

ПОЗДНИЕ ЗАВТРАКИ В GARDEN

ПО ВЫХОДНЫМ с 12:00 до 16:00 / Ко всем завтракам мы сервируем «Американо» без ограничения

ГЛАЗУНЯ

яйца / масло сливочное / соль / специи / зелень

120г

140р

ДОБАВКИ

ЛОСОСЬ «ЧАВЫЧА» СЛАБОСОЛЕНАЯ

120г

140р

ПОМИДОРЫ / ШАМПИНЬОНЫ / ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ

50г

80р

ШАКШУКА

яйца / перец болгарский / помидоры / лук / чеснок / зелень / куркума / зира / перец чили / масло оливковое / соль / специи / панчетта

300г

450р

ОМЛЕТ МАСАЛА

яйца / помидоры / лук / зелень / перец чили / масло сливочное / специи

220г

260р

ОМЛЕТ С КРАБОМ

яйца / краб первая фаланга / помидоры

230г

600р

ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ С КОПЧЕНОЙ ЧАВЫЧОЙ

яйца / кабачки / копченая чавыча / специи / авторский соус / лук / зелень

200г

450р

ЖАРЕНый В СПЕЦИЯХ АДЫГЕЙСКИЙ СЫР С АВОКАДО И СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

адыгейский сыр / помидоры / авокадо / карри

250г

495р

СЛАДКИЕ

СЫРНИКИ С ИНЖИРОМ

творог / яйцо / сыр «Рикотта» / сливки / ваниль / сахар тростниковый / сметана / варенье из инжира

120г / 60г / 60г

390р

КАША МАННАЯ НА ВИШНЕВОМ СОКЕ

манная крупа / сок вишневый / масло сливочное / сливки / сахар тростниковый / злаки

300г

230р

КАША РИСОВАЯ С ГРАНОЛОЙ

рис / киноа крупа / сахар тростниковый / масло сливочное / сливки / банан / гранола злаковая

300г

345р

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ВЯЛЕННЫХ ТОМАТОВ

баклажан, томат вяленый, салат руккола, орех кедровый, специи, помидоры черри, авторская заправка

150г

400р

САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

кальмары, креветки тигровые, гребешок, авокадо, салатный микс, зелень, лайм, огурцы, икра тобико, авторская заправка

200г

700р

САЛАТ С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ

язык, Демиглас, томаты черри, кукуруза, огурец, морковь, горошек зеленый, лук зеленый, панчетта, яйцо, авторская сметанная заправка

170г / 65г

450р

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

маринованная куриная печень, сыр Фета, виноград, тыква, апельсин, репчатый лук, салат Корн или Мини-шпинат, грецкий орех, авторская заправка

230г

500р

САЛАТ С РУККОЛОЙ И АВОКАДО

авокадо, салат руккола, томаты черри, авторская заправка, гренки из тыквенного хлеба

300г

600р

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ

филе говядины, салат «Романо», огурец, цуккини, редис, морковь, свекла, авторская заправка

220г

650р

ОЛИВЬЕ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ И ПОДКОПЧЕННЫМ ФЕРМЕРСКИМ ЦЫПЛЕНКОМ

мясо бедра фермерского цыпленка, оливки, каперсы, горошек, лук шалот, соленые огурцы, вареная морковь, майонез домашнего приготовления, яйцо куриное, яйцо перепелиное, картофель вареный, раковые хвосты, салатный микс, свежие огурцы

230г

550р

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫРОВАЯ ГОВЯДИНА

вырезка говяжья, розмарин, лавровый лист, перец черный, соль морская

80г

440р

ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ «ЧАВЫЧА»

филе чавычи, соус «Ворчестер», соус-крем Бальзамик, морская соль, специи, соус тархуновый

100г / 35г

555р

ПАШТЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ «ОХОТНИЧИЙ»

говядина, грибы подосиновики, лук, чеснок, панчетта, чернослив, сливочное масло, зелень

150г / 70г / 20г

800р

КАРПАЧЧО ИЗ МРАМОРНОЙ ГОВЯДИНЫ

вырезка говяжья мраморная, каперсы, томаты черри, салат руккола, сыр «Пармиджано Реджано», авторская заправка

90г

610р

СПРИНГ РОЛЛ С КРЕВЕТКАМИ

креветки, огурец, перец болгарский, лук-порей, сыр сливочный, авторский соус

140г / 30г

450р

ПАШТЕТ ИЗ КРОЛИКА

кролик, лук, чеснок, морковь, хурага, брусника, зелень

150г / 70г / 20г

600р

СУПЫ

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

куриный бульон, щавель, пшено, яйцо, лимонный фреш, зелень, специи, соль

300г

320р

ТОМАТНЫЙ СУП

томаты, лук шалот, чеснок, вино белое, базилик, масло укропное, пюре чёрной смородины

300г

350р

СУП ИЗ ЧЕТЫРЁХ ВИДОВ ГРИБОВ

грибы (лисички, шампиньоны, белые, шиитаки), морковь, сельдерей, специи, лук репчатый, сметана

250г / 30г

400р

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

ФОРЕЛЬ РАДУЖНАЯ С БАКЛАЖАНАМИ

форель радужная, баклажаны Абхазские, капуста, масло сливочное, базилик, соль, аджика, лук

180г / 90г

670р

КЕФАЛЬ С ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

филе кефали, пюре из сельдерея, базилик, ассорти специй, авторский соус

150г / 150г

750р

ПТИЦА

УТИНАЯ ГРУДКА С ОВОЩНЫМИ «РАВИОЛЛИ»

филе утиное, цуккини, свекла, сыр, авторский соус специи

150г / 60г / 50г

700р

МЯСО

СТЕЙК ИЗ БАРАНИНЫ С ХРУСТЯЩИМ КАБАЧКОМ И АВТОРСКИМ СОУСОМ ТКЕМАЛИ

стейк баранины, кабачок, помидоры соленые, авторский соус, специи

250г / 100г / 40г

1040р

КОТЛЕТЫ ИЗ ОЛЕНИНЫ С ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

оленина, картофель, сельдерей, сливки, масло сливочное, ассорти специй, лук репчатый, грибы вешенки, клюква, соус Демиглас

170г / 150г / 80г

670р

КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С КРЕМОМ ИЗ КОПЧЁНОГО КАРТОФЕЛЯ

фарш из мяса курицы и индейки, тыква, картофель, огурец малосольный, зелень, сливки, масло сливочное

200г / 100г

560р

ФАХИТОС

филе говядины «Денвер», болгарский перец, фасоль кенийская, томаты бакинские, лук резанец, специи, текила

305г

710р

ГЛАЗИРОВАННЫЕ ГОВЯЖЬИ РЕБРА С ЗЕЛЕНЬЮ

ребра говяжьи, салатный Микс, уксус бальзамический, оливки гигантские, специи, авторский соус

450г

1200р

ОВОЩИ И ЗЛАКИ

ПЕРЛОТТО ГРИБНОЕ

крупа перловая, шампиньоны, сливки, пармезан, чесночное масло, черная грибная икра, лук, соль, специи

250г

300р

ДУЭТ ИЗ ДВУХ ВИДОВ ГРЕЧКИ С ОВОЩАМИ

2 вида гречки, капуста цветная, лук, вино белое, баклажан, фреш лимона, пюре из моркови

280г

250р

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ПОПКОРНОМ ИЗ ГРЕЧКИ

картофель, сливки, молоко, сливочное масло, свежий шпинат, крупа гречневая

150г

220р

ШПИНАТ СОТЭ

свежий шпинат, лук порей, белое вино, сливки, чесночное масло

120г

400р

КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

молодой картофель, белые грибы, репчатый лук

125г

350р

ПАСТА

Блюда этой категории подаются с сыром «Пармиджано Реджано». Вы можете заказать на выбор спагетти, папардели или фетучини

ПАСТА С МОРЕПРОДУКТАМИ

паста собственного приготовления, мидии Черноморские, кальмар, креветка тигровая, соус томатный авторский, зелень, вино белое, масло сливочное

300г

600р

ПАСТА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И БАЗИЛИКОМ

паста собственного приготовления, помидоры черри, оливковое масло, базилик, морская соль

300г

380р

ПТИТИМ С ПИКАНТНЫМ СЫРНЫМ СОУСОМ

птитим — мелкая паста из пшеничной муки птитим, огурец, зеленый горошек, перец цикак, морковь, томаты конкассе, сырный соус

390г

450р

РИЗОТТО

КРЕВЕТОЧНОЕ ФАЛЬШ-РИЗОТТО

тигровые креветки, конкассе из бакинских помидор, сливки, сливочное масло, отварной рис, белое вино, лук шалот

300г

600р

БЛЮДА К НАПИТКАМ / К ВИНУ

ТАРЕЛКА К КРАСНОМУ ВИНУ

сыр Скаморца, сыр Рокфор, паштет из говядины «Охотничий», соус малиновый, перец пиквилло, сыр Фета, сыровяленая говядина, утка копчёная

215г

710р

БРУСКЕТТЫ СО СВЕКЛОЙ

чабатта, соус, запеченная свекла, вяленые домашние томаты, грецкий орех

180г / 3шт

350р

ТАРЕЛКА К БЕЛОМУ ВИНУ

сыр Камамбер, сыр Грюйер, сыр Тет де Муан, паштет из кролика, соус клюквенный, чавыча малосоленая, оливки гигантские, фейхоа

250г

800р

АССОРТИ МАРИНОВАННЫХ СЫРОВ

маринованные сыры (сыры, оливковое масло, чеснок, тимьян, зелень), каперсы, салатный микс, помидоры черри, зелень

100г / 25г

460р

АССОРТИ БРУСКЕТТ

брускетта со свеклой: чабатта, соус, запеченная свекла, вяленые домашние томаты, грецкий орех. Брускетта с копченой куриной грудкой: чабатта, куриное филе, соус «Цезарь», салатный микс, свежие огурцы, помидоры черри. Брускетта с ростбифом: соус, ростбиф маринованный в вине, каперсы консервированные, зелень, лук фри. Брускетта с копченой уткой: чабатта, сыр сливочный, копченая утиная грудка, луковый мармелад

250г

490р

ОЛИВКИ ГИГАНТСКИЕ

100г

420р

БЛЮДА К НАПИТКАМ / К ПИВУ

ТАРЕЛКА К ПИВУ

копченая утиная грудка, вяленая говядина, балык свиной, гренки бородинские

230г

620р

БОРОДИНСКИЕ ГРЕНКИ

бородинский хлеб, чеснок, специи

60г

160р

КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ С СОУСОМ «БЛЮ ЧИЗ»

куриные крылья в авторском маринаде, домашний соус «Блю чиз»

200г / 100г

345р

БЛЮДА К НАПИТКАМ / К ВОДКЕ

ТАРЕЛКА К ВОДКЕ

сельдь и огурцы домашнего посола, огурцы малосоленые, домашний ростбиф, печёные баклажаны, помидоры в собственном соку, лук красный, перец цикак, отварной картофель, зеленый лук

230г

580р

АССОРТИ ДОМАШНИХ СОЛЕНИЙ

соленые огурцы, соленые помидоры, квашеная капуста

310г

350р

АВТОРСКИЕ ДЕСЕРТЫ ОТ ШЕФ-КОНДИТЕРА АННЫ САФРОНОВОЙ

ПИРОЖНОЕ «ЛИМОННАЯ ТАРТАЛЕТКА»

бретонское сабле, лимонный крем, лимонный конфитюр, ганаш на белом шоколаде, меренга

165г

270р

ПИРОЖНОЕ «МЕДОВИК»

медовый бисквит, сметанный крем, брусничное суфле, медовый шоколад, брусничный мармелад, сметанное марш.меллоу

110г / 20г

300р

ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

сливки 35%, молоко, сахар, желтки, ваниль

60г

180р

ПИРОЖНОЕ «ШОКОЛАДНАЯ ЭКЗОТИКА»

шоколадный бисквит, взбитый ганаш, конфитюр из банана и маракуйи

120г

270р

МАЛИНОВЫЙ СОРБЕТ

малиновое пюре, сахар, лимонный сок, желатин

60г

120р

ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

сливки 35%, молоко, сахар, желтки, молочный шоколад, горький шоколад, патока

60г

180р

ПИРОЖНОЕ «ПАВЛОВА»

желе из малины, желе из маракуйи, ванильная панакотта, меренга, малиновый мусс

248г

490р

КЛУБНИЧНЫЙ СОРБЕТ

клубничное пюре, сахар, лимонный сок, желатин

60г

120р

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН

шоколад, масло сливочное, яйцо, сахар, мука, ванильное мороженое, авторский малиновый соус

100г / 50г / 15г

480р

ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ

МОРОЖЕНОЕ ИЗ ПАРМЕЗАНА С ЯГОДАМИ

сливки, сыр «Пармезан», сахар, тростниковый, мята, свежие ягоды

100г / 22г

350р

БАЗИЛИКОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

подается с соусом из клубники и ликера «Куантро» базилик, куриное яйцо, сливки, тростниковый сахар

50г / 42г

320р

ДЕСЕРТЫ

ЧИЗКЕЙК-ЛАЙТ С СЫРОМ «МАСКАРПОНЕ» И АПЕЛЬСИНОВЫМ ЖЕЛЕ НА ПЕСОЧНОМ ТЕСТЕ ИЗ МИНДАЛЬНОЙ МУКИ

подается с апельсиновым джемом
Торт: сыр «Маскарпоне», сливочный сыр, тростниковый сахар, миндальная мука, сливочное масло, куриное яйцо, сливки, тыква, апельсиновый фреш, сахарная пудра, мед, желатин
Апельсиновый джем: апельсиновый фреш, тростниковый сахар, агар-агар, стручковая ваниль

130г / 30г

330р

ТИРАМИСУ-ЛАЙТ НА МИНДАЛЬНОМ БИСКВИТЕ С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

миндальная мука, ликер «Бейлиз», кофе, сыр «Маскарпоне», творог, тростниковый сахар, яичный белок, сливки, какао, мята;
соус: ваниль, шоколад, коньяк, сахар, молоко

127г / 20г

320р

СВЕЖЕИСПЕЧЕННЫЙ ХЛЕБ

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ СВЕЖЕИСПЕЧЕННЫЙ ХЛЕБ С СОБОЙ

ФОКАЧЧА

80г

80р

БОРОДИНСКИЙ ХЛЕБ

300г

150р

ХЛЕБ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И БАЗИЛИКОМ

330г

250р

КРУАССАН КЛАССИЧЕСКИЙ

70г

120р

КРУАССАН ЗЛАКОВЫЙ С СЕМЕЧКАМИ

80г

110р

МИНИ-КРУАССАН ЗЛАКОВЫЙ С СЕМЕЧКАМИ

30г

50р

СИЛЬНЫМ МУЖЧИНАМ

Какое время —
такой и выбор

Меню, усиленное красным мясом, яйцами и полезными жирами.
Общая калорийность на день 2000-2100 ккал (25% белки / 25% жиры / 50% углеводы).

Обед
12.00 – 15.00

- ТЫКВЕННЫЙ СУП С СУХАРИКАМИ
- РОСТБИФ
- ЗАПЕЧЁННЫЕ КОРНЕПЛОДЫ

150г / 150г / 200г

780р

- КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЯЙЦОМ
- ФИЛЕ ИНДЕЙКИ
- ОРАНЖЕВАЯ ЧЕЧЕВИЦА

150г / 150г / 100г

420р

- САЛАТ С ОГУРЦОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ
- ВЫРЕЗКА ГОВЯДИНЫ
- РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША С БРОККОЛИ

100г / 150г / 150г

950р

Полдник
15.00 – 17.00

- БУРИТТО С ДОМАШНЕЙ БУЖЕНИНОЙ И ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

400г

600р

- ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

300г

420р

- ЗЕЛЕНый САЛАТ С ТУНЦОМ
- БРУСКЕТТА С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ

200г / 80г

660р

Ужин
17.00 – 22.00

- ГОЛУБЦЫ ИЗ ИНДЕЙКИ И РИСА С СОУСОМ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

350г / 80г

720р

- ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ
- ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЛЬНЯНЫМИ СЕМЕЧКАМИ

200г / 150г

780р

- СТЕЙК СОМА
- СПАГЕТТИ ИЗ ЯИЧНОЙ ЛАПШИ
- САЛАТ С ТОСАКО

160г / 200г / 100г

650р

СТРОЙНЫМ ДЕВУШКАМ

Какое время —
такой и выбор

Облегченное меню с птицей, овощами и зеленью.
Общая калорийность на день 1500-1600 ккал (25% белки / 25% жиры / 50% углеводы)

Обед
12.00 – 15.00

- ЗЕЛЕНый САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ОГУРЦОМ
- ФИЛЕ ЧАВЫЧИ
- ЗАПЕЧЁННЫЕ КОРНЕПЛОДЫ

100г / 150г / 150г

1020р

- ЗЕЛЕНый САЛАТ С КАБАЧКОМ
- ФИЛЕ ИНДЕЙКИ
- БУЛГУР С ТРАВАМИ

100г / 150г / 100г

570р

- ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ
- САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ БРОККОЛИ И ТЁМНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

150г / 200г

500р

Полдник
15.00 – 17.00

- СПРИНГ РОЛЛ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

200г

450р

- ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ

260г

300р

- БРУСКЕТТА С ЯЙЦОМ И СВЁКЛОЙ

150г

200р

Ужин
17.00 – 22.00

- САЛАТ С АРГЕНТИНСКИМИ КРЕВЕТКАМИ И СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

300г

570р

- ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ НА ГРИЛЕ
- ЗЕЛЕНый САЛАТ С КАБАЧКОМ

150г / 150г

675р

- КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ НА ПАРУ
- ОВОЩНОЕ РАГУ

150г / 150г

780р

На данное меню не распространяются скидки.

#FMENU

Указанные гости, согласно правилам этического питания все блюда готовятся с минимальным количеством соли. Вы можете досолить блюдо по своему вкусу после подачи.

ВЕГАНАМ

Какое время —
такой и выбор

Растительное меню без животного белка. Общая калорийность на день 1300-1400 ккал
(15% белки / 30% растительные жиры / 55% углеводы).

Обед
12.00 – 15.00

- ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
- ЗАПЕЧЁННАЯ МУСКАТНАЯ ТЫКВА

200г / 200г

360р

- ПАСТА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ
И БАЗИЛИКОМ

300г

380р

Полдник
15.00 – 17.00

- КИНОА С АРОМАТНЫМИ ТРАВАМИ
- САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЁННОЙ СВЕКЛЫ

250г / 120г

450р

- СПРИНГ-РОЛЛ С АВОКАДО

250г

350р

Ужин
17.00 – 22.00

- АВТОРСКИЙ ТАБУЛЕ С КУС-КУСОМ
И БАКЛАЖАННЫМ ХУМУСОМ

230г

410р

- АВТОРСКИЙ ТАБУЛЕ ИЗ КИНОА
С БАКЛАЖАННЫМ ХУМУСОМ

230г

410р

ФУНКЦИОНАЛЬЩИКАМ (СПОРТСМЕНАМ И СПОРТСМЕНКАМ)

Какое время —
такой и выбор

Меню усиленное долгими углеводами, богатое аминокислотным профилем и обогащенное
биофлавоноидами. Общая калорийность на день 1900-2000 ккал (20% белки / 25% жиры / 55% углеводы).

Обед
12.00 – 15.00

- ВЫРЕЗКА ГОВЯДИНЫ
- ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ
- ЗЕЛЕНый САЛАТ С АВОКАДО

150г / 150г / 150г

1200р

- ЛЮЛЯ-КЕБАБ КУРИНЫЙ
- КУКУРУЗНОЕ ПЮРЕ
- ТАР-ТАР ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ С ФЕТОЙ

200г / 300г / 100г

900р

Полдник
15.00 – 17.00

- БРУСКЕТТА С ПЕЧЁНЫМИ ОВОЩАМИ
И ЯЙЦОМ

250г / 50г

450р

- РОЛЛ С КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

350г

450р

Ужин
17.00 – 22.00

- ПОЛОВИНА ЦЫПЛЕНКА НА ГРИЛЕ
- ПЕЧЁНЫЕ ОВОЩИ СО СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

250г / 300г

630р

- ВЫРЕЗКА ГОВЯДИНЫ
- РИС БАСМАТИ
- ЗЕЛЕНый САЛАТ С КАБАЧКОМ

200г / 200г / 100г

1250р

ДЕТЯМ

Какое время —
такой и выбор

Весёлое меню по запросам самых маленьких, но с максимальной пользой.
Общая калорийность на день (20% белков / 20% жиров / 60% углеводов)

Обед
12.00 – 15.00

- КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ
- ЗАПЕЧЁННЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ
- КОТЛЕТА ИЗ СОМА

200г / 100г / 150г

400р

- КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЯЙЦОМ
- ПАСТА С КУРИЦЕЙ И БРОККОЛИ

200г / 150г

300р

Полдник
15.00 – 17.00

- ОМЛЕТ С ДОМАШНЕЙ ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

200г

240р

- БРУСКЕТТА С КУРИЦЕЙ ПОД СОУСОМ «ЦЕЗАРЬ»

150г

315р

Ужин
17.00 – 22.00

- КЕБАБ(ЧИК) ИЗ КУРИЦЫ
- ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ СО СЛАДКОЙ КУКУРУЗОЙ

150г / 150г

430р

- КОТЛЕТА ИЗ КАБАЧКОВ И КУРИНОГО ФИЛЕ
- МИНИ-КАРТОФЕЛЬ С УКРОПОМ

150г / 150г

360р

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

Какое время —
такой и выбор

Меню с легкоусвояемыми, энергетическими блюдами.
Общая калорийность на день 1300-1400 ккал (20% белков / 20% жиров / 60% углеводов).

Обед
12.00 – 15.00

- КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ
- ЗАПЕЧЁНАЯ МУСКАТНАЯ ТЫКВА

250г / 250г

300р

- ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ
- ЯЙЦО-ПАШОТ

250г / 50г

230р

- ФИЛЕ ИНДЕЙКИ
- ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

200г / 250г

590р

Полдник
15.00 – 17.00

- СМУЗИ № 2

390мл

310р

- ГРАНОЛА
- ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ

100г / 150г

250р

- СМУЗИ № 3

380г

270р

Ужин
17.00 – 22.00

- ДОРАДО
- ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

200г / 250г

765р

- ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ТОМАТАМИ

300г

300р

- ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ
- ОРАНЖЕВАЯ ЧЕЧЕВИЦА
- ЗЕЛЕНый САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ОГУРЦОМ

200г / 100г / 100г

640р

На данное меню не распространяются скидки.

#FMENU

Уважаемые гости, согласно правилам здорового питания все блюда готовятся с минимальным количеством соли. Вы можете досаливать блюда по своему вкусу после подачи.

САЛАТЫ

«ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ

куриное филе, салат «Романо», томаты черри, сухарики белые домашние с чесноком, соус

170г

400р

«ЦЕЗАРЬ» С КРЕВЕТКАМИ

тигровые креветки, салат «Романо», томаты черри, сухарики белые домашние с чесноком, соус «Цезарь», сыр «Пармезан»

170г

460р

РУККОЛА С КРЕВЕТКАМИ

салат руккола, тигровые креветки, томаты черри, соус-крем Бальзамик, сыр «Пармезан»

145г

480р

БУРРАТА С ТОМАТАМИ

сыр буррата, томаты, руккола, оливковое масло

240г

800р

СУПЫ

СУП ФО

бульон мясной, говядина, корень имбиря, ростки сои, рисовая лапша, специи, чили перец, кинза, базилик, рыбный соус

250г

400р

БОРЩ

бульон говяжий, свекла, капуста, болгарский перец, картофель, чернослив, репчатый лук, морковь, томаты, говядина

250г

350р

СУП ТОМ-ЯМ КЛАССИЧЕСКИЙ

бульон куриный, тигровые креветки, грибы шиитаке, грибы шампиньоны, помидоры черри, кокосовое молоко, лимонграсс, лайм, корень имбиря, перец чили, листья лайма

270г

450р

ПАСТА

ПАСТА КАРБОНАРА

паста собственного приготовления, сливки, куриное яйцо, жареная панчетта, белое вино, чеснок, базилик

280г

480р

ВОК

ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ И СОУСОМ УНАГИ

гречневая лапша, брокколи, болгарский перец, соус «Унаги», салат «Романо», ростки сои, грибы шиитаке

220г / 40г

440р

РИС В ВОКЕ

рис Жасмин, корень имбиря, мини кукуруза, зеленый лук, ростки сои, стебель сельдерея, стручковый горошек, манго, кунжутное семя, соус

180г

400р

КУРИЦА	ГОВЯДИНА	КРЕВЕТКА
50г	40г	50г
120р	195р	230р

СТЕЙКИ

НЬЮ-ЙОРК СТЕЙК

250г

1850р

РИБАЙ СТЕЙК

250 - 400г

1560 - 2465р

ПАНЗАНЕЗЕ СТЕЙК

250 - 400г

945 - 1523р

ГОВЯЖЬЯ ВЫРЕЗКА СТЕЙК

150г

800р

ДЕНВЕР СТЕЙК

250г

800р

БУРГЕРЫ

ЧИЗБУРГЕР КУРИНЫЙ

булочка чёрная с кунжутом, фарш из птицы, салат Айсберг, помидоры, лук, сыр «Чеддер», солёные огурцы, свежие огурцы, кетчуп домашний, авторский соус

180г

400р

ЧИЗБУРГЕР ГОВЯЖИЙ

булочка с кунжутом, фарш говяжий, помидоры, солёные огурцы, свежие огурцы, салат Айсберг, сыр «Чеддер», лук, кетчуп домашний, авторский соус

180г

440р

ГАМБУРГЕР КУРИНЫЙ

булочка с кунжутом, фарш из птицы, помидоры, свежие огурцы, салат Айсберг, лук, кетчуп домашний, авторский соус

180г

380р

ГАМБУРГЕР ГОВЯЖИЙ

булочка с кунжутом, фарш говяжий, помидоры, свежие огурцы, салат Айсберг, лук, кетчуп домашний, авторский соус

180г

450р

ГАМБУРГЕР ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

булочка с кунжутом, фарш бобовый, помидоры, свежие огурцы, солёные огурцы, салат Айсберг, лук, кетчуп домашний, авторский соус

180г

310р

СОУСЫ

СОУС ДЖЕК ДЭНИЭЛ'С

масло оливковое, чеснок, фреш ананаса, соус соевый, фреш лайма, соус Терияки, сахар тростниковый, перец чили, лук, виски Джек Дэниэл'с

50г

110р

СОУС РОТИССЕР

горчица зернистая, мед, лук, уксус бальзамический, масло оливковое, соль

50г

70р

СОУС ГРИБНОЙ

грибы белые, лук, морковь, сливки, масло растительное, чеснок, хрен, Демиглас

50г

75р

СОУС ЧИМИЧУРИ

петрушка, кинза, чеснок, соль, сельдерей, сок лимона, перец чили, масло оливковое, перец

50г

50р

БЕЛЫЙ СОУС К РЫБЕ

вино белое, чеснок, сливки, мускатный орех, каперсы

50г

60р

СОУС СЛИВОЧНО-ГРИБНОЙ

лук, грибы белые, бульон грибной, сливки, зелень, масло сливочное

50г

105р

СОУС ПЕРЕЧНЫЙ ДЕМИГЛАС

вино красное, мёд, лук, масло сливочное, ассорти специй

50г

115р

СОУС ПИКАНТНОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

масло сливочное, томаты, горчица, каперсы, лук, тархун, вино белое, ассорти специй

50г

105р