

## МЕНЮ КБЖУ INSIDE

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

### ЗАВТРАКИ ДО 14:00

Рисовая каша с тертым кокосом и семенами чиа	0,226	19	7	68	470
Пшеничная каша с печеной тыквой	0,230	23	21	138	850
Овсяная каша с гранолой и медом	0,246	35	25	126	910
Греческий завтрак	0,319	29	29	29	490
Омлет Томаго со шпинатом и страчателлой	0,219	35	17	11	430
Глазунья из трех яиц	0,121	21	17	1	260
Омлет	0,324	56	36	6	670
Скрэмбл	0,187	39	19	3	440
Яйцо Бенедикт на бородинском хлебе	0,113	48	8	13	513
Яйцо Бенедикт на тостовом хлебе	0,136	52	14	52	733
Шакшука с кинзой, дзадзики и чабаттой	0,392	34	23	14	450
Брускетта с лососем и томатами	0,113	13	11	5	180
Круассан с ветчиной и сыром	0,230	39	18	45	600
Круассан с лососем, томатами и соусом песто	0,222	45	17	48	670
Кабачковые оладьи с сыром Страчателла	0,277	51	14	38	660
Сырники со сметаной	0,247	43	26	27	600
Панкейки с кокосовым кремом и мисо карамелью	0,241	18	12	75	510

### ДЛЯ НАЧАЛА

Тапенада из оливок и подпеченный бриош	0,150	31	9	56	540
Хумус из нута с эдамаме, свежими овощами и фундуком	0,206	17	12	33	330
Бабагануш	0,304	17	17	92	590
Томаты кимчи	0,102	1	3	29	140
Огурцы кимчи	0,102	1	2	5	30

### RAW

Тартар из лосося с манго, авокадо и гуакамолем	0,147	19	12	11	260
Тартар из тунца с печеным авокадо и стружкой тунца	0,173	27	16	11	350
Сашими из гребешка с ламинарией	0,126	3	15	6	100
Татаки из тунца с гуакамолем и соусом понзу	0,157	14	24	4	240
Крудо из лосося и соус из водорослей	0,137	7	19	3	150
Тартар из говядины с пармезаном	0,150	42	19	5	470
Татаки из говядины с соусом шисо и кремом из черного чеснока	0,138	55	21	19	660

### САЛАТЫ

Салат Лосось татаки с маринованным яйцом и соусом ким	0,281	15	22	36	360
Салат кальмар на гриле с киноа и соусом ментайко	0,254	22	16	15	330
Салат с крабом, авокадо и тобикой	0,224	10	17	9	190
Салат креветки с рукколой и пармезаном	0,192	34	17	9	410
Салат Нисуаз с тунцом	0,322	31	19	17	420
Греческий салат с кедровым орехом и деревенскими гречками	0,263	45	10	10	480
Салат Капрезе	0,208	31	17	7	380
Салат с жареным халуми с печеной сливой и зеленью	0,211	23	20	9	320
Салат Цезарь с цыпленком на гриле, сыром грана падано и чабаттой	0,638	89	69	33	1210
Салат с утиной грудкой и грушей, зеленью и соусом Хойсин	0,372	33	11	41	510
Салат с говядиной терияке с вешенками, овощами и зеленью	0,262	13	15	18	250

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

## РИС

Оши с лососем	0,225	7	16	48	320
Оши с гребешком	0,225	5	14	49	300
Оши с тунцом	0,225	5	18	48	300
Оши с креветкой	0,226	4	17	48	300
Поке с креветкой	0,300	13	14	58	400
Поке с крабом	0,300	17	8	60	430
Поке с гребешком	0,300	14	15	56	420
Поке с лососем	0,300	15	13	57	410
Ризотто с белыми грибами и стрчателлой	0,335	70	19	59	950
Ризотто с креветками, кальмаром м гребешком	0,435	68	29	82	1060

## ЗАКУСКИ

Буррата с томатами и соусом песто из базилика и вяленых томатов	1,093	42	23	6	490
Запечённый камамбер с бриошью и конфитюром	0,266	41	31	49	700
Хрустящие вонтоны с крабом	0,136	8	6	28	200
Пармиджана из баклажан	0,357	40	17	28	540
Аджапсандал	0,243	13	4	20	210
Хрустящие баклажаны с кисло-сладким соусом	0,222	19	3	48	370
Вителло Тонато	0,180	23	24	2	310
Паштет из цыпленка с луковым мармеладом, фундуком и бриошью	0,231	37	17	74	700
Хумус из нута и мускатной тыквы	0,150	34	10	32	477
Антипасти итальянских солений	0,120	5	6	17	130
Антипасти сыров	0,203	39	39	35	650
Антипасти мясных деликатесов	0,150	49	26	12	600
Сет итальянских деликатесов	0,296	51	38	41	780

## ПИЦЦА

Пицца Маргарита	0,409	20	30	110	740
Пицца с грушей, горгонзолой и рукколой	0,483	31	37	115	890
Пицца Четыре сыра	0,425	30	38	110	870
Пицца Болоньезе	0,527	32	40	118	920
Пицца стрчателла и баклажан	0,540	45	39	133	1100
Пицца Цезарь с цыпленком и сыром грана падано	0,540	30	57	112	950
Пицца с ветчиной, грибами и маслом трюфеля	0,497	25	38	110	820
Пицца Дьявола с чоризо	0,446	29	36	110	850
Пицца Пепперони с томатами	0,480	34	37	111	890
Пицца с лососем, палтусом, песто и стружкой тунца	0,523	38	52	124	1050
Пицца с осьминогом, креветкой, вешенками и нори	0,496	26	61	113	930

## СУПЫ

Рамен с говядиной	0,416	54	33	35	760
Куриный суп с белыми грибами и лапшой	0,415	30	31	13	440
Консоме из цыпленка с перепелиным яйцом и шпинатом	0,312	10	14	4	160
Крем суп из белых грибов	0,345	69	22	27	810
Крем суп из цветной капусты с мисо и копченым палтусом.	0,310	31	8	12	360
Крем-суп из тыквы на кокосовом молоке	0,300	22	8	25	333
Бродетто ди пеше	0,631	36	28	14	490

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

## ПАСТА • НЕ ПАСТА

Спагетти Карбонара с копченой грудинкой	0,421	77	54	64	1160
Спагетти Болоньезе с сыром грана падано	0,347	43	26	68	760
Спагетти с рагу из утки	0,311	108	40	71	1410
Лингвини с морепродуктами	0,496	48	39	68	860
Равиоли с форелью, палтусом и сырным муссом	0,404	37	28	90	810
Гедза с тигровой креветкой	0,310	6	22	95	510
Ньокки с бедром цыпленка и соусом из маскарпоне и томатов	0,293	31	27	49	580

## МЯСО И ПТИЦА

Котлета из цыпленка со сливочным пюре из картошки и лечо из сладкой паприки	0,298	27	31	27	475
Грудка цыпленка на гриле с булгуром и муссом капучино	0,223	16	35	9	320
Киевская котлета с картофельным пюре	0,384	49	34	23	670
Утиная грудка по-сычуаньски с японским рисом	0,485	29	20	63	600
Утиная ножка с кремом из копченой груши и соусом из брусники		43	42	12	600
Говяжья котлета с булгуром, аджикой и свежей зеленью	0,251	44	23	5	500
Фланк стейк с перечным соусом и свежей зеленью	0,362	26	29	31	480
Бок поросенка с пюре, соусом барбекю	0,312	87	22	39	1030
Биштекс из растительного мяса с картофелем фри и соусом барбекью	0,290	19	21	30	380
Стейк филе миньон на гриле с запеченным картофелем	0,359	62	35	16	770
Филе оленя с кремом из печёного сельдерея и соусом	0,261	31	24	4	390

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Щучьи котлетки с картофельным пюре и соусом дзадзики	0,283	30	22	26	460
Треска Унаги с запеченной цветной капустой и сырным муссом	0,346	20	26	19	360
Лосось Мисояки с рисом кимчи и муссом из пармезана	0,309	15	30	53	470
Палтус с соусом том ям, кремом из цветной капусты и мисо	0,305	31	28	23	480
Осьминог на гриле с печеным картофелем и соусом руй	0,264	24	57	19	520
Жареные гребешки с гречкой, прошутто и сырным муссом	0,299	52	21	22	640
Запеченый Дорадо в соусе медитеранья	0,693	51	83	7	820
Запеченый Сибас в соусе медитеранья	0,693	51	83	7	820
Фаланги краба в соусе по-сингапурски с японским рисом	0,327	7	25	55	380