

## МЕНЮ КБЖУ INSIDE

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.	Цена
		Содержание в 1 порц. блюда				

### ПОЗДНИЕ ЗАВТРАКИ

Рисовая каша с пряной грушей	0,259	22	7	48	420	<b>420 Р</b>
Греческий завтрак: сыр халуми на гриле, дзадзики, зелень, оливки, !	0,319	29	29	29	490	<b>650 Р</b>
Глазунья	0,121	21	17	1	260	<b>200 Р</b>
Омлет	0,186	25	19	3	310	<b>200 Р</b>
Скрэмбл	0,177	37	18	3	410	<b>200 Р</b>
Яйцо Бенедикт на бородинском хлебе	0,113	48	8	13	513	<b>290 Р</b>
Яйцо Бенедикт на тостовом хлебе	0,136	52	14	52	733	<b>290 Р</b>
Шакшука с кинзой, дзадзики и чабаттой	0,392	34	23	14	450	<b>480 Р</b>
Круассан с лососем, песто и томатами	0,222	45	17	48	670	<b>590 Р</b>
Кабачковые оладьи с сыром страчателла	0,277	51	14	38	660	<b>520 Р</b>
Сырники со сметаной	0,247	43	26	27	600	<b>390 Р</b>
Французский тост со сметаной, вареньем и гранолой	0,135	26	4	53	460	<b>380 Р</b>

### МЕЗЕ

Тапенада из оливок с подпечённой бриошью	0,150	31	9	56	540	<b>380 Р</b>
Хумус из нута со свежими овощами и фундуком	0,206	17	12	33	330	<b>350 Р</b>
Томаты кимчи	0,102	1	3	29	140	<b>350 Р</b>
Аджапсанда	0,243	13	4	20	210	<b>450 Р</b>
Сет из мезе	0,721	65	29	146	1290	<b>1 250 Р</b>

### RAW

Тартар из лосося с пюре манго и авокадо	0,126	12	15	7	190	<b>750 Р</b>
Крудо из лосося с соусом из водорослей	0,137	7	19	3	150	<b>790 Р</b>
Тартар из тунца с печёным авокадо, стружкой тунца и лаймом	0,173	27	16	11	350	<b>780 Р</b>
Опалённый гребешок со сливочным юдзу	0,132	15	15	5	210	<b>1 250 Р</b>
Тартар из говядины с айоли и цветной капустой	0,159	47	21	2	520	<b>600 Р</b>
Татаки из говядины с кремом из чёрного чеснока	0,138	55	21	19	660	<b>780 Р</b>

### САЛАТЫ

Салат с мидиями и томатным дрессингом	0,140	23	6	6	250	<b>490 Р</b>
Краб с авокадо и томатами	0,230	14	13	9	220	<b>1 450 Р</b>
Креветки с рукколой и пармезаном	0,192	34	17	9	410	<b>750 Р</b>
Нисуаз с тунцом	0,339	44	23	16	550	<b>700 Р</b>
Салат с лососем и авокадо на гриле	0,176	24	13	8	300	<b>850 Р</b>
Греческий	0,263	45	10	10	480	<b>590 Р</b>
Капрезе	0,208	31	17	7	380	<b>600 Р</b>
Цезарь с цыплёнком на гриле и сыром грана падано	0,638	89	69	33	1210	<b>740 Р</b>
Утиная грудка с грушей, зеленью и соусом хойсин	0,377	25	8	38	410	<b>760 Р</b>
Ростбиф с зеленью и томатным дрессингом	0,214	52	16	12	580	<b>980 Р</b>

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.	Цена
		Содержание в 1 порц. блюда				

### ЗАКУСКИ

Буррата с томатами и базиликовым песто	0,248	53	34	8	640	<b>950 Р</b>
Запечённый камамбер с бриошью и соусом из юдзу	0,266	41	31	49	700	<b>840 Р</b>
Баклажан с мисо, страчателлой и томатами	0,280	32	14	16	410	<b>520 Р</b>
Пармиджано	0,357	40	17	28	540	<b>650 Р</b>
Брускетта с томатами и песто	0,108	12	2	5	130	<b>380 Р</b>
Брускетта с лососем и томатами	0,113	13	11	5	180	<b>470 Р</b>
Кальмар на гриле с хумусом из нута и артишоков	0,192	15	22	20	300	<b>480 Р</b>
Вителло тоннато	0,180	23	24	2	310	<b>750 Р</b>
Паштет из цыплёнка с орехами, мёдом и бриошью	0,314	48	59	15	730	<b>400 Р</b>
Антипаста итальянских солений	0,120	5	6	17	130	<b>550 Р</b>
Антипаста сыров	0,203	39	39	35	650	<b>1 150 Р</b>
Антипаста мясных деликатесов	0,150	49	26	12	600	<b>950 Р</b>
Сет из итальянских деликатесов	0,296	51	38	41	780	<b>1 450 Р</b>

### ШАШЛЫЧКИ

Куриное бедро с томатами и зеленью	0,296	47	33	4,5	570	<b>480 Р</b>
Куриная грудка с томатами и зеленью	0,296	53	34	7,5	650	<b>480 Р</b>
Говядина с картофельным гратеном и bbq	0,236	24	18	9	320	<b>570 Р</b>
Лосось с салатом на гриле и соусом дзадзики	0,192	16	23	2	240	<b>950 Р</b>
Креветки с цукини фри и соусом чимичури	0,185	16	15	7,5	240	<b>640 Р</b>
Осьминог с соусом руй и томатами конкассе	0,197	24	63	5,5	490	<b>980 Р</b>

### ПИЦЦА

Маргарита	0,409	20	30	110	740	<b>470 Р</b>
Груша и горгонзола	0,483	31	37	115	890	<b>620 Р</b>
Четыре сыра	0,425	30	38	110	870	<b>640 Р</b>
Страчателла и баклажаны	0,540	45	39	133	1100	<b>700 Р</b>
Цезарь с цыплёнком и сыром грана падано	0,540	30	57	112	950	<b>720 Р</b>
Ржаная с мортаделлой и страчателлой	0,562	55	56	128	1230	<b>780 Р</b>
Ржаная с беконом и грибами	0,542	41	47	127	1070	<b>650 Р</b>
Дьявола с чоризо	0,446	29	36	110	850	<b>580 Р</b>
Пепперони с томатами	0,480	34	37	111	890	<b>580 Р</b>
Лосось с песто и стружкой тунца	0,523	38	52	124	1050	<b>890 Р</b>
Ржаная с морепродуктами	0,567	24	48	128	920	<b>950 Р</b>

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	Цена
		Содержание в 1 порц. блюда				

## РИС

Оши с лососем	0,225	7	16	48	320	<b>720 Р</b>
Оши с гребешком	0,225	5	14	49	300	<b>850 Р</b>
Оши с тунцом	0,225	5	18	48	300	<b>650 Р</b>
Оши с креветкой	0,226	4	17	48	300	<b>670 Р</b>
Поке с креветками	0,294	13	14	55	390	<b>740 Р</b>
Поке с крабом	0,294	17	9	58	420	<b>1 150 Р</b>
Поке с гребешком	0,312	17	13	56	430	<b>980 Р</b>
Поке с лососем	0,294	15	14	55	400	<b>860 Р</b>
Ризотто с белыми грибами и страчателлой	0,335	70	19	59	950	<b>750 Р</b>
Ризотто с морепродуктами	0,435	68	29	82	1060	<b>950 Р</b>

## СУПЫ

Мисо суп с водорослями и тофу	0,667	6	11	13	150	<b>350 Р</b>
Рамен с говядиной	0,416	54	33	35	760	<b>620 Р</b>
Восточный наваристый суп из ягнёнка с нутом	0,545	15	26	38	390	<b>650 Р</b>
Куриный суп с лапшой и белыми грибами	0,415	27	25	20	420	<b>520 Р</b>
Крем суп из белых грибов с копчёной грудинкой	0,345	69	22	27	810	<b>670 Р</b>
Крем суп из тыквы на кокосовом молоке	0,300	22	8	25	333	<b>480 Р</b>
Том Ям Mediterranean	0,496	17	28	30	390	<b>620 Р</b>
Буйабес	0,480	31	30	56	620	<b>900 Р</b>

## ПАСТА • НЕ ПАСТА

Спагетти Карбонара	0,421	77	54	64	1160	<b>590 Р</b>
Спагетти Болоньезе с сыром грана падано	0,347	43	26	68	760	<b>650 Р</b>
Спагетти с рагу из утки	0,311	108	40	71	1410	<b>740 Р</b>
Лингвини с морепродуктами	0,496	48	39	68	860	<b>890 Р</b>
Равиоли с лососем и сырным муссом	0,404	37	28	90	810	<b>590 Р</b>
Равиолони с креветкой и палтусом под муссом из пармезана	0,144	22	13	27	360	<b>550 Р</b>
Равиоли с говядиной и соусом аррабиата	0,252	15	11	17	250	<b>700 Р</b>
Гёдза с тигровой креветкой	0,310	6	22	95	510	<b>580 Р</b>
Ньокки с бедром цыплёнка и соусом руй	0,293	31	27	49	580	<b>480 Р</b>

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	Цена
		Содержание в 1 порц. блюда				

### МЯСО И ПТИЦА

Котлетки из цыплёнка с пюре и лечо из сладкой паприки	0,298	27	31	27	475	<b>490 Р</b>
Грудка цыплёнка с копчёным булгуром и угольными сливками	0,373	29	42	37	580	<b>600 Р</b>
Утиная грудка с вешенками и кремом из цветной капусты	0,365	36	15	17	450	<b>840 Р</b>
Утиная ножка с запечённой грушей и соусом из чёрной смородины	0,437	62	42	18	800	<b>920 Р</b>
Говяжья котлета с копчёным булгуром, аджикой и свежей зеленью	0,251	44	23	5	500	<b>750 Р</b>
Бефстроганов с запечённым картофелем и зеленью	0,400	51	22	26	650	<b>790 Р</b>
Фланк стейк с перечным соусом и картофелем фри	0,362	26	29	31	480	<b>780 Р</b>
Стейк рибай с запечённым мисо-баклажаном	0,546	62	52	14	820	<b>2 300 Р</b>
Филе оленя с кремом из печёного сельдерея и соусом из северных :	0,261	31	24	4	390	<b>940 Р</b>
1/2 цыплёнка запечённого в печи (порция на двоих)	0,699	70	102	6	1060	<b>1 350 Р</b>

### РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Щучьи котлетки с картофельным пюре, соусом дзадзика и свежей з	0,278	30	22	26	460	<b>600 Р</b>
Треска с муссом из камамбера	0,309	62	26	9	690	<b>700 Р</b>
Лосось с рисом, шпинатом и томатами конкассе	0,290	34	23	10	440	<b>950 Р</b>
Палтус с кремом из брокколи, сельдерея и яблок	0,335	26	30	19	430	<b>870 Р</b>
Гребешки с гречкой и муссом из пармезана	0,219	44	20	17	550	<b>900 Р</b>
Осьминог на гриле с картофельным gratin и соусом руй	0,314	48	59	15	730	<b>1 600 Р</b>
Запечённый сибас	0,693	51	83	7	820	<b>1 450 Р</b>
Фаланги краба с пряным соусом и овощами	0,693	51	83	7	820	<b>1 950 Р</b>