаты, мандарины консервированные, ядро мандаринового апельсина, микрозелень	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	110/20	199	13/12/9	
	4	Основное блюдо + гарнир	Картофельная запеканка с говядиной и грибами	запеканка(порец(картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82,5%, соль); начинка (фарш (телятина, лук репчатый, чеснок, зелень в ас., тмин); шампиньоны, соус соевый, соус ворчестер, смесь сухих Девя (глаз); сыр твердый, сыр рассольный, масло сливочное 82,5%, меланж, манная крупа).	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	180/15	615	30/8/37	
ИТОГО												1175
		My Food Travel		Программа Х4 Блюд								
		дата доставки		03-04-10.2025 / 31.10.2025 / 01.11.2025 / 28-29.11.2025								
Х4 блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Лимонад грейпфрут-мята	минеральная вода, грейпфрут, пюре грейпфрута (грейпфрут, сахар 10%), сахар, сироп "Мята" (глюкозно-фруктовый сироп, вода питьевая, экстракт мяты, ароматизатор, регулятор кислотности - кислота лимонная, подсластитель (дикманат натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сурафалоз), красители (синий блестящий FCF, тартразин), консервант бензоат натрия), мед	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	80	0/0/19	
	2	Завтрак	Каша из булгура с вяленой клюквой	каша (молоко 3,2%, крупа пшеничная булгур, мед, сахар, соль, мускатный орех); клюква сушеная/вяяленная, ядро грецкого ореха, мят	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	400/5	451	16/10/74	
обед	3	Салат или закуска	Салат с курицей и шампиньонами	томаты, грибы шампиньоны жаренные (шампиньоны, масло подсолнечное, соль), бедро куриное филе запеченное (куриное бедро, масло подсолнечное, соль, тмин, перец черный молотый), заправка (майонез 30% (вода, подсолнечное масло, загустители: крахмал кукурузный, E412, E415, вичный желток, сахар, соль, поваренная, регуляторы кислотности: уксусная кислота, Молочная кислота, ароматизатор "горчица", консервант E202, антиокислитель E305, краситель "наротин, подсластитель E564), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224)), заправки салатная, лук петрушка, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), катусца китайская, сыр твердый (изготовлен из пастеризованного молока, соли, с использованием заквасочных культур на основе мезофильных и термофильных молочнокислых микроорганизмов, молочнокисляющего ферментного препарата микробного происхождения, уплотнителя хлорида кальция (e509), красителя пищевого анато (e160b) консерванта нитрата натрия (e251), консерванта натриумата (e252)), ядро ореха грецкого, петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	145/30	217	16/15/5	
	4	суп	Шупком с утиной грудкой	шупком (бульон говяжий (вода питьевая, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овсяный сушеный, специи и их натуральные экстракты, чеснок, кориандр, любисток, ароматизаторы, крахмал картофельный), порошок жира топленого говяжьего, крахмал (сахарный колер III), фарш варено-сушеный говяжий), картофель, лук репчатый, томаты в с/с (цельные очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), морковь, баклажаны запеченные (баклажаны, масло подсолнечное, соль, пищевая, прованские травы), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), сельдерея стебель, масло подсолнечное, киош, соль пищевая, зира, перец черный молотый), утиная грудка сушеная (филе грудки утиной, апельсины, масло подсолнечное, лавровый лист, чеснок, соль пищевая, бадьян, смесь перцев, тмин)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	280	194	7/12/14	
ИТОГО												942
Х4 блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Вишневый караде	вода, вишня с/м, чай караде, сахарозамениватель (подсластитель - эритрит (E968), подсластитель - сурафалоз (E565), подсластитель - стевиязид (E960)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	72	0/0/17	
	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, апельсин, 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, мят	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	125/25	386	15/16/45	

обед	3	Основное блюдо+гарнир	Зразы с сыром и яйцом	Зразы (фарш (филе грудки куриной, филе бедра куриного, картошка, перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), молоко 3.2% (молоко нормализованное), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизатор), Порошок жевательного повязочного крахмала (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фарш варено-сушеный куриный), петрушка, соль пищевая, перец черный молотый), начинка (яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности: лимонная кислота, консервант - бензоат натрия), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антиислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Анато (содержит регулятор кислотности е524), монокосервующий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), сыр плавленый 65% (вытяжка из сливок нормализованных пастеризованных с использованием бактериальной закваски мезофильных культуры и монокосервующего ферментного препарата микробного происхождения, пищевые добавки (аугуститель (дихромалфидат ацетилированный (кукурузный))), соли повarenной пищевой (содержит антиислеживающий агент ферроцианид калия), пищевой добавки (стабилизатор (кашевые тары)), пищевой добавки (стабилизатор (гуаровая камедь))), сыр рассольный 45% (молоко пастеризованное нормализованное, соль повarenная пищевая, закваска (мезофильные и термофильные молочнокислые микроорганизмы), монокосервующий фермент микробного происхождения, уплотнитель хлорид кальция, расол (питьевая вода, соль повarenная пищевая)), укроп, паприка, соль пищевая, масло подсолнечное), соус (вода питьевая, томаты в с/с (зеленые очищенные томаты, томатный сок, регулятор кислотности лимонная кислота), паста томатная (мелкая яичная мука, соль, специи натуральные: томат, лук, чеснок, орегано, сахар, крахмал кукурузный, соль, пшеничные волокна, экстракт дрожжей, краситель (красный светлый), порошок лимона на основе), масло подсолнечное, базилик, соль пищевая, чеснок, прованские травы)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	90/20	188	19/10/6	
	4	Салат или закуска	Салат с ростбифом и печеными овощами	картофель запеченный (картофель, масло подсолнечное, соль, тимьян), кабачки запеченные (кабачки, масло подсолнечное, соль, тимьян, прованские травы), приправа для моркови, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, соль, тимьян, перец черный молотый), капуста китайская, петрушка, кунжут	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	150/25	383	12/30/17	
ИТОГО		My Food Travel	Программа X4 Блюда							1029		
		дата доставки	06-06.10.2025 / 02-03.11.2025 / 30.11.2025									
X4 Блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Смузи перси-малина	молоко 3.2% (молоко нормализованное), персики консервированные (персики, вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота), вода питьевая, персики (малина, сахар), сироп "Персики" (люксозно-фруктовый сироп, вода питьевая, сок персика концентрированный, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, подсластитель (диаксамет натрия, сахаринат натрия, ацесульфам калия, сурароза), краситель желтый "солнечный закат" FCF, консервант бензоат натрия), сахар	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	202	5/5/33	
	2	Завтрак	Скрамбл с грибами и сосисками в горшочном соусе	яичный сорбет (мелкая яичная мука 3.2% (молоко нормализованное), соль), сосиски в горшочном соусе (сосиски (говядина, вода, мясо птицы м. о. куриное, белковый стабилизатор, масло растительное, соевый белок, картофельный крахмал, сухое молоко, филе куриной грудки, сахар, стабилизаторы E401, E407, камеди (гуаровая, ксантановая), E452, E471, нитритно-посолочная смесь, ароматизаторы, усилитель вкуса и аромата E621, прирости, краситель E120, аскорбиновая кислота, агент антиислеживающий E551), соус медово-горчичный (вода, масло подсолнечное, аугуститель е1422 сахар, яичный желток, уксус столовый, соль, ваниль кориандровый, горчица, обочонка горчицы, медовый порошок, специи и пряности (горчичный порошок, мускатный орех, корица, перец черный, семена сельдерея, перец белый, кукуруза), ароматизатор горчицы, регулятор кислотности, молочная кислота, лимонная кислота, краситель карotin, антиокислитель E385), сливки 22% (сливки нормализованные), масло подсолнечное), опята запеченные (опята маринованные грибы шампиньоны, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), масло подсолнечное, соль), петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	125/50	285	14/23/6	
обед	3	Салат или закуска	Салат Греческий с фетой	огурцы, томаты, перец болгарский, сыр рассольный , салат айкберг, заправка (масло подсолнечное, пюре лимона, базилик, соль), маслины, оливы, базилик,петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	135/30	320	4/32/5	
	4	суп	Суп-гуляш	суп гуляш (вода питьевая, картофель, перец болгарский запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, бульон говяжий, мука пшеничная (мука пшеничная, масло сливочное 82,5%, сливочный сливочный жир), чеснок, паприка, соль, тимьян, лавровый лист, можжевеловая ягода, перец черный молотый, майоран), говядина су-вид (говядина, масло подсолнечное, приправа универсальная, соль, тимьян, перец черный молотый)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	275	189	9/8/21	
ИТОГО										996		
X4 Блюда	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	Выход	ЭЦ	БЖУ	
завтрак	1	Напиток	Мидори Сап	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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	265	50	0/0/13	
	2	Завтрак	Каша овсяная	каша овсяная (молоко 3.2%, овсяные хлопья, сахар, соль), соус (орехи заварной (молоко 3.2%, сливки, смесь заварной, крем, масло сливочное 82,5%, сироп ванильный), смородина см, черника см), цукаты, ядро ореха миндаля	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	150/40	230	8/7/34	
обед	3	Салат или закуска	Заливное из курицы с горчичным крутоном	бульон (вода питьевая, морковь, картофель, лук репчатый, бульон куриный, бульон куриный, чеснок, папоротный лист, петрушка, тимьян, перец черный молотый), желатин, бульон куриный, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), укроп, соль, перец черный молотый), филе куриное су-вид (филе куриное, масло подсолнечное, соль, тимьян, розмарин, перец черный молотый), желе из хрена (сливки 22%, хрен сливочный, желатин), морковь отварная (морковь, масло сливочное, соль), горох зеленый см, трюфель (пюре) ржаной, мусс (сыр творожный 65%, горчица), куриное филе в/к, чеснок маринованный, клюква см, лук зеленый, мизордель.	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	90/80	312	20/13/29	
	4	Основное блюдо + гарнир	Скоблинка на картофельном пюре со шпинатом и сыром	пюре картофельное (картофель сплавный (картофель, молоко 3.2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82.5% (сливки пастеризованные), соль пищевая), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антиислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Анато (содержит регулятор кислотности е524), монокосервующий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), шпинат жареный (шпинат, масло оливковое, чеснок), скоблинка (куриное филе су-вид (филе куриное филе, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано молотый), соус бешамель (молоко 3.2% (молоко нормализованное), пассеровка муочная (масло подсолнечное, мука пшеничная), сливки 22% (сливки нормализованные), соль пищевая, тимьян свежий), грибы шампиньоны жареные (грибы шампиньоны см, масло подсолнечное, соль), сливки 22% (сливки нормализованные), репчатый, масло подсолнечное), огурцы соленые (огурцы соленые, вода, соль, пряная зелень (укроп, хрен), регулятор кислотности - молочная кислота, чеснок, семена горчицы), паста томатная (томатная паста, вода питьевая), масло подсолнечное, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, аугуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), горчица (вода, семена горчицы, спиртовой уксус, соль, консервант: бисульфит натрия (E224), соль пищевая, перец черный молотый), сыр твердый 50% (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содержит е536-антиислеживающий агент) уплотнитель е509 краситель Анато (содержит регулятор кислотности е524), монокосервующий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лизоцим (вытяжка из белка куриных яиц), укроп	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2*6°С в течение 72 часов.	Требуется разогрева	125/130	456	26/2/27	
ИТОГО		My Food Travel	Программа X4 Блюда							1048		
		дата доставки	07-08.10.2025 / 04-05.11.2025									
X4 Блюда	№	День 1	Блюдо	Состав блюда	Предупреждающая информация (скорпортационности)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭЦ	БЖУ	

завтрак	1	Напиток	Музи из черной смородины	молоко 3,2% (молоко нормализованное), смородина, бананы, сахар, мед натуральный	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	214	6/6/34		
	2	Завтрак	Панкейки с жареным бананом и шоколадом	панкейки банановые (тесто для панкейков (мука пшеничная в/с, вода, меланж яичный, масло подсолнечное, сироп банановый) (сахар, вода питьевая очищенная, глюкозный сироп экстракт банана, консерванты сорбат калия, бензоат натрия, ароматизатор, краситель сахарный колер), сахар, кокосовая стружка, разрыхлитель, соль), масло подсолнечное), бананы карамелизированные (бананы, сахар тростниковый), крем банановый (сыр маскарпоне 30% (сливки пастеризованные), сливки растительные для взбивания (вода, растительное масло (рафинированное, дезодорированное пальмидроное масло, эмульгатор соевый лецитин), сахар, глюкоза, молочный белок, стабилизатор е460, эмульгатор (е460(i)), е472(i), е474(e) влагоудерживающий агент е420, регулятор кислотности е399 (ii), соль поваренная пищевая, ароматизатор "лимонная ваниль"), топленг банановый (сироп глюкозы, сахар, пюре банана, вода питьевая, загуститель пектин, стабилизаторы: камедь рожкового дерева и полифосфат натрия, ароматизаторы, регулятор кислотности лимонная кислота, пищевые красители бета-каротин и сахарный колер, консервант сорбат калия), сахар, соль), топленг шоколадный (сироп глюкозы, сахар, вода питьевая, какао порошок, ступенное молоко, загуститель пектин, стабилизаторы-эмульгаторы: лецитин, полифосфат натрия и камедь рожкового дерева, ароматизаторы, консервант сорбат калия, регулятор кислотности лимонная к-та, соль), ядро ореха миндаля), млта картофель замененный (картофель), масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), опята маринованные (грибы нарезанные, вода, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота), соус (соус битый (майонез) (масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, вода, яичный желток, соль поваренная пищевая, загуститель крахмал картофельный (Е1414), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладин (сахар, Е954, Е952), ароматизатор Горчица, антиокислитель (Е330), натуральный краситель бета-каротин (Е160a)), смесь для соуса (сахар, соль, ароматизатор, экстракт дрожжей, специи натуральные: перец черный, паприка, технологическое сырье: агент антислеживающий (диоксид кремния аморфный) -1%), соль пищевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), петрушка), филе индейки в/с (груда индейки, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (Е451i), декстроза, мальтодекстрин, загустители (Е1422, Е415), усилитель вкуса и аромата (Е521), консерванты (Е250, Е202), регулятор кислотности (Е320), соль пищевая, антиокислители (Е330, Е334), агент антислеживающий (Е551)), сушеные маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель сахарин, консервант бензоат натрия), салат айсберг, петрушка	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	130/40	501	7/2/54		
обед	3	Салат или закуска	Салат с индейкой и грибами	Сладин (сахар, Е954, Е952), ароматизатор Горчица, антиокислитель (Е330), натуральный краситель бета-каротин (Е160a)), смесь для соуса (сахар, соль, ароматизатор, экстракт дрожжей, специи натуральные: перец черный, паприка, технологическое сырье: агент антислеживающий (диоксид кремния аморфный) -1%), соль пищевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), петрушка), филе индейки в/с (груда индейки, вода питьевая, комплексная добавка (регулятор кислотности (Е451i), декстроза, мальтодекстрин, загустители (Е1422, Е415), усилитель вкуса и аромата (Е521), консерванты (Е250, Е202), регулятор кислотности (Е320), соль пищевая, антиокислители (Е330, Е334), агент антислеживающий (Е551)), сушеные маринованные (огурцы, вода, уксус, соль, экстракт пряностей, подсластитель сахарин, консервант бензоат натрия), салат айсберг, петрушка	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	180/20	181	5/13/12		
	4	суп	Щи из квашеной капусты	щи (вода питьевая, картофель, капуста квашеная (капуста белокочанная, морковь, соль, заквашенная культура молочнокислых бактерий), лук репчатый, морковь, паста томатная, чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, кукуруза, сельдерей, гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизатор), Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фасоль вареная, сушеный куриный), масло подсолнечное, лимоны, укроп, сахар, соль пищевая, лист лавровый, перец черный молотый), куриное филе су-вид (филе грудки куриной, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, розмарин, перец черный молотый)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	290	164	8/7/17		
ИТОГО											1060		
Х4 блока	№	День 2	Блюдо	Состав блюда	Предупреждения (скорпупа/кислотности (кости)	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	выход	ЭК	БЖУ		
завтрак	1	Напиток	Напиток рябина-смородина	вода, смородина черная см, рябина см, сахарозамениитель (подсластитель - эритрит (Е968), сахарозаменитель (Е955), подсластитель - стевидин (Е960))	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Не требует разогрева	260	43	1/0/9		
	2	Завтрак	Сырники с красной икрой и сметанным соусом	сырники(творог 1,8%, сыр творожный 65%, абрикосы консервированные, сахар,молоко 3,2%, киноа, яйцо куриное, манная крупа,масло оливковое, апельсин, сорго (ванильный)масло подсолнечное,рябиша коктейльная, сметана 20%	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	180/20	300	17/18/40		
обед	3	Салат или закуска	Салат с лососем и крабовыми палочками	помидоры свежие, салат айсберг, крабовые палочки (сурими)(варш рыбный из вида рыб : желтопалосая сардинелла, тумбиль, из симметрии рыб: нилперле, влагоудерживающий агент, полифосфаты), вода, крахмал пшеничный, крахмал кукурузный, масло растительное, загуститель (дираммал фосфат, каррагинан), белок соевый, соль, сахар, ароматизатор, усилители вкуса и аромата: путагет натрия 1-замещенный, 5-индолет натрия 2-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный, красители (кармины, экстракт паприки, диоксид титана), лосось с/с (лосось, вода литьевая, соль поваренная пищевая, антислеживающий агент Е536, регулятор кислотности: натриевая соль уксусной кислоты (ацетат натрия, анидетат натрия), натриевая соль лимонной кислоты, антиокислитель - лимонная кислота), куруза консервированная (кукуруза, вода, сахар, соль, регулятор кислотности-лимонная кислота), заправа (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, загуститель крахмал картофельный (е1414), соль, эмульгатор (е1450), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота),натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь), консерванты(сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель (Сладин) (сахар, е954, е952), ароматизаторы (горчица, сливки), антиокислитель е385, натуральный краситель краситель бета-каротин (е160a)), соус корнерер (вода, сахар, соль, уксусная кислота (регулятор кислотности), растительный белок (кукурузный), глюкозный сироп (тростниковый), е150с (краситель), эфирное масло (гвоздика, лимон), укроп, паприка, халароси (каперсы)), вода, спиртовой уксус (спиртовой уксус, антиокислитель е224) (4%), соль, сахар, антиокислитель аскорбиновая кислота е300, регулятор кислотности лимонная кислота е330)	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	170/20	165	4/10/14		
	4	Основное блюдо + гарнир	ФилеБюф с сыром моцарелла и соусом из манго	Филе-Бюфс (филе окета, филе трески, молоко 3,2% (молоко нормализованное), хлеб пшеничный, соус устричный, приправа для рыбы, соль, перец черный молотый), начинка (сыр рассольный , сыр творожный 65%, соус устричный, шпинат паровой, соль), соус манго (пюре манго, соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), сливки 22% (сливки нормализованные), масло сливочное 82,5% (сливки пастеризованные), мука пшеничная в/с, соль, тимьян), манго консервированное, соус устричный, соль, киноа, паприка), микрозелень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	130/30	227	2/11/12		
			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, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	180	262	5/10/37		
ИТОГО											1087		

Дата приема пищи	Дата доставки / заменили на	НАИМЕНОВАНИЕ	Состав	Предупреждения	Аллергены	Условия хранения и сроки годности	Информация о разогреве блюда/соуса	ВЫХОД ГР	ККАЛ	БЖУ
10/13/2025		*Лаша с овощами и курицей в соусе пад-тай	лаша (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло оливковое, соль пищевая), соус пад-тай с терьяки (соус пад тай (сахар, вода, крахмальная патока, тамириновая паста 8%, лук-шалот,соль, арахис,чеснок,соевый соус (соевые бобы), пшеничная мука, соль, вода), перец чили, усилитель вкуса и аромата путагет натрия, натуральный краситель экстракт паприки), соус терьяки (вода, соус соевый(вода, сои, пшеница, соль, консервант бензоат натрия), загустители (е1422,е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), апельсин)), куриное филе в соусе (филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мукатый орех, перец черный молотый, орегано), соус пад тай с терьяки, фасоль стручковая отварная (фасоль стручковая, масло подсолнечное, соль пищевая), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), морковь, запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян), масло подсолнечное), арахис, киноа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	130/120	473	23/13/65
	10/12/2025	Лаша по-тайски с курицей	куриное филе,рисовая лаша,перец болгарский,кабачки,итайская капуста,соус(вода питьевая,соус соевый,масло подсолнечное,соус пад-тай,поре лайма см,киноа,сахар,крахмал картофельный,масло подсолнечное,уксус 9%)орех арахис,соль,укроп,петрушка, розмарин,тимьян,перец черный молотый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200	307	11311

10/13/2025	Сырнй рамен	рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полуплютерды, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кунжутное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, лимонный, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер II)), фары варено-сушеный говяжий), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус широка (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, оцидненный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - Бензоат натрия), паста овсяная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	43380
10/14/2025	**Пананг карри-манго + соба с кунжутот	куриное бедро в соусе (соус (соус карри (вода, масло подсолнечное, сахар, уксус, яичный желток, загустители (е1442, кантановая камедь), томатная паста, соль, пряности карри (куркума, имбирь, перец черный, перец чили, паприка, кориандр, корица, гвоздика), ароматизаторы натуральные (сохранят сою), регулятор кислотности - лимонная кислота, краситель - каротин), соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пассеровка (вода питьевая, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тимьян), поре много см (много альфонсо, сахар 9,9%, аскорбиновая кислота), много см, молоко 3,2% (молоко нормализованное), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, лемонграсс, лук-шалот, соль, галанган, каффир-лайм, кориандр, тмин), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), мята, порошок карри), куриное бедро запеченное (филе бедра куриного, масло подсолнечное, соль пищевая, тимьян, перец черный молотый), бобы соевые, перец запеченный (перец болгарский), масло подсолнечное, прованские травы, тимьян)), арахис, киноа	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	110 / 130	359	16397
10/13/2025	Куриная мякоть Адобо с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная (морковь), масло подсолнечное), растительное, соль, тимьян), соевый соус, паста том-ям, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица)томаты черри, кокосовая стружка, приправа, киноа, кунжут	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135/80	372	2615/34
10/14/2025	Сырнй рамен	рамен (вода питьевая, лук репчатый, сыр мягкий (сыры полуплютерды, масло сливочное, молоко сухое обезжиренное, концентрат молочного белка, эмульгаторы E331, E339, E450, E452), регулятор кислотности, соль пищевая, консервант низин, вода питьевая), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), масло подсолнечное, масло кунжутное, бульон говяжий сухой (соль, сахар, экстракт дрожжей, гидролизат растительного белка (кукуруза), овощи сушеные, специи и их натуральные экстракты: чеснок, кориандр, лимонный, ароматизаторы, крахмал картофельный, порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер II)), фары варено-сушеный говяжий), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), соус широка (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, оцидненный уксус, консервант сорбат калия, стабилизатор кантановая камедь), лук зеленый, морские водоросли, имбирь молотый), яйца отварные (яйца куриные пищевые обогащенные селеном, вода, соль пищевая йодированная, сахар, уксус спиртовой пищевой, регулятор кислотности - лимонная кислота, консервант - Бензоат натрия), паста овсяная (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло подсолнечное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	270	189	43380
10/15/2025	**Куриное филе кунг-пао + рис отавной	курица кунг пао (куриное филе су-вид (филе грудки куриной, масло подсолнечное, соль пищевая, розмарин, тимьян, перец черный молотый), соус (кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, экстракты специй), мед натуральный, соус чили острый (вода питьевая, сахар, соль, перец чили, чеснок, регулятор кислотности уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус сладкий (вода питьевая, сахар, соль, курата, имбирь, чеснок, перец чили, лимон, регулятор кислотности, уксусная кислота, кукурузный крахмал, консерванты сорбат калия, бензоат натрия), соус темпалы (сливочное пюре, чеснок свежий, чеснок сушеный, перец красный молотый, укроп, кориандр молотый, соль, сорбиновая кислота, краситель пищевой "Кармуазин"), пассеровка (вода питьевая, пассеровка мушная (мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар 52,5% (сахар пастеризованный)), смесь сухая (пшеничная мука, картофельный крахмал, растительный жир, сахар, соль, ароматизаторы, дрожжевой экстракт, йодированная соль, оеволигук, томаты, корень сельдерея), загуститель е1422, экстракт солода, карамельный сироп, мальтодекстрин, специи и пряности (паприка, чеснок, тимьян, лавровый лист), соевый соус, регулятор кислотности (лимонная кислота)), соус "жидкий дым" (водный раствор натурального древесного дыма)), лук красный, перец запеченный (перец болгарский), арахис, лук зеленый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	120 / 130	516	212/260
10/14/2025	Куриная мякоть Адобо с кокосовым молоком и рисом	рис (рис, масло подсолнечное, 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 запеченная (морковь), масло подсолнечное), растительное, соль, тимьян), соевый соус, паста том-ям, крахмал, соус рыбный, чеснок, имбирь, бадьян, кардамон, корица)томаты черри, кокосовая стружка, приправа, киноа, кунжут	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	135/80	372	2615/34
10/15/2025	Карри суп с лапшой	карри суп (вода питьевая, лук репчатый, морковь, перец запеченный (перец болгарский), масло подсолнечное, прованские травы, тимьян), сельдерей стебель, молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%, эмульгатор E435 + 0,01%), масло подсолнечное, бульон куриный (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, куркума, сельдерей), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы. Порошок жира топленого говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечное), фары варено-сушеный куриный), паста карри (краситель перец чили сушеный 21%, чеснок, лемонграсс, лук-шалот, соль, галанган, каффир-лайм, кориандр, тмин), киноа, соль пищевая, шафран имитация, порошок карри), лапша (макаронные изделия (мука из твердой пшеницы для макаронных изделий высшего сорта, вода питьевая), масло сливочное, соль пищевая)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	260	127	42524
10/16/2025	***Кай джиу	омлет (замес (меланя яичный, молоко 3,2% (молоко нормализованное), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, уполгатель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), перец черный молотый), филе куриное су-вид (филе грудки куриной, соль пищевая, масло подсолнечное, мускатный орех, перец черный молотый, орегано), рис отавной (вода питьевая, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль пищевая), масло подсолнечное, петрушка), микроволень	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	140	259	1815/13
15.10.2025	Каша пшеница с кургаой	каша (молоко 3,2%, крупа пшено, сахар, соль); кургага	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200/30	267	17296
16.10.2025	Домашняя гранола	йогурт 7%, гранола (мюсли, изюм, кокосовая стружка), варенье (луфибика см, сахара, поре лимон), мята	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яича, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	4570/25	299	14924

10/17/2025		****Као ньо му пикт	хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода питьевая, сахар, маргарин столовый (рафинированные дезодорированные растительные масла в натуральном и модифицированном виде, в том числе соевое, вода, эмульгаторы (E300, E307)), дрожжи хлебопекарные, соль пищевая, молоко сухое обезжиренное, пищевая добавка улучшитель хлебопекарный (пшеничная мука, соевая мука стабилизатор, (E170), эмульгатор (E472e), антиокислитель (E300), ферменты (альфа-амилаза и гемиллопаза)), яичный сорбат калия (масло яичный, молоко 3,2% (молоко нормализованное), соль пищевая), заправка (майонез (вода, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, соль поваренная пищевая, загуститель крахмал картофельный (E1414)), регуляторы кислотности (уксусная кислота, лимонная кислота), натуральные стабилизаторы (ксантановая камедь, гуаровая камедь)), консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), подсластитель Сладкие (сахар, E954), ароматизаторы (Горчица, Сливки) антиокислитель (E338), натуральный краситель бета-каротин), кетчуп (вода, паста томатная, сахар, уксус натуральный, соль, астрагал специи), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соус шрирача (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, острый экстракт устриц, консервант сорбат калия, стабилизатор ксантановая камедь), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), сыр твердый (молоко пастеризованное с использованием бактериальной закваски (термофильные молочнокислые микроорганизмы), соль (содерит е536-антипектинизирующий агент) уплотнитель, е509 краситель Аннато (содерит регулятор кислотности е524), молочкозвешивающий фермент животного происхождения консервант е252, ферментный препарат лимонный (вытяжка из белка куриных яиц)), колбаса пепперони (грудинка куриная, вода, жир говяжий, соевый белок, соль, пищевые волокна, паприка, дextrоза, стабилизаторы (E 401, E 405), уплотнитель (E 516), пряности, антиокислитель (E 300, E 308), ароматизатор (Салами копченая), усилитель вкуса и аромата (E 635), красители (кариин, сахарный колер III, экстракт паприки), фиксатор окраски (E250), перец красный, гемоглобин, стартовая культура)	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	115	319	16/16/28
10/16/2025		Каша пшеница 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	200/30	267	17296
10/17/2025		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 сливочный 82,5%, мука пшеничная, соль, тмин), ветчина из индейки, куриное филе, огурцы маринованные, сыр распольный), сметана 20%, базилик	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Не требует разогрева	80/25	255	8/16/19
10/18/2025		****Цыпленок том-ям + Паша фунчоза	цыпленок том-ям (соус (соус бешамель (молоко 3,2% (молоко нормализованное), пастозовое (масло подсолнечное, мука пшеничная в/с), соль пищевая, тмин), молоко кокосовое (переработанная мякоть кокосового ореха 70%, вода 29,99%), эмульгатор E435 - 0,01%), паста том-ям (лемонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамарида, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, креветочный порошок, каффир-лайм), вода питьевая, соус терияки (вода, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), консервант бензоат натрия), загустители (е1422, е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), масло подсолнечное, сахар, леонграсс, соус рыбный (экстракт анчоуса, соль, сахар), кинза, мята, имбирь корень, листья лайма, соль пищевая), курица запеченная (курица в маринаде (филе грудки куриной, соус (масло подсолнечное, мед, натуральный, вода питьевая, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), паста том-ям (лемонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамарида, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, креветочный порошок, каффир-лайм), имбирь корень, соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), чеснок, крахмал картофельный, курума, камедь ксантановая), масло подсолнечное), грибы жареные (грибы шампиньоны, масло подсолнечное, соль пищевая), перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное, прованские травы, тмин)), кинза, семена кунжута	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	120/130	386	17/15/47
10/17/2025		Стиф Фадо-Томленая говядина и перловка / брокколи	томленая говядина(говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный(томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), мушкетер(мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное 82,5%, смесь демиллас), баклажаны, сельдерея, сахарный песок, гвоздика, корица, мускатный орех, соль, чеснок, можжевеловая ягода), томаты, укроп, брокколи, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/15/150	482/342	20/19/57 22/19/21
10/18/2025		Куриный суп-пюре с колбасками и гречками	Суп-пюре (бульон овощной (вода, морковь, картофель, лук репчатый, чеснок, петрушка, лавровый лист, тмин), перец чёрный молотый), лук репчатый, картофель, филе куриное, морковь, сливки 22% (сливки нормализованные), сыр твердый, жидкий концентрат куриный, масло подсолнечное, соль, бульон куриный, паприка копченая, перец чёрный молотый), колбаски (фарш(свинина, говядина, сыр, вода, нитритно-посоленная смесь (соль поваренная пищевая, добавка (стабилизатор E 450 фосфат пищевой, экстракты натуральных специй , усилитель вкуса E621, антиокислитель E301, E300), лук соевый белок, животный белок, натуральные специи (перец белый, тмин, мускатный орех), чеснок, пищевой краситель (кармин)), масло подсолнечное), гречка (хлеб пшеничный (мука пшеничная хлебопекарная прессованные), масло подсолнечное, 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, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	290	483	20/26/41
10/19/2025		****Кхао пад	тайский рис (вода) питьевая, пастозова (перец запеченный (перец болгарский, масло подсолнечное), фасоль запеченная (фасоль стручковая, масло подсолнечное, соль пищевая), морковь запеченная (морковь, масло подсолнечное, соль пищевая, тмин), лук жареный (лук репчатый, масло подсолнечное), соус шрирача (перец чили 56%, чеснок, сахар, соль, острый экстракт устриц, консервант сорбат калия, стабилизатор ксантановая камедь), соус хойсин (сахар, паста из соевых бобов (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука) 24%, вода, соевый соус (вода, соевые бобы, соль, пшеничная мука), уксус (вода, рис), кукурузный крахмал, чеснок, краситель (сахарный колер I простой, кармин)), перец чили, белый кунжут, антиокислитель аскорбат натрия, консервант сорбат калия), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), чесночная паста (чеснок, масло подсолнечное), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы, Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фары варено-сушеный куриный), шафран имитация, паприка), крупа рисовая, соль пищевая), куриное филе в вакуумном стиле (филе грудки куриной, маринад (вода питьевая, паста томатная, чеснок, масло подсолнечное, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соль пищевая, имбирь корень, паста том-ям (лемонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамарида, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, креветочный порошок, каффир-лайм), листья лайма), заправка (соус терияки (вода, соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), консервант бензоат натрия), загустители (е1422, е415) регулятор кислотности е260, имбирь молотый, консерванты (е211, е202), ароматизатор натуральный), соус соевый (вода, соевые бобы 25,21%, соль, мука пшеничная, консервант сорбат калия), соус устричный (вода, сахар, соль, устричный экстракт (устрицы, вода, соль) 10%, загуститель модифицированный крахмал, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия, краситель сахарный колер I, консервант сорбат калия), семена кунжута), семена кунжута, лук зеленый	да	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 48 часов.	Требует разогрева	230	355	18831
10/18/2025		Стиф Фадо-Томленая говядина и перловка / брокколи	томленая говядина(говядина, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, грибы шампиньоны, соус томатный(томаты, вода питьевая, паста томатная, масло подсолнечное), мушкетер(мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное 82,5%, смесь демиллас), баклажаны, сельдерея, сахарный песок, гвоздика, корица, мускатный орех, соль, чеснок, можжевеловая ягода), томаты, укроп, брокколи, соль	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	100/15/150	482/342	20/19/57 22/19/21
10/19/2025		Тайский суп-пюре	суп (картофель, вода питьевая, лук репчатый, сливки (сливки нормализованные), масло подсолнечное, паста том-ям (лемонграсс 24%, соевое масло, лук-шалот, сахар, паста из тамарида, красный перец чили сушеный, галангал, чеснок, соль, регулятор кислотности лимонная кислота, рыбный соус (экстракт анчоуса, соль, вода), усилитель вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, креветочный порошок, каффир-лайм), бульон куриный сухой (соль, мальтодекстрин, сахар, экстракт дрожжей, специи и их натуральные экстракты: лук, курума, сельдерея), гидролизат растительного белка (кукуруза), ароматизаторы, Порошок жира топлёного говяжьего, краситель (сахарный колер IV), масло растительное рафинированное (подсолнечник), фары варено-сушеный куриный), соус рыбный (экстракт анчоуса, соль, сахар), листья лайма), масло базиликовое (масло подсолнечное, базилик), укроп	нет	Продукт может содержать следы орехов, злаков, арахиса, горчицы, кунжута, моллюсков, ракообразных, рыбы, сельдерея, сои, яич, молока и продукты их переработки.	при температуре +2+6°С в течение 72 часов.	Требует разогрева	250	203	46269