



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

22.04.2024 Понедельник / Monday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо отварное / Boiled egg</b> Яйцо куриное отварное Белки 7.8, Жиры 7.2, Углеводы 0.4	45-00
60	<b>Сосиски отварные / Boiled sausages</b> Сосиска говяжья-свиная Белки 9.2, Жиры 1.5, Углеводы 12	90-00
150/30	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> Творог,молоко,яйцо куриное,манная крупа,соль,сахар,масло растительное Белки 22.4, Жиры 14.5, Углеводы 21.4	150-00
90	<b>Сырник / Cottage cheese pancake</b> Творог,яйцо куриное.манная крупа,соль,сахар Белки 14.6, Жиры 3.8, Углеводы 51	80-00
40	<b>Яичница глазунья / Fried egg</b> Яйцо куриное,масло растительное Белки 12.7, Жиры 11.5, Углеводы 0.7	45-00
300	<b>Каша молочная в ассортименте / Milk porridge in assortment</b> Молоко,вода,пшено,рис,сахар,соль,масло сливочное Белки 10.5, Жиры 18, Углеводы 54	80-00
80/30	<b>Блинчик с творогом / Pancake with cottage cheese</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко, творог,соль,сахар Белки 8.4, Жиры 5.2, Углеводы 20.9	80-00
80	<b>Блинчик с ветчиной и сыром / Pancake with ham and cheese</b> Яйцо куриное,мука,молоко,ветчина,сыр,соль,сахар Белки 8.2, Жиры 12.1, Углеводы 15.4	80-00
80	<b>Блинчик с мясом / Pancake with meat</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко.говядина,свинина,лук,сол.,сахар Белки 8.2, Жиры 14.3, Углеводы 25	80-00

Выход г / мл		Цена руб.
180	<b>Тост с глазуньей беконом и овощами / Toast with fried egg bacon and vegetables</b> Хлеб тостовый, бекон с\к, яйцо куриное,огурцы, помидоры свежие,салат Айсберг Белки 20, Жиры 21.4, Углеводы 29.5	220-00
300	<b>Каша на воде с сухофруктами / Water porridge with dried fruits</b> Вода,овсяные хлопья,соль,сахар.курага,изюм Белки 7.5, Жиры 5.6, Углеводы 51	80-00

### КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

250	<b>Суп лапша картофельная / Potato noodle soup</b> лапша, морковь,картофель,лук, специи,бульон из мяса цыплят, Белки 4.5, Жиры 5.8, Углеводы 16	
100/30	<b>Биточек из мяса цыплят соус сметанно томатный / Meatballs in sauce</b> Филе мяса цыплят,яйца,специи, соус сметанно-сливочный Белки 22, Жиры 9, Углеводы 2.1	
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные, р. масло, Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	
200	<b>Лимонады в ассортименте / Assorted lemonades</b> Фрукты сезонные, лимон,апельсин, сахар Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон,апельсин,яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
15	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб в ассортименте Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	
120	<b>Салат витаминный / Vitamin salad</b> Капуста б/к,морковь,яблоко,масло р.. Белки 2, Жиры 5, Углеводы 12	

### ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

250	<b>Суп лапша картофельная / Potato noodle soup</b> лапша, морковь,картофель,лук, специи,бульон из мяса цыплят, Белки 4.5, Жиры 5.8, Углеводы 16	
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречневая крупа отварная, р.масло,соль Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные, р. масло, Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	
150	<b>Капуста тушеная с овощами / Cabbage stewed with vegetables</b> Капуста б/к, морковь,лук,перец болгарский,специи Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	
150	<b>Картофель тушеный с овощами / Potatoes stewed with vegetables</b> Картофель,морковь,лук,томаты Белки 8.3, Жиры 8, Углеводы 19	
150	<b>Рис отварной / Boiled rice</b> Рис отварной, р. масло Белки 3.3, Жиры 3.6, Углеводы 37	
200	<b>Лимонады в ассортименте / Assorted lemonades</b> Фрукты сезонные, лимон,апельсин, сахар Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
15	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб в ассортименте Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	
150	<b>Котлета морковная или капустная / Carrot or cabbage cutlet</b> Морковь или капуста б/к, манка,р.масло Белки 7.5, Жиры 12, Углеводы 37	
120	<b>Салат витаминный / Vitamin salad</b> Капуста б/к,морковь,яблоко,масло р.. Белки 2, Жиры 5, Углеводы 12	

## **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** COLD SNACKS

---

120	<b>Рулетки из ветчины с сыром / Ham and cheese rolls</b> <span style="float: right;">140-00</span> Ветчина из индейки, сыр, майонез, зелень Белки 20.6, Жиры 19.6, Углеводы 6
120	<b>Рулетки из лаваша с сыром и зеленью / Lavash rolls with cheese and herbs</b> <span style="float: right;">140-00</span> Лаваш бездрожжевой,сыр,зелень, майонез Белки 9.3, Жиры 11.3, Углеводы 35.7

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** FIRST COURSE

---

250	<b>Щи из свежей капусты с курицей / Fresh cabbage soup with chicken</b> <span style="float: right;">95-00</span> Св.капуста, морковь,лук,картофель,филе цыплят,зелень Белки 14, Жиры 10, Углеводы 15.8
250	<b>Суп лапша картофельная / Potato noodle soup</b> <span style="float: right;">95-00</span> лапша, морковь,картофель,лук, специи,бульон из мяса цыплят, Белки 4.5, Жиры 5.8, Углеводы 16

Выход г / мл		Цена руб.
250	<b>Суп пюре из тыквы с овощами / Pumpkin puree soup with vegetables</b> Тыква, брокколи, картофель, морковь Белки 10, Жиры 12, Углеводы 15	95-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

150	<b>Голень цыпленка запеченный / Baked chicken drumstick</b> Цыпленок, р.масло, специи Белки 28, Жиры 34, Углеводы 0.6	220-00
75/50	<b>Бефстроганов из говядины / Beef goulash</b> Говядина, соус томатный, лук, морковь. Белки 18, Жиры 6.8, Углеводы 4.7	280-00
120	<b>Филе цыпленка запеченное с персиком / Chicken fillet baked with peach</b> Филе цыпленка, персик, соус персиковый Белки 18, Жиры 14, Углеводы 8.6	240-00
120	<b>Филе цыпленка в кляре / Chicken fillet in batter</b> Филе цыпленка, льезон яичный, специи Белки 18.9, Жиры 6, Углеводы 12	240-00
75/50	<b>Паприкаш из цыпленка / Chicken paprikash</b> Цыпленок, лук, морковь, томат, сливки, специи Белки 21, Жиры 6.9, Углеводы 5.7	220-00
100/30	<b>Биточек из мяса цыплят соус сметанно томатный / Meatballs in sauce</b> Филе мяса цыплят, яйца, специи, соус сметанно-сливочный Белки 22, Жиры 9, Углеводы 2.1	190-00
120	<b>Филе горбуши запеченное под шапкой из шпината / Pink salmon fillet baked under a spinach cap</b> Филе горбуши, сыр, шпинат, сливки Белки 18, Жиры 18, Углеводы 4.5	270-00
125	<b>Свинина запеченная с помидором и луком / Pork baked with tomato and onion</b> Свинина, томаты, морковь, соус сливочно-томатный Белки 22.9, Жиры 18, Углеводы 9.5	240-00
100	<b>Филе цыпленка на пару / Steamed chicken fillet</b> Филе цыпленка, бульон куриный Белки 24, Жиры 4.5, Углеводы 1	240-00
100	<b>Биточек из филе индейки на пару / Steamed turkey fillet</b> Филе индейки, яйцо, хлеб, бульон Белки 23, Жиры 2.5, Углеводы 1	190-00

## ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	<b>Картофель запеченный / Baked potatoes</b> Картофель, специи, р.масло Белки 8.2, Жиры 11, Углеводы 44.5	90-00
-----	---	-------

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречневая крупа отварная, р.масло, соль Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	80-00
150	<b>Кус кус отварной / Boiled couscous</b> Кус кус отварной, р.масло Белки 5.8, Жиры 5.8, Углеводы 36	140-00
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные, р. масло, Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	80-00
150	<b>Капуста тушеная с овощами / Cabbage stewed with vegetables</b> Капуста б/к, морковь, лук, перец болгарский, специи Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	95-00
200	<b>Овощи гриль / Grilled vegetables</b> Баклажаны, кабачки, лук, перец болгарский, р.масло Белки 4.4, Жиры 14.6, Углеводы 23.6	270-00
150	<b>Картофель тушеный с овощами / Potatoes stewed with vegetables</b> Картофель, морковь, лук, томаты Белки 8.3, Жиры 8, Углеводы 19	120-00
150	<b>Рис отварной / Boiled rice</b> Рис отварной, р. масло Белки 3.3, Жиры 3.6, Углеводы 37	80-00

## ДЕССЕРТ DESSERT

---

100	<b>Чизкейки пирожные выпечка / Cheesecakes cakes pastries</b> Чизкейк Три Шоколада, Чизкейк классический, булочки, пирожки в ассортименте Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	230-00
100	<b>Кондитерские изделия в ассортименте / Confectionery products in assortment</b> Брауни, Наполен Медовик Маковый пирог Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	80-00

## НАПИТКИ DRINK

---

200	<b>Напитки в ассортименте / Assorted drinks</b> Вода бутилированная, ягоды вишни, сухофрукты, черная смородина в ассортименте, сахар Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	70-00
200	<b>Лимонады в ассортименте / Assorted lemonades</b> Фрукты сезонные, лимон, апельсин, сахар Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	70-00
300	<b>Кофе зерновой / Coffee beans</b> Кофе в ассортименте Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 0	150-00
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон, апельсин, яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	55-00

Выход г / мл		Цена руб.
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	45-00
<b>ДРУГОЕ</b> OTHER		
40	<b>Аджика / Adjika</b> Томаты, болгарский перец, лук, кинза, специи, соль, сахар Белки 0, Жиры 0, Углеводы 5	30-00
15	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб в ассортименте Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	4-00
150	<b>Салат цезарь с цыпленком / Caesar salad with chicken</b> Салатный лист Айсберг, маринованный запеченный цыпленок, соус Цезарь. сухарики. Белки 32, Жиры 8, Углеводы 12	270-00
150	<b>Котлета морковная или капустная / Carrot or cabbage cutlet</b> Морковь или капуста б/к, манка, р.масло Белки 7.5, Жиры 12, Углеводы 37	105-00
120	<b>Салат греческий / Greek salad</b> Салатный лист Айсберг, китайский салат, св.огурец, болгарский перец, оливки, маслины, сыр фетта, заправка, Белки 5, Жиры 13, Углеводы 5.2	150-00
100	<b>Пицца домашняя в ассортименте / Homemade pizza in assortment</b> Пицца с беконом, с цыпленком, с колбасой пепперони Белки 10.4, Жиры 12.8, Углеводы 21.2	85-00
40	<b>Хрен / Horseradish</b> Корень хрена тертый, соль, сахар Белки 1.2, Жиры 0.2, Углеводы 4	30-00
40	<b>Кетчуп / Ketchup</b> Томатная паста, соль, сахар Белки 0.5, Жиры 0, Углеводы 2.5	30-00
120	<b>Салат по корейски / Korean salad</b> Морковь маринованная со специями по-корейски Белки 11.19, Жиры 9, Углеводы 5.3	90-00
40	<b>Горчица / Mustard</b> Горчичный порошок, масло растительное, соль, сахар Белки 4, Жиры 2.2, Углеводы 5	30-00
120	<b>Салат крабовый с пекинской капустой / Salad olivier</b> Пекинская капуста, крабовые палочки, м-нез, перец болгарский, кукуруза к/с Белки 6.7, Жиры 7.6, Углеводы 6.8	90-00
120	<b>Салат весенний / Spring salad</b> Свежий огурец, св.помидоры, болгарский перец, пекинская капуста, р.масло Белки 2, Жиры 5.4, Углеводы 6.7	95-00
120	<b>Салат витаминный / Vitamin salad</b> Капуста б/к, морковь, яблоко, масло р.. Белки 2, Жиры 5, Углеводы 12	80-00



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

23.04.2024 Вторник / Tuesday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо отварное / Boiled egg</b> Яйцо куриное отварное Белки 7.8, Жиры 7.2, Углеводы 0.4	45-00
60	<b>Сосиски отварные / Boiled sausages</b> Сосиска говяжья-свиная Белки 9.2, Жиры 1.5, Углеводы 12	90-00
150/30	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> Творог,молоко,яйцо куриное,манная крупа,соль,сахар,масло растительное Белки 22.4, Жиры 14.5, Углеводы 21.4	150-00
90	<b>Сырник / Cottage cheese pancake</b> Творог,яйцо куриное.манная крупа,соль,сахар Белки 14.6, Жиры 3.8, Углеводы 51	80-00
40	<b>Яичница глазунья / Fried egg</b> Яйцо куриное,масло растительное Белки 12.7, Жиры 11.5, Углеводы 0.7	45-00
300	<b>Каша молочная в ассортименте / Milk porridge in assortment</b> Молоко,вода,пшено,рис,сахар,соль,масло сливочное Белки 10.5, Жиры 18, Углеводы 54	80-00
80/30	<b>Блинчик с творогом / Pancake with cottage cheese</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко, творог,соль,сахар Белки 8.4, Жиры 5.2, Углеводы 20.9	80-00
80	<b>Блинчик с ветчиной и сыром / Pancake with ham and cheese</b> Яйцо куриное,мука,молоко,ветчина,сыр,соль,сахар Белки 8.2, Жиры 12.1, Углеводы 15.4	80-00
80	<b>Блинчик с мясом / Pancake with meat</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко.говядина,свинина,лук,сол.,сахар Белки 8.2, Жиры 14.3, Углеводы 25	80-00

Выход г / мл		Цена руб.
180	<p><b>Тост с глазуньей беконом и овощами / Toast with fried egg bacon and vegetables</b></p> <p>Хлеб тостовый, бекон с\к, яйцо куриное,огурцы, помидоры свежие,салат Айсберг Белки 20, Жиры 21.4, Углеводы 29.5</p>	220-00
300	<p><b>Каша на воде с сухофруктами / Water porridge with dried fruits</b></p> <p>Вода,овсяные хлопья,соль,сахар.курага,изюм Белки 7.5, Жиры 5.6, Углеводы 51</p>	80-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

**230**

250	<p><b>Суп картофельный с овощами / Vegetable soup</b></p> <p>Овощи сезонные : картофель,морковь,капуста б/к, зел.горошек,лук. Белки 9.5, Жиры 8.5, Углеводы 14.5</p>	
100/30	<p><b>Котлета из мяса цыплят соус сметанный / Chicken meatball</b></p> <p>Мясо цыплят,лук,хлеб,яйцо,соус ,специи Белки 19, Жиры 56, Углеводы 2</p>	
150	<p><b>Рис отварной с кукурузой / Boiled rice</b></p> <p>Рис отварной, р. масло Белки 3.3, Жиры 3.6, Углеводы 37</p>	
200	<p><b>Лимонады в ассортименте / Assorted lemonades</b></p> <p>Фрукты сезонные, лимон,апельсин, сахар Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18</p>	
200	<p><b>Детокс с мятой / Detox with mint</b></p> <p>Вода бутилированная, лимон,апельсин,яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2</p>	
1	<p><b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b></p> <p>Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6</p>	
15	<p><b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b></p> <p>Хлеб в ассортименте Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10</p>	
120	<p><b>Салат из свежей капусты с морковью и зеленью / Fresh cabbage salad with carrots and herbs</b></p> <p>Капуста св., морковь,зелень Белки 0.5, Жиры 3, Углеводы 4.8</p>	

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH

**230**

250	<p><b>Суп картофельный с овощами / Vegetable soup</b></p> <p>Овощи сезонные : картофель,морковь,капуста б/к, зел.горошек,лук. Белки 9.5, Жиры 8.5, Углеводы 14.5</p>	
150	<p><b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b></p> <p>Гречневая крупа отварная, р.масло,соль Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25</p>	



Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные, р. масло, Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	
150	<b>Капуста тушеная с овощами / Cabbage stewed with vegetables</b> Капуста б/к, морковь,лук,перец болгарский,специи Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	
150	<b>Картофель тушеный / Stewed potatoes</b> Картофель,томаты,специи Белки 5.6, Жиры 2, Углеводы 22	
150	<b>Рис отварной с кукурузой / Boiled rice</b> Рис отварной, р. масло Белки 3.3, Жиры 3.6, Углеводы 37	
200	<b>Лимонады в ассортименте / Assorted lemonades</b> Фрукты сезонные, лимон,апельсин, сахар Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
15	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб в ассортименте Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	
120	<b>Салат из свежей капусты с морковью и зеленью / Fresh cabbage salad with carrots and herbs</b> Капуста св., морковь,зелень Белки 0.5, Жиры 3, Углеводы 4.8	

#### **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** COLD SNACKS

120	<b>Шарики крабовые с сыром / Crab balls with cheese</b> Крабовое мясо,яйцо, сыр,майонезная заправка, кокосовая стружка Белки 15, Жиры 9.7, Углеводы 9	140-00
120	<b>Помидоры фаршированные сыром и зеленью / Tomatoes stuffed with cheese and herbs</b> Томаты, сыр,майонез, шампиньоны Белки 6.2, Жиры 15.5, Углеводы 5.4	140-00

#### **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** FIRST COURSE

250	<b>Борщ с мясом / Borscht with meat</b> Капуста б/к, свекла,лук, морковь,картофель,томат,специи, мясо говядины Белки 16.8, Жиры 11.5, Углеводы 24.2	95-00
250	<b>Суп пюре из овощей / Puree vegetable soup</b> Картофель,морковь,брокколи,цв.капуста Белки 10.6, Жиры 12.8, Углеводы 15.2	95-00

Выход г / мл		Цена руб.
250	<b>Суп картофельный с овощами / Vegetable soup</b> Овощи сезонные : картофель,морковь,капуста б/к, зел.горошек,лук. Белки 9.5, Жиры 8.5, Углеводы 14.5	95-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

100	<b>Буженина запеченная / Baked pork</b> Свинина маринованная и запеченная, специи Белки 14.5, Жиры 28.6, Углеводы 0	260-00
75/50	<b>Гуляш из говядины в сливочном соусе с грибами / Beef in cream sauce with mushrooms</b> Говядина, соус сливочный,лук,шампиньоны. Белки 14.5, Жиры 19.8, Углеводы 2.1	280-00
100	<b>Говядина отварная / Boiled beef</b> Говядина , специи,бульон говяжий Белки 25.8, Жиры 16.8, Углеводы 0	280-00
100/20	<b>Филе цыпленка соус терияки / Chicken fillet teriyaki sauce</b> Филе цыпленка,специи,р.масло,соус Терияки Белки 15, Жиры 7, Углеводы 6.5	240-00
100/30	<b>Котлета из мяса цыплят соус сметанный / Chicken meatball</b> Мясо цыплят,лук,хлеб,яйцо,соус ,специи Белки 19, Жиры 56, Углеводы 2	170-00
150/30	<b>Шашлык из мяса цыплят с луком маринованным / Chicken skewers with pickled onions</b> Филе цыпленка, специи.лук,р.масло Белки 42, Жиры 24, Углеводы 2.5	320-00
120/30	<b>Стрипсы куриные соус тар тар / Chicken strips tar tar sauce</b> Филе цыпленка,специи, белая панировка,р.масло,соус Тар-тар Белки 14, Жиры 64, Углеводы 15	240-00
120	<b>Горбуша запеченная по гречески / Pink salmon baked in greek style</b> Филе горбуши, сыр,оливки,маслины,специи Белки 22, Жиры 16, Углеводы 2.5	270-00
120	<b>Свинина запеченная с томатами / Pork baked with tomatoesa запеченная с томатами</b> Свинина, сыр , томаты,специи, Белки 18, Жиры 12, Углеводы 9.5	240-00
75/50	<b>Поджарка из свинины / Pork roast</b> Свинина, томат, специи, лук,сливки Белки 18.7, Жиры 9, Углеводы 8.5	240-00

## ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречневая крупа отварная, р.масло,соль Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	80-00
-----	---	-------

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Кус кус отварной / Boiled couscous</b> Кус кус отварной,р.масло Белки 5.8, Жиры 5.8, Углеводы 36	140-00
150	<b>Макароньы отварные / Boiled pasta</b> Макароньы отварные, р. масло, Белки 5, Жиры 7.5, Углеводьы 29.5	80-00
150	<b>Капуста тушеная с овощами / Cabbage stewed with vegetables</b> Капуста б/к, морковь,лук,перец болгарский,специи Белки 4, Жиры 3.5, Углеводьы 11	95-00
150	<b>Картофель жареный с луком / Fried potatoes with onions</b> Картофель,лук,р.масло Белки 5, Жиры 6, Углеводьы 22	140-00
150	<b>Картофель тушеный / Stewed potatoes</b> Картофель,томаты,специи Белки 5.6, Жиры 2, Углеводьы 22	90-00
150	<b>Рис отварной с кукурузой / Boiled rice</b> Рис отварной, р. масло Белки 3.3, Жиры 3.6, Углеводьы 37	80-00

## ДЕССЕРТ DESSERT

---

100	<b>Чизкейкы пирожные выпечка / Cheesecakes cakes pastries</b> Чизкейк Три Шоколада, Чизкейк классический,булочки,пирожки в ассортименте Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводьы 55.3	230-00
100	<b>Кондитерские изделия в ассортименте / Confectionery products in assortment</b> Брауни , Наполен Медовик Маковый пирог Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводьы 56	150-00

## НАПИТКИ DRINK

---

200	<b>Лимонады в ассортименте / Assorted lemonades</b> Фрукты сезонные, лимон,апельсин, сахар Белки 0.2, Жиры 0, Углеводьы 18	70-00
300	<b>Кофе зерновой / Coffee beans</b> Кофе в ассортименте Белки 0.2, Жиры 0, Углеводьы 0	150-00
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон,апельсин,яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводьы 2	55-00
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводьы 0.6	45-00

**ДРУГОЕ**  
OTHER

---

15	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб в ассортименте Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	4-00
150	<b>Салат цезарь с цыпленком / Caesar salad with chicken</b> Салатный лист айсберг, цыпленок, томаты, сыр пармезан, соус Цезарь, сухарики Белки 32, Жиры 8, Углеводы 12	270-00
120	<b>Салат из дайкона с огурцом и зеленью / Daikon salad with cucumber</b> Дайкон, св. огурец, р.масло, зелень Белки 2.1, Жиры 5.1, Углеводы 4.4	90-00
120	<b>Салат из свежей капусты с морковью и зеленью / Fresh cabbage salad with carrots and herbs</b> Капуста св., морковь, зелень Белки 0.5, Жиры 3, Углеводы 4.8	80-00
99	<b>Салат греческий / Greek salad</b> Салат айсберг, помидоры, огурцы, оливки, фетта, р.масло Белки 5, Жиры 13, Углеводы 5.2	150-00
100	<b>Пицца домашняя в ассортименте / Homemade pizza in assortment</b> Пицца с беконом, с цыпленком, с колбасой пепперони Белки 10.4, Жиры 12.8, Углеводы 21.2	85-00
120	<b>Салат мимоза с горбушей / Mimosa salad with pink salmon</b> Картофель, горбуша к/с, яйцо, м-нез, зелень, морковь, лук Белки 12.5, Жиры 16.6, Углеводы 7.1	95-00
120	<b>Салат оливье / Salad olivier</b> Картофель, зел.горошек, ветчина, яйцо, лук, сол.огурец, м-нез Белки 6.4, Жиры 15.5, Углеводы 8.9	95-00



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

24.04.2024 Среда / Wednesday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо отварное / Boiled egg</b> Яйцо куриное отварное Белки 7.8, Жиры 7.2, Углеводы 0.4	45-00
60	<b>Сосиски отварные / Boiled sausages</b> Сосиска говяжья-свиная Белки 9.2, Жиры 1.5, Углеводы 12	90-00
150/30	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> Творог,молоко,яйцо куриное,манная крупа,соль,сахар,масло растительное Белки 22.4, Жиры 14.5, Углеводы 21.4	150-00
90	<b>Сырник / Cottage cheese pancake</b> Творог,яйцо куриное.манная крупа,соль,сахар Белки 14.6, Жиры 3.8, Углеводы 51	80-00
40	<b>Яичница глазунья / Fried egg</b> Яйцо куриное,масло растительное Белки 12.7, Жиры 11.5, Углеводы 0.7	45-00
300	<b>Каша молочная в ассортименте / Milk porridge in assortment</b> Молоко,вода,пшено,рис,сахар,соль,масло сливочное Белки 10.5, Жиры 18, Углеводы 54	80-00
80/30	<b>Блинчик с творогом / Pancake with cottage cheese</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко, творог,соль,сахар Белки 8.4, Жиры 5.2, Углеводы 20.9	80-00
80	<b>Блинчик с ветчиной и сыром / Pancake with ham and cheese</b> Яйцо куриное,мука,молоко,ветчина,сыр,соль,сахар Белки 8.2, Жиры 12.1, Углеводы 15.4	80-00
80	<b>Блинчик с мясом / Pancake with meat</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко.говядина,свинина,лук,сол.,сахар Белки 8.2, Жиры 14.3, Углеводы 25	80-00

Выход г / мл		Цена руб.
180	<b>Тост с глазуньей беконом и овощами / Toast with fried egg bacon and vegetables</b> Хлеб тостовый, бекон с\к, яйцо куриное,огурцы, помидоры свежие,салат Айсберг Белки 20, Жиры 21.4, Углеводы 29.5	220-00
300	<b>Каша на воде с сухофруктами / Water porridge with dried fruits</b> Вода,овсяные хлопья,соль,сахар.курага,изюм Белки 7.5, Жиры 5.6, Углеводы 51	80-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

**230**

120	<b>Помидоры фаршированные с сыром грибами зеленью / Tomatoes stuffed with cheese mushrooms herbs</b> Томаты, сыр Белки 6.1, Жиры 14.9, Углеводы 5.4	
250	<b>Суп рисовый с овощами / Rice soup with vegetables</b> Картофель,лук,морковь,рис,специи Белки 3, Жиры 1, Углеводы 21	
100/30	<b>Голубцы ленивые в сметанно томатном соусе / Lazy cabbage rolls in sauce</b> Филе курицы,свинины,капуства б/к, специи,белый соус Белки 7.1, Жиры 14.8, Углеводы 3.2	
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная, р.масло Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	
200	<b>Лимонад в ассортименте компот / Assorted lemonade compote</b> Апельсины,лимоны,сахар,вода бут Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон,апельсин,яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
20	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб белый/черный бородинский Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	
120	<b>Салат рыжик / Salad ryzhik</b> Морковь,сыр,майонез. Белки 3.6, Жиры 8.2, Углеводы 9.3	

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH

**230**

250	<b>Суп рисовый с овощами / Rice soup with vegetables</b> Картофель,лук,морковь,рис,специи Белки 3, Жиры 1, Углеводы 21	
-----	--	--

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Котлеты овощные жареные / Vegetable cutlets</b> Капуста или морковь, манка, р.масло Белки 8, Жиры 12, Углеводы 37	
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная, р.масло Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные, р.масло Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло, овощи сезонные Белки 3, Жиры 4, Углеводы 39	
150	<b>Капуста тушеная / Stewed cabbage</b> Капуста б/к ,томат.лук,морковь.болг.перец,р.масло, зелень Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	
200	<b>Лимонад в ассортименте компот / Assorted lemonade compote</b> Апельсины,лимоны,сахар,вода бут Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон,апельсин,яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
20	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб белый/черный бородинский Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	
120	<b>Салат рыжик / Salad ryzhik</b> Морковь,сыр,майонез. Белки 3.6, Жиры 8.2, Углеводы 9.3	

## **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** COLD SNACKS

120	<b>Помидоры фаршированные с сыром грибами зеленью / Tomatoes stuffed with cheese mushrooms herbs</b> Томаты, сыр Белки 6.1, Жиры 14.9, Углеводы 5.4	140-00
120	<b>Рулетики из кабачков с творожным сыром и зеленью / Zucchini rolls with curd cheese and herbs</b> Кабачки, сыр творожный, зелень Белки 11, Жиры 5.5, Углеводы 12	140-00

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b> FIRST COURSE		
250	<b>Суп пюре сырный / Puree soup with cheese</b> Картофель, морковь, лук, сыр. Белки 6.8, Жиры 7.9, Углеводы 15.3	95-00
250	<b>Рассольник ленинградский / Rassolnik leningradsky</b> Перловка, картофель, морковь, лук, сол.огурцы, специи Белки 9.3, Жиры 3.6, Углеводы 27	95-00
250	<b>Суп рисовый с овощами / Rice soup with vegetables</b> Картофель, лук, морковь, рис, специи Белки 3, Жиры 1, Углеводы 21	95-00
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b> SECOND COURSE		
150	<b>Голень цыпленка запеченная / Baked chicken drumstick</b> Голень цыпленка, специи. Белки 23, Жиры 15, Углеводы 0.6	220-00
100	<b>Буженина запеченная в специях / Baked pork</b> Свинина маринованная и запеченная, специи Белки 14.5, Жиры 28.6, Углеводы 0	260-00
75/50	<b>Бефстроганов из говядины / Beef stroganoff</b> Говядина, соус сливочный, лук, специи Белки 14.4, Жиры 16.5, Углеводы 6.7	280-00
130	<b>Бифштекс с яйцом / Beefsteak with egg</b> Говядина, свинина, яйцо, специи Белки 26, Жиры 24, Углеводы 1.6	220-00
150	<b>Окорочок отварной / Boiled leg</b> Окорочок куриный, бульон, Белки 30, Жиры 14.8, Углеводы 0.7	180-00
120	<b>Филе цыпленка запеченное с персиком / Chicken fillet baked with peach</b> Филе цыпленка, персик, соус персиковый Белки 18, Жиры 14, Углеводы 8.6	240-00
200	<b>Картофель жареный с грибами / Fried potatoes with mushrooms</b> Картофель, шампиньоны, р.масло Белки 5.2, Жиры 6, Углеводы 25.2	140-00
120	<b>Филе пикши запеченное по гречески / Haddock fillet baked in greek style</b> Филе пикша, сыр, томаты, зелень, оливки, маслины Белки 25, Жиры 10, Углеводы 0.6	270-00
100/30	<b>Голубцы ленивые в сметанно томатном соусе / Lazy cabbage rolls in sauce</b> Филе курицы, свинины, капуста б/к, специи, белый соус Белки 7.1, Жиры 14.8, Углеводы 3.2	190-00
125	<b>Свинина запеченная с овощами и сыром / Pork baked with vegetables and cheese</b> Свинина, лук, морковь, сыр, м-нез, специи Белки 18, Жиры 8, Углеводы 6.1	240-00



Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Котлеты овощные жареные / Vegetable cutlets</b> Капуста или морковь, манка, р.масло Белки 8, Жиры 12, Углеводы 37	105-00

## ГАРНИРЫ SIDE DISH

150	<b>Картофель запеченный / Baked potatoes</b> Картофель, специи, р.масло Белки 8, Жиры 11, Углеводы 45	90-00
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная, р.масло Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	80-00
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные, р.масло Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	80-00
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло, овощи сезонные Белки 3, Жиры 4, Углеводы 39	90-00
150	<b>Капуста тушеная / Stewed cabbage</b> Капуста б/к, томат, лук, морковь, болгарский перец, р.масло, зелень Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	95-00

## ДЕССЕРТ DESSERT

1	<b>Чизкейки в ассортименте / Cheesecakes assorted</b> Крем чиз, песочное тесто, наполнители: манго, шоколад, лесные ягоды, карамель-яблоко, малина Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	230-00
100	<b>Чизкейки пирожные выпечка / Cheesecakes cakes pastries</b> Чизкейк Три Шоколада, Чизкейк классический, булочки, пирожки в ассортименте Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	230-00
100	<b>Кондитерские изделия в ассортименте / Confectionery products in assortment</b> Брауни, Наполнен Медовик, Маковый пирог Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	80-00

## НАПИТКИ DRINK

200	<b>Лимонад в ассортименте компот / Assorted lemonade compote</b> Апельсины, лимоны, сахар, вода бут Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	70-00
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон, апельсин, яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	55-00

Выход г / мл		Цена руб.
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	45-00
<b>ДРУГОЕ</b> OTHER		
40	<b>Аджика / Adjika</b> Томаты, болгарский перец, лук, кинза, специи, соль, сахар Белки 0, Жиры 0, Углеводы 5	30-00
20	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб белый/черный бородинский Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	4-00
150	<b>Салат цезарь с цыпленком / Caesar salad with chicken</b> Салат айсберг, куриное филе мар, сыр пармезан, соус цезарь, сухарики, черри Белки 32, Жиры 8, Углеводы 12	250-00
120	<b>Салат дальневосточный / Far eastern salad</b> Морская капуста, болгарский перец, кунжут, морковь по-корейски, специи, растительное масло Белки 2, Жиры 7.5, Углеводы 7	90-00
120	<b>Салат греческий / Greek salad</b> Салатный лист, свежий огурец, помидоры, оливки, маслины, сыр фета, растительное масло, лук Белки 5, Жиры 13, Углеводы 5.2	140-00
40	<b>Хрен / Horseradish</b> Корень хрена тертый, соль, сахар Белки 1.2, Жиры 0.2, Углеводы 4	30-00
40	<b>Кетчуп / Ketchup</b> Томатная паста, соль, сахар Белки 0.5, Жиры 0, Углеводы 2.5	30-00
40	<b>Горчица / Mustard</b> Горчичный порошок, растительное масло, соль, сахар Белки 4, Жиры 2.2, Углеводы 5	30-00
1	<b>Пицца в ассортименте / Pizza in assortment</b> Дрожжевое тесто, наполнители: цыпленок/папперони/бекон, сыр, соус томатный, соус терияки Белки 11, Жиры 13, Углеводы 22	85-00
120	<b>Салат рыжик / Salad ryzhik</b> Морковь, сыр, майонез. Белки 3.6, Жиры 8.2, Углеводы 9.3	80-00
120	<b>Салат столичный с курицей / Stolichny salad with chicken</b> Картофель, филе курицы, морковь, лук, яйцо, майонез, зелень, горошек консервированный Белки 6.1, Жиры 15, Углеводы 8.9	95-00



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

25.04.2024 Четверг / Thursday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо отварное / Boiled egg</b> Яйцо куриное отварное Белки 7.8, Жиры 7.2, Углеводы 0.4	45-00
60	<b>Сосиски отварные / Boiled sausages</b> Сосиска говяжья-свиная Белки 9.2, Жиры 1.5, Углеводы 12	90-00
150/30	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> Творог,молоко,яйцо куриное,манная крупа,соль,сахар,масло растительное Белки 22.4, Жиры 14.5, Углеводы 21.4	150-00
90	<b>Сырник / Cottage cheese pancake</b> Творог,яйцо куриное.манная крупа,соль,сахар Белки 14.6, Жиры 3.8, Углеводы 51	80-00
40	<b>Яичница глазунья / Fried egg</b> Яйцо куриное,масло растительное Белки 12.7, Жиры 11.5, Углеводы 0.7	45-00
300	<b>Каша молочная в ассортименте / Milk porridge in assortment</b> Молоко,вода,пшено,рис,сахар,соль,масло сливочное Белки 10.5, Жиры 18, Углеводы 54	80-00
80/30	<b>Блинчик с творогом / Pancake with cottage cheese</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко, творог,соль,сахар Белки 8.4, Жиры 5.2, Углеводы 20.9	80-00
80	<b>Блинчик с ветчиной и сыром / Pancake with ham and cheese</b> Яйцо куриное,мука,молоко,ветчина,сыр,соль,сахар Белки 8.2, Жиры 12.1, Углеводы 15.4	80-00
80	<b>Блинчик с мясом / Pancake with meat</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко.говядина,свинина,лук,сол.,сахар Белки 8.2, Жиры 14.3, Углеводы 25	80-00

Выход г / мл		Цена руб.
180	<b>Тост с глазуньей беконом и овощами / Toast with fried egg bacon and vegetables</b> Хлеб тостовый, бекон с\к, яйцо куриное,огурцы, помидоры свежие,салат Айсберг Белки 20, Жиры 21.4, Углеводы 29.5	220-00
300	<b>Каша на воде с сухофруктами / Water porridge with dried fruits</b> Вода,овсяные хлопья,соль,сахар.курага,изюм Белки 7.5, Жиры 5.6, Углеводы 51	80-00

### КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

250	<b>Уха ростовская / Ukha rostov</b> Филе горбуши,пикши,бульон рыбный,картофель,лук,морковь,специи Белки 22, Жиры 6.2, Углеводы 12.1	
100/30	<b>Котлета по домашнему соус пикантный / Homemade cutlet</b> Говядина,свинина, хлеб,лук,яйца,специи Белки 18.4, Жиры 22.8, Углеводы 5.5	
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло, овощи сезонные Белки 3, Жиры 4, Углеводы 39	
200	<b>Лимонад в ассортименте компот / Assorted lemonade compote</b> Апельсины,лимоны,сахар,вода бут Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон,апельсин,яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
20	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб белый/черный бородинский Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	
120	<b>Салат нежность из свеклы / Salad tenderness</b> Свекла, лук.изюм, р.масло Белки 4.1, Жиры 5.8, Углеводы 18.6	

### ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

250	<b>Уха ростовская / Ukha rostov</b> Филе горбуши,пикши,бульон рыбный,картофель,лук,морковь,специи Белки 22, Жиры 6.2, Углеводы 12.1	
150	<b>Тыква запеченная с яблоком / Baked pumpkin with apple</b> Тыква , яблоки,специи, раст.масло Белки 2, Жиры 0.6, Углеводы 32	

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная, р.масло Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные, р.масло Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	
150	<b>Картофель отварной с зеленью / Boiled potatoes with herbs</b> Картофель, зелень, р.масло Белки 2.5, Жиры 9.4, Углеводы 22	
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло, овощи сезонные Белки 3, Жиры 4, Углеводы 39	
150	<b>Капуста тушеная / Stewed cabbage</b> Капуста б/к, томат, лук, морковь, болгар.перец, р.масло, зелень Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	
200	<b>Лимонад в ассортименте компот / Assorted lemonade compote</b> Апельсины, лимоны, сахар, вода бут Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон, апельсин, яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
20	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб белый/черный бородинский Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	
120	<b>Салат нежность из свеклы / Salad tenderness</b> Свекла, лук, изюм, р.масло Белки 4.1, Жиры 5.8, Углеводы 18.6	

## **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** COLD SNACKS

120	<b>Рулетки из ветчины с сыром / Ham and cheese rolls</b> Ветчина из индейки, сыр, м-нез Белки 19.6, Жиры 22, Углеводы 18.6	140-00
120	<b>Сельдь на бородинском хлебе / Herring on borodino bread</b> Сельдь с/с, хлеб бородинский, лук Белки 15, Жиры 12, Углеводы 25	140-00

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** FIRST COURSE

250	<b>Суп пюре из цветной капусты / Cauliflower soup</b> Цветная капуста, лук, морковь, картофель Белки 6.5, Жиры 5.5, Углеводы 11	95-00
-----	---	-------

Выход г / мл		Цена руб.
250	<b>Щи зеленые из шпината / Green cabbage soup with egg</b> Шпинат, морковь,картофель,лук, специи,бульон из мяса цыплят Белки 12.5, Жиры 9.1, Углеводы 6.3	95-00
250	<b>Уха ростовская / Ukha rostov</b> Филе горбуши,пикши,бульон рыбный,картофель,лук,морковь,специи Белки 22, Жиры 6.2, Углеводы 12.1	95-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

100/20	<b>Филе цыпленка запеченное в соусе терияки / Chicken fillet baked in teriyaki sauce</b> Филе цыпленка,соус Терияки Белки 23, Жиры 6.7, Углеводы 3	240-00
120	<b>Бризоль из филе цыпленка / Chicken fillet brizol</b> филе мясо цыпленка,яйцо,лук,сухари Белки 23, Жиры 14.1, Углеводы 5.8	240-00
200	<b>Корейка на кости жареная / Fried loin on the bone</b> Корейка на кости,специи,р.масло Белки 22.9, Жиры 26, Углеводы 4.6	360-00
120	<b>Филе пикши жареное в яйце / Haddock fillet fried in egg</b> Филе пикша, яйцо,сыр Белки 18.8, Жиры 10.3, Углеводы 8.3	270-00
100/30	<b>Котлета по домашнему соус пикантный / Homemade cutlet</b> Говядина,свинина, хлеб,лук,яйца,специи Белки 18.4, Жиры 22.8, Углеводы 5.5	170-00
120	<b>Вырезка свиная запеченная с грибами / Pork tenderloin baked with mushrooms</b> Вырезка свиная, шампиньоны,лук,сыр,м-нез Белки 22.3, Жиры 24, Углеводы 7.5	240-00
75/50	<b>Поджарка из филе цыпленка / Roasted chicken fillet</b> Мясо филе цыпленка, томат,лук,морковь,специи, Белки 15.8, Жиры 16.9, Углеводы 6.7	220-00
100	<b>Филе цыпленка на пару / Steamed chicken fillet</b> Филе цыпленка,бульон куриный Белки 23.7, Жиры 2, Углеводы 1	240-00
150	<b>Котлеты овощные жареные / Vegetable cutlets</b> Капуста или морковь, манка, р.масло Белки 8, Жиры 12, Углеводы 37	105-00
250	<b>Вок пшеничная лапша с овощами / Wok wheat noodles with vegetables</b> Лапша пшеничная,морковь,болг.перец,лук,специи,р.масло,соевый соус Белки 11, Жиры 9.7, Углеводы 35.3	350-00

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ГАРНИРЫ</b> SIDE DISH		
150	<b>Картофель запеченный / Baked potatoes</b> Картофель, специи, р.масло Белки 8, Жиры 11, Углеводы 45	90-00
150	<b>Тыква запеченная с яблоком / Baked pumpkin with apple</b> Тыква, яблоки, специи, раст.масло Белки 2, Жиры 0.6, Углеводы 32	140-00
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная, р.масло Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	80-00
150	<b>Макароньы отварные / Boiled pasta</b> Макароньы отварные, р.масло Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	80-00
150	<b>Картофель отварной с зеленью / Boiled potatoes with herbs</b> Картофель, зелень, р.масло Белки 2.5, Жиры 9.4, Углеводы 22	90-00
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло, овощи сезонные Белки 3, Жиры 4, Углеводы 39	90-00
150	<b>Капуста тушеная / Stewed cabbage</b> Капуста б/к, томат, лук, морковь, болгар.перец, р.масло, зелень Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	95-00
<b>ДЕССЕРТ</b> DESSERT		
1	<b>Чизкейки в ассортименте / Cheesecakes assorted</b> Крем чиз, песочное тесто, наполнители: манго, шоколад, лесные ягоды, карамель-яблоко, малина Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	230-00
100	<b>Чизкейки пирожные выпечка / Cheesecakes cakes pastries</b> Чизкейк Три Шоколада, Чизкейк классический, булочки, пирожки в ассортименте Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	230-00
100	<b>Кондитерские изделия в ассортименте / Confectionery products in assortment</b> Брауни, Наполен Медовик Маковый пирог Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	80-00
<b>НАПИТКИ</b> DRINK		
200	<b>Лимонад в ассортименте компот / Assorted lemonade compote</b> Апельсины, лимоны, сахар, вода бут Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	70-00

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон, апельсин, яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	55-00
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	45-00
<b>ДРУГОЕ</b> OTHER		
120	<b>Салат из свежих овощей / A fresh vegetable salad</b> Салатный лист, огурец св, помидоры,, специи, салатная заправка. Белки 2.1, Жиры 5.4, Углеводы 6.7	90-00
40	<b>Аджика / Adjika</b> Томаты, болгарский перец, лук, кинза, специи, соль, сахар Белки 0, Жиры 0, Углеводы 5	30-00
20	<b>Хлеб черный белый / Black and white bread</b> Хлеб белый/черный бородинский Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	4-00
150	<b>Салат цезарь с мясом цыпленка / Caesar salad with chicken</b> Айсберг, мясо цыпленка маринованное и запеченное, черри, пармезан, соус Цезарь, сухарики Белки 32, Жиры 8, Углеводы 12	270-00
120	<b>Салат греческий / Greek salad</b> Салатный лист, томаты, огурцы, болгарский перец, оливки, маслины, фета, р.масло Белки 5, Жиры 13, Углеводы 5.2	150-00
40	<b>Хрен / Horseradish</b> Корень хрена тертый, соль, сахар Белки 1.2, Жиры 0.2, Углеводы 4	30-00
40	<b>Кетчуп / Ketchup</b> Томатная паста, соль, сахар Белки 0.5, Жиры 0, Углеводы 2.5	30-00
40	<b>Горчица / Mustard</b> Горчичный порошок, масло растительное, соль, сахар Белки 4, Жиры 2.2, Углеводы 5	30-00
1	<b>Пицца в ассортименте / Pizza in assortment</b> Дрожжевое тесто, наполнители: цыпленок/папперони/бекон, сыр, соус томатный, соус терияки Белки 11, Жиры 13, Углеводы 22	85-00
120	<b>Салат сельдь под шубой / Salad herring under a fur coat</b> Свекла вареная, сельдь с\с, картофель, морковь, яйцо, майонез, лук Белки 9.2, Жиры 14.7, Углеводы 8.3	95-00
120	<b>Салат нежность из свеклы / Salad tenderness</b> Свекла, лук. изюм, р.масло Белки 4.1, Жиры 5.8, Углеводы 18.6	80-00





# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

26.04.2024 Пятница / Friday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо отварное / Boiled egg</b> Яйцо куриное отварное Белки 7.8, Жиры 7.2, Углеводы 0.4	45-00
60	<b>Сосиски отварные / Boiled sausages</b> Сосиска говяжья-свиная Белки 9.2, Жиры 1.5, Углеводы 12	90-00
150/30	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> Творог,молоко,яйцо куриное,манная крупа,соль,сахар,масло растительное Белки 22.4, Жиры 14.5, Углеводы 21.4	150-00
90	<b>Сырник / Cottage cheese pancake</b> Творог,яйцо куриное.манная крупа,соль,сахар Белки 14.6, Жиры 3.8, Углеводы 51	80-00
40	<b>Яичница глазунья / Fried egg</b> Яйцо куриное,масло растительное Белки 12.7, Жиры 11.5, Углеводы 0.7	45-00
300	<b>Каша молочная в ассортименте / Milk porridge in assortment</b> Молоко,вода,пшено,рис,сахар,соль,масло сливочное Белки 10.5, Жиры 18, Углеводы 54	80-00
80/30	<b>Блинчик с творогом / Pancake with cottage cheese</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко, творог,соль,сахар Белки 8.4, Жиры 5.2, Углеводы 20.9	80-00
80	<b>Блинчик с ветчиной и сыром / Pancake with ham and cheese</b> Яйцо куриное,мука,молоко,ветчина,сыр,соль,сахар Белки 8.2, Жиры 12.1, Углеводы 15.4	80-00
80	<b>Блинчик с мясом / Pancake with meat</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко.говядина,свинина,лук,сол.,сахар Белки 8.2, Жиры 14.3, Углеводы 25	80-00

Выход г / мл		Цена руб.
180	<b>Тост с глазуньей беконом и овощами / Toast with fried egg bacon and vegetables</b> Хлеб тостовый, бекон с\к, яйцо куриное,огурцы, помидоры свежие,салат Айсберг Белки 20, Жиры 21.4, Углеводы 29.5	220-00
300	<b>Каша на воде с сухофруктами / Water porridge with dried fruits</b> Вода,овсяные хлопья,соль,сахар.курага,изюм Белки 7.5, Жиры 5.6, Углеводы 51	80-00

**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
SET LUNCH

**230**

250	<b>Суп гороховый с картофелем / Pea soup with potatoes</b> Горох,картофель,лук,морковь,специи Белки 9, Жиры 8.5, Углеводы 14.5	
100/30	<b>Котлета из филе цыпленка по молдавски / Chicken cutlet in sour cream and tomato sauce</b> Филе цыпленка,томат,лук.сметанный соус Белки 12.5, Жиры 16, Углеводы 11.6	
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная, р.масло Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон,апельсин,яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	
200	<b>Лимонады компоты / Lemonades in assortment</b> Лимоны,сахар,вода бутилированная, ягоды Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
120	<b>Салат ералаш / Salad yeralash</b> Капуста б/к.,перец,помидор,огурец.раст масло Белки 2.4, Жиры 6.5, Углеводы 11	
20	<b>Хлеб белый черный / White black borodino bread</b> Черный бородинский или белый Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	

**ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**  
VEGETARIAN SET LUNCH

**230**

250	<b>Суп гороховый с картофелем / Pea soup with potatoes</b> Горох,картофель,лук,морковь,специи Белки 9, Жиры 8.5, Углеводы 14.5	
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная, р.масло Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	

Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные,р.масло Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло, овощи сезонные Белки 3, Жиры 4, Углеводы 39	
150	<b>Капуста тушеная / Stewed cabbage</b> Капуста б/к ,томат.лук,морковь.болг.перец,р.масло, зелень Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	
200	<b>Лимонады компоты / Lemonades in assortment</b> Лимоны,сахар,вода бутылированная, ягоды Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
120	<b>Салат ералаш / Salad yeralash</b> Капуста б/к.,перец,помидор,огурец.раст масло Белки 2.4, Жиры 6.5, Углеводы 11	
20	<b>Хлеб белый черный / White black borodino bread</b> Черный бородинский или белый Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ COLD SNACKS

150	<b>Салат цезарь с цыпленком / Caesar salad with chicken</b> Салатный лист айсберг, цыпленок,помидоры,сыр пармезан,соус Цезарь, сухарики Белки 32, Жиры 8, Углеводы 12	270-00
99	<b>Салат греческий / Greek salad</b> Салат айсберг, помидоры,огурцы,оливки,фетта, р. масло Белки 5.5, Жиры 13, Углеводы 5.2	150-00
120	<b>Помидоры фаршированные сыром / Tomatoes stuffed with cheese</b> Томаты,сыр,м-нез Белки 11, Жиры 19.6, Углеводы 4.8	140-00

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА FIRST COURSE

250	<b>Бульон из филе цыпленка с яйцом / Chicken fillet broth with egg</b> Бульон из мяса цыплят, яйцо,зелень Белки 7, Жиры 6, Углеводы 11.6	95-00
250	<b>Суп гороховый с картофелем / Pea soup with potatoes</b> Горох,картофель,лук,морковь,специи Белки 9, Жиры 8.5, Углеводы 14.5	95-00
250	<b>Солянка сборная мясная / Solyanka meat</b> Говядина,сосиски,курица,оливки,маслины,сол.огурцы,лук,специи,томат Белки 9.2, Жиры 14.2, Углеводы 29	120-00

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**  
SECOND COURSE

1	<b>Сибас дорада запеченная / Baked seabass dorada</b> Сибас или Дорадо,р.масло Белки 16.8, Жиры 19.5, Углеводы 9	650-00
75/50	<b>Говядина тушеная с черносливом / Beef stew with prunes</b> Говядина,чернослив,томат,специи,лук,морковь Белки 13.5, Жиры 12.5, Углеводы 13.5	280-00
150	<b>Окорочек цыпленка отварной / Boiled chicken leg</b> Окорочок курицы,бульон Белки 31.6, Жиры 11, Углеводы 0.4	180-00
100/30	<b>Котлета из филе цыпленка по молдавски / Chicken cutlet in sour cream and tomato sauce</b> Филе цыпленка,,томат,лук.сметанный соус Белки 12.5, Жиры 16, Углеводы 11.6	190-00
100/20	<b>Филе цыпленка запеченное в соусе терияки / Chicken fillet baked in teriyaki sauce</b> Филе цыпленка,соус Терияки Белки 23, Жиры 6.7, Углеводы 3	240-00
120	<b>Филе пикши запеченное с томатами и сыром / Haddock fillet baked with tomatoes and cheese</b> Пикша.томаты,сыр,р.масло Белки 4, Жиры 5.53, Углеводы 2.9	270-00
250	<b>Кесадилья мясная / Meat quesadilla</b> Тортилья пшеничная,цыпленок,овощи,кукуруза,специи Белки 14, Жиры 8.6, Углеводы 17.8	350-00
120	<b>Свинина запеченная с грибами и сыром / Pork baked with mushrooms and cheese</b> Свинина,шампиньоны,сыр Белки 13.5, Жиры 12.8, Углеводы 9.5	240-00
75/50	<b>Свинина тушеная в кисло сладком соусе / Pork stewed in sweet and sour sauce</b> Свинина, овощи,томат,кисло-сладкий соус Белки 14, Жиры 12.9, Углеводы 8.5	240-00
120	<b>Шницель из филе индейки / Turkey fillet schnitzel</b> Филе индейки,панировка белая Белки 25, Жиры 5.2, Углеводы 6.5	260-00
150	<b>Котлеты овощные жареные / Vegetable cutlets</b> Капуста или морковь, манка, р.масло Белки 8, Жиры 12, Углеводы 37	105-00

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ГАРНИРЫ</b> SIDE DISH		
150	<b>Картофель запеченный / Baked potatoes</b> Картофель, специи, р.масло Белки 8, Жиры 11, Углеводы 45	90-00
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная, р.масло Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 25	80-00
150	<b>Макароньы отварные / Boiled pasta</b> Макароньы отварные, р.масло Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	80-00
150	<b>Картофель отварной с зеленью / Boiled potatoes with herbs</b> Картофель, зелень, р.масло Белки 2.5, Жиры 9.4, Углеводы 22	90-00
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло, овощи сезонные Белки 3, Жиры 4, Углеводы 39	90-00
200	<b>Овощи гриль / Grilled vegetables</b> Баклажаны, кабачки, перцы болгарские, р.масло, томаты Белки 4.4, Жиры 14.6, Углеводы 23.7	270-00
150	<b>Капуста тушеная / Stewed cabbage</b> Капуста б/к, томат, лук, морковь, болгар.перец, р.масло, зелень Белки 4, Жиры 3.5, Углеводы 11	95-00
<b>ДЕССЕРТ</b> DESSERT		
1	<b>Чизкейки пирожные выпечка / Cheesecakes cakes pastries</b> Чизкейки в ассортименте, Медовик, Наполеон, Круассаны, Пирожки, Хачапури Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	230-00
1	<b>Кондитерские изделия в ассортименте / Confectionery</b> Печенье Матча, Веганские кексы Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 17.9	80-00
100	<b>Зож вега печенье кукисы кексы / Healthy lifestyle vega cookies cookies</b> cupcakes Веганские кексы с морковью, орехами, цукатами Белки 7, Жиры 6, Углеводы 15.6	120-00
<b>НАПИТКИ</b> DRINK		
350	<b>Кофе зерновой / Coffee beans drinks assorted</b> Кофе зерновой из кофемашины ручная работа Белки 0.4, Жиры 1, Углеводы 0.4	150-00

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Детокс с мятой / Detox with mint</b> Вода бутилированная, лимон,апельсин,яблоко, мята Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 2	55-00
200	<b>Лимонады компоты / Lemonades in assortment</b> Лимоны,сахар,вода бутилированная, ягоды Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	70-00
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	45-00

**ДРУГОЕ**  
OTHER

---

1	<b>Пицца в ассортименте / Pizza in assortment</b> Пицца в ассортименте Белки 10.4, Жиры 12.8, Углеводы 21.2	85-00
120	<b>Салат оливье / Salad olivier</b> Картофель,ветчина,яйцо,лук.зел.горошек,м-нез Белки 6.6, Жиры 15.1, Углеводы 8.9	95-00
120	<b>Салат ералаш / Salad yeralash</b> Капуста б/к.,перец,помидор,огурец,раст.масло Белки 2.4, Жиры 6.5, Углеводы 11	80-00
120	<b>Салат весенний из сезонных овощей / Spring salad from seasonal vegetables</b> Томаты,салат.лист,огурцы св..лук.р.масло Белки 2, Жиры 5.2, Углеводы 12	90-00
20	<b>Хлеб белый черный / White black borodino bread</b> Черный бородинский или белый Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	4-00



# МЕНЮ

В течение недели в меню  
возможны изменения

27.04.2024 Суббота / Saturday

Выход г / мл		Цена руб.
<b>ЗАВТРАК</b> BREAKFAST		
40	<b>Яйцо отварное / Boiled egg</b> Яйцо куриное отварное Белки 7.8, Жиры 7.2, Углеводы 0.4	45-00
60	<b>Сосиски отварные / Boiled sausages</b> Сосиска говяжья-свиная Белки 9.2, Жиры 1.5, Углеводы 12	90-00
120/30	<b>Запеканка творожная / Cottage cheese casserole</b> Творог,молоко,яйцо куриное,манная крупа,соль,сахар,масло растительное Белки 22.4, Жиры 14.5, Углеводы 21.4	150-00
90	<b>Сырник / Cottage cheese pancake</b> Творог,яйцо куриное.манная крупа,соль,сахар Белки 14.6, Жиры 3.8, Углеводы 51	80-00
40	<b>Яичница глазунья / Fried egg</b> Яйцо куриное,масло растительное Белки 12.7, Жиры 11.5, Углеводы 0.7	45-00
300	<b>Каша молочная в ассортименте / Milk porridge in assortment</b> Молоко,вода,пшено,рис,сахар,соль,масло сливочное Белки 10.5, Жиры 18, Углеводы 54	80-00
80/30	<b>Блинчик с творогом / Pancake with cottage cheese</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко, творог,соль,сахар Белки 8.4, Жиры 5.2, Углеводы 20.9	80-00
80	<b>Блинчик с ветчиной и сыром / Pancake with ham and cheese</b> Яйцо куриное,мука,молоко,ветчина,сыр,соль,сахар Белки 8.2, Жиры 12.1, Углеводы 15.4	80-00
80	<b>Блинчик с мясом / Pancake with meat</b> Яйцо куриное,мука пшеничная,молоко.говядина,свинина,лук,сол.,сахар Белки 8.2, Жиры 14.3, Углеводы 25	80-00

Выход г / мл		Цена руб.
180	<b>Тост с глазуньей беконом и овощами / Toast with fried egg bacon and vegetables</b> Хлеб тостовый, бекон с\к, яйцо куриное,огурцы, помидоры свежие,салат Айсберг Белки 20, Жиры 21.4, Углеводы 29.5	220-00
300	<b>Каша на воде с сухофруктами / Water porridge with dried fruits</b> Вода,овсяные хлопья,соль,сахар.курага,изюм Белки 7.5, Жиры 5.6, Углеводы 51	80-00

### КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД SET LUNCH

230

250	<b>Суп рисовый с овощами / Rice soup with vegetables</b> Рис,картофель,специи, морковь,лук Белки 5.9, Жиры 4.5, Углеводы 12
150/50	<b>Чахохбили из цыпленка / Chakhokhbili from chicken</b> Цыпленок,лук, томат,специи,сливки Белки 14.6, Жиры 17.5, Углеводы 6.6
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная,р.масло Белки 8, Жиры 5.8, Углеводы 25
200	<b>Лимонады компоты / Lemonades in assortment</b> Лимоны,сахар,вода бутылированная, ягоды Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6
120	<b>Салат рыжик / Salad ryzhik</b> Капуста б/к, морковь,р.масло Белки 5.7, Жиры 9.2, Углеводы 8.2
150	<b>Кус кус с овощами / Steamed rice</b> Кус кус, овощи сезонные Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 38
20	<b>Хлеб белый черный / White black borodino bread</b> Черный бородинский или белый Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10

### ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД VEGETARIAN SET LUNCH

230

250	<b>Суп рисовый с овощами / Rice soup with vegetables</b> Рис,картофель,специи, морковь,лук Белки 5.9, Жиры 4.5, Углеводы 12
150	<b>Котлета овощная / Vegetable cutlet</b> Капуста б/к или свекла,манка,специи,р.масло Белки 7.5, Жиры 12, Углеводы 37



Выход г / мл		Цена руб.
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная,р.масло Белки 8, Жиры 5.8, Углеводы 25	
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные,р.масло Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло,кукуруза,горошек,морковь Белки 2.5, Жиры 9.6, Углеводы 15.6	
200	<b>Капуста тушеная с овощами / Cabbage stewed with vegetables</b> Капуста б/к,лук,морковь,р.масло Белки 4, Жиры 3.6, Углеводы 11.7	
200	<b>Лимонады компоты / Lemonades in assortment</b> Лимоны,сахар,вода бутылированная, ягоды Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	
120	<b>Салат рыжик / Salad ryzhik</b> Капуста б/к, морковь,р.масло Белки 5.7, Жиры 9.2, Углеводы 8.2	
150	<b>Кус кус с овощами / Steamed rice</b> Кус кус, овощи сезонные Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 38	
20	<b>Хлеб белый черный / White black borodino bread</b> Черный бородинский или белый Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	

## **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** COLD SNACKS

120	<b>Баклажаны запеченные с помидором / Baked eggplant with tomato</b> Баклажаны,Томаты,сыр,специи,м-нез Белки 3.5, Жиры 5.4, Углеводы 6.1	140-00
120	<b>Лобio фасоль кинза / Lobio beans cilantro</b> Фасоль,орехи,зелень,специи, заправка Белки 7.8, Жиры 5, Углеводы 15	140-00

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА** FIRST COURSE

250	<b>Бульон из филе цыпленка с яйцом / Chicken fillet broth with egg</b> Бульон из мяса цыплят, яйцо,зелень Белки 7, Жиры 6, Углеводы 11.6	95-00
250	<b>Суп рисовый с овощами / Rice soup with vegetables</b> Рис,картофель,специи, морковь,лук Белки 5.9, Жиры 4.5, Углеводы 12	95-00

Выход г / мл		Цена руб.
250	<b>Суп рассольник с мясом / Soup rassolnik</b> Перловка, соленые огурцы., картофель, лук, морковь, филе цыпленка, специи Белки 9.2, Жиры 5.4, Углеводы 25.7	95-00

## ВТОРЫЕ БЛЮДА SECOND COURSE

100	<b>Буженина запеченная в специях / Baked pork</b> Свинина маринованная и запеченная, специи Белки 18.5, Жиры 28.6, Углеводы 0	260-00
1	<b>Сибас дорада запеченная / Baked seabass dorada</b> Сибас или Дорадо, р.масло Белки 16.8, Жиры 19.5, Углеводы 9	650-00
150/50	<b>Чахохбили из цыпленка / Chakhokhbili from chicken</b> Цыпленок, лук, томат, специи, сливки Белки 14.6, Жиры 17.5, Углеводы 6.6	220-00
120	<b>Филе цыпленка запеченное с помидором и сыром / Chicken fillet baked with tomato and cheese</b> Филе цыпленка, персики к/с Белки 26, Жиры 15.2, Углеводы 2.9	240-00
100/30	<b>Филе цыпленка в апельсиновом соусе / Chicken fillet in orange sauce</b> Филе цыпленка, соус апельсиновый, специи Белки 19.7, Жиры 2.1, Углеводы 8.4	240-00
75/50	<b>Паприкаш из цыпленка / Chicken paprikash</b> Цыпленок, лук, морковь, томат, сливки, специи Белки 14.9, Жиры 8.5, Углеводы 4.9	220-00
120	<b>Зраза мясная с яйцом / Meat zraza with egg</b> Мясо цыплят, говядина, лук, специи, яйцо Белки 15.1, Жиры 18.4, Углеводы 2.7	240-00
275	<b>Плов из цыпленка с пряностями / Pilaf with chicken and spices</b> Цыпленок, рис, морковь, лук, специи Белки 27, Жиры 19.5, Углеводы 46.8	280-00
120	<b>Филе горбуши под шапкой из шпината / Pink salmon fillet covered with spinach</b> Филе горбуши, сыр, м-нез Белки 19, Жиры 21.6, Углеводы 11.5	270-00
100	<b>Филе цыпленка припущенное / Poached chicken fillet</b> Филе цыпленка, бульон Белки 26, Жиры 2.5, Углеводы 0	220-00
120	<b>Свинина запеченная с маслинами / Pork baked with olives</b> Свинина, болгар.перец, маслины, сыр, м-нез Белки 20.5, Жиры 26.1, Углеводы 7.2	240-00
150	<b>Котлета овощная / Vegetable cutlet</b> Капуста б/к или свекла, манка, специи, р.масло Белки 7.5, Жиры 12, Углеводы 37	105-00

Выход г / мл		Цена руб.
250	<b>Вок удон с цыпленком и овощами / Wok udon with chicken and vegetables</b> Удон,цыпленок,овощи,соус Терияки Белки 32, Жиры 4.5, Углеводы 54	350-00

## ГАРНИРЫ

### SIDE DISH

150	<b>Картофель запеченный / Baked potatoes</b> Картофель,паприка,р.масло Белки 8.2, Жиры 11, Углеводы 44.5	90-00
150	<b>Гречка отварная / Boiled buckwheat</b> Гречка отварная,р.масло Белки 8, Жиры 5.8, Углеводы 25	80-00
150	<b>Макароны отварные / Boiled pasta</b> Макароны отварные,р.масло Белки 5, Жиры 7.5, Углеводы 29.5	80-00
150	<b>Картофель отварной с зеленью / Boiled potatoes with herbs</b> Картофель,зелень.р.масло Белки 2.5, Жиры 9.4, Углеводы 22	90-00
150	<b>Рис отварной с овощами / Boiled rice with vegetables</b> Рис, р.масло,кукуруза,горошек,морковь Белки 2.5, Жиры 9.6, Углеводы 15.6	90-00
200	<b>Капуста тушеная с овощами / Cabbage stewed with vegetables</b> Капуста б/к,лук,морковь.р.масло Белки 4, Жиры 3.6, Углеводы 11.7	95-00
200	<b>Овощи гриль / Grilled vegetables</b> Баклажаны,кабачки,перцы болгарские,р.масло,томаты Белки 4.4, Жиры 14.6, Углеводы 23.7	270-00

## ДЕССЕРТ

### DESSERT

1	<b>Чизкейки пирожные выпечка / Cheesecakes cakes pastries</b> Чизкейки в ассортименте, Шу, Круассаны Белки 8.7, Жиры 21.3, Углеводы 25	230-00
1	<b>Кондитерские изделия в ассортименте / Confectionery</b> Печенье Матча, Веганские кексы Белки 7, Жиры 21.3, Углеводы 23	80-00

## НАПИТКИ

### DRINK

350	<b>Кофе зерновой / Coffee beans drinks assorted</b> Кофе зерновой из кофемашины ручная работа Белки 0.4, Жиры 1, Углеводы 0.4	150-00
-----	---	--------

Выход г / мл		Цена руб.
200	<b>Лимонады компоты / Lemonades in assortment</b> Лимоны,сахар,вода бутылированная, ягоды Белки 0.2, Жиры 0, Углеводы 18	70-00
1	<b>Чай в ассортименте / Tea in assortment</b> Чай в ассортименте Белки 0, Жиры 0, Углеводы 0.6	45-00
<b>ДРУГОЕ</b> OTHER		
150	<b>Салат цезарь с цыпленком / Caesar salad with chicken</b> Цыпленок ,айсберг,пармезан,черри,соус Цезарь Белки 32, Жиры 8, Углеводы 12	270-00
120	<b>Салат греческий / Greek salad</b> Помидоры,св огурец,салатный лист, оливки,маслины,р.масло, сыр фета Белки 5, Жиры 13, Углеводы 5.2	150-00
1	<b>Пицца в ассортименте / Pizza in assortment</b> Пицца в ассортименте Белки 10.4, Жиры 12.8, Углеводы 21.2	85-00
120	<b>Салат рыжик / Salad ryzhik</b> Капуста б/к, морковь.р.масло Белки 5.7, Жиры 9.2, Углеводы 8.2	80-00
120	<b>Салат тбилиси / Salad tbilisi</b> Говядина,томаты,кинза,зелень,р.масло гранат Белки 10, Жиры 11, Углеводы 14.5	95-00
120	<b>Салат весенний из сезонных овощей / Spring salad from seasonal vegetables</b> Томаты,салат.лист,огурцы св..лук.р.масло Белки 2, Жиры 5.2, Углеводы 12	90-00
150	<b>Кус кус с овощами / Steamed rice</b> Кус кус, овощи сезонные Белки 6, Жиры 5.8, Углеводы 38	120-00
20	<b>Хлеб белый черный / White black borodino bread</b> Черный бородинский или белый Белки 2, Жиры 1.2, Углеводы 10	4-00