

## 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

Глазунья	0,121	21	17	1	260	<b>350 ₺</b>
Омлет	0,186	25	19	3	310	<b>350 ₺</b>
Скрэмбл	0,177	37	18	3	410	<b>350 ₺</b>
Яйцо Бенедикт на бородинском хлебе	0,113	48	8	13	513	<b>470 ₺</b>
вы можете добавить ростбиф • бекон • сыр • авокадо • лосось • креветки • краба						
Французский омлет с копчёным угрём и авокадо	0,266	29	23	15	420	<b>720 ₺</b>
Скрембл с тигровой креветкой и сыром чеддер	0,259	66	31	3	730	<b>750 ₺</b>
Шакшука с кинзой, дзадзики и чабаттой	0,411	26	22	17	390	<b>680 ₺</b>
Драник с копчёным лососем и голландезом	0,210	29	20	25	440	<b>520 ₺</b>
Кабачковые оладьи с сыром страчателла	0,275	41	13	37	570	<b>750 ₺</b>
Рисовая каша со страчателлой и орехами	0,274	32	11	48	520	<b>450 ₺</b>
Зелёная гречка с сыром грана падано и яйцом пашот	0,240	44	15	27	560	<b>590 ₺</b>
Зелёный завтрак с лососем малой соли	0,263	34	23	6	420	<b>890 ₺</b>
Греческий завтрак: сыр халуми на гриле, дзадзики, зелень, оливки, яйцо, бр	0,320	35	19	10	430	<b>970 ₺</b>
Авокадо-тост с лососем и яйцом пашот	0,295	38	27	38	600	<b>820 ₺</b>
Круассан с лососем, песто и томатами	0,255	43	20	53	680	<b>780 ₺</b>
Хрустящий тост с телятиной и лечо из паприки	0,280	7	17	74	430	<b>620 ₺</b>
Сэндвич на лепёшке из печи						
• с баклажаном и томатами	0,263	15	18	79	520	<b>640 ₺</b>
• с тигровой креветкой	0,235	9	19	75	450	<b>690 ₺</b>
• с тамбовским окороком	0,270	30	22	72	640	<b>870 ₺</b>
Сырники с домашним вареньем и сметаной	0,247	43	26	27	600	<b>560 ₺</b>
Блины с печёным яблоком и кремом из варёной сгущёнки	0,354	34	14	53	570	<b>580 ₺</b>

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

### RAW

Тартар из лосося с манго и перцем рамиро	0,138	7	11	9	140	890 ₺
Тартар из тунца с авокадо, стружкой тунца и лаймом	0,228	23	17	11	320	970 ₺
Тартар из телёнка с кремом из чёрного чеснока	0,102	24	16	7	300	820 ₺
Поке с тигровой креветкой	0,367	16	25	89	600	850 ₺
Поке с мурманским лососем	0,347	18	21	78	560	880 ₺

### ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Ремесленный хлеб	0,286	45	18	128	980	350 ₺
Бабагануш с лепёшкой из печи	0,303	19	18	87	590	390 ₺
Томаты кимчи	0,102	1	3	29	140	390 ₺
Эклер с угрём и авокадо	0,117	33	12	11	390	650 ₺
Брускетта с томатами и песто	0,108	12	2	5	130	450 ₺
Брускетта с телятиной и артишоком	0,123	12	10	10	190	650 ₺
Паштет из цыплёнка с орехами, мёдом и бриошью	0,314	48	59	15	730	520 ₺
Вителло тоннато	0,180	23	24	2	310	860 ₺
Язык телёнка Ча Сю	0,385	21	24	18	360	740 ₺
Печёный перец рамиро с анчоусами и чабаттой	0,097	26	3	10	280	520 ₺
Итальянские соленья: оливки, артишоки, томаты	0,091	4	5	17	120	720 ₺
Сет закусок к вину: горгонзола, грано падано, варенье, бриошь, ростбиф, ол	0,205	34	29	28	540	1 450 ₺
Пепперони с томатами	0,480	34	37	111	890	740 ₺

### САЛАТЫ

Краб с авокадо и томатами	0,230	14	13	9	220	1 600 ₺
Тигровые креветки с кремом из молодого сыра	0,133	24	13	8	300	890 ₺
Нисуаз маринованным с тунцом	0,339	44	23	16	550	920 ₺
Лосось с авокадо	0,176	24	13	8	300	1 100 ₺
Греческий с кедровым орехом и деревенскими гренками	0,263	45	10	10	480	980 ₺
Моцарелла с томатами	0,234	33	23	6	410	850 ₺
Зелёный салат с авокадо, фетой и кунжутным соусом	0,217	47	12	14	520	870 ₺
Цезарь с цыплёнком на гриле и сыром грана падано	0,638	89	69	33	1210	850 ₺
Печёная телятина с битыми огурцами и перцем рамиро	0,301	4	16	19	170	780 ₺

### ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Картофель фри с соусом из сычуаньского перца	0,231	12	6	52	340	450 ₺
Окономияки с лососем и сыром чеддер	0,259	14	19	39	360	780 ₺
Пармиджано	0,467	33	20	40	540	780 ₺
Хрустящие баклажаны	0,217	7	5	30	200	580 ₺
Тигровые креветки в темпуре с грушевым карри	0,260	10	26	90	560	820 ₺
Печёные овощи с молодым сыром	0,273	28	9	31	410	550 ₺
Хрустящий цыплёнок в азиатских специях с весенним салатом	0,354	13	45	50	500	620 ₺
Якитори из бедра цыплёнка	0,241	28	27	13	410	590 ₺
Якитори из филе цыплёнка с терияки	0,296	53	34	8	650	590 ₺
Якитори из тигровой креветки	0,125	26	13	3	300	720 ₺

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

### НЕАПОЛИТАНСКАЯ ПИЦЦА

Маргарита	0,409	20	30	110	740	600 ₹
Груша и горгонзола	0,483	31	37	115	890	760 ₹
Четыре сыра	0,425	30	38	110	870	760 ₹
Баклажаны со страчателлой	0,540	37	38	137	1030	820 ₹
Цезарь с цыплёнком и сыром грана падано	0,540	30	57	112	950	790 ₹
Ржаная с беконом и грибами	0,542	41	47	127	1070	800 ₹
Пепперони с томатами	0,480	34	37	111	890	740 ₹
Телятина с маринованным огурцом и соусом тонато	0,529	19	42	119	820	880 ₹
Тигровая креветка с грибами муэр	0,520	26	41	118	870	940 ₹
Ржаная с морепродуктами	0,567	24	48	128	920	970 ₹

### СУПЫ

Гю рамен с печёной телятиной и вешенками	0,450	59	42	15	760	820 ₹
Тори рамен с маринованным яйцом и цыплёнком	0,450	17	25	36	390	640 ₹
Крем суп из белых грибов с копчёной грудинкой	0,345	69	22	27	810	740 ₹
Крем суп из тыквы на кокосовом молоке	0,300	22	8	25	333	560 ₹
Средиземноморская похлёбка с морепродуктами	0,360	32	23	12	430	980 ₹
Том Ям с морепродуктами	0,506	9	25	29	300	860 ₹

### ПАСТА • НЕ ПАСТА

Димсамы камчатским крабом и креветкой	0,132	3	10	44	240	760 ₹
Димсамы с цыплёнком и азиатскими специями	0,141	27	10	37	430	420 ₹
Димсамы со свининой Ча Сю	0,141	27	10	37	430	420 ₹
Димсамы с телятиной и стружкой тунца	0,220	12	12	31	280	480 ₹
Лингвини с соусом Карбонара	0,374	79	54	72	1210	720 ₹
Лингвини с томлёной уткой	0,300	108	37	53	1330	840 ₹
Лингвини с морепродуктами и соусом биск	0,273	41	22	53	670	980 ₹
Ньокки с бедром цыплёнка и соусом руй	0,293	31	27	49	580	580 ₹
Цыплёнок Гунбао с японским рисом	0,308	5	21	54	340	680 ₹
Ризотто с белыми грибами и страчателлой	0,335	70	19	59	950	890 ₹
Ризотто с креветками	0,300	61	21	45	810	950 ₹

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

## РЫБА

Щу́чи котлетки с картофельным пюре и соусом дзадзики	0,278	30	22	26	460	780 ₽
Треска по-римски	0,341	19	27	7	310	940 ₽
Мурманский лосось с зелёными овощами и соусом бермонте	0,275	37	23	6	450	1 400 ₽
Дальневосточные мидии в соусе том ям (цена за 100 г)	0,265	31	14	7	360	600 ₽
Запечённый сибас (цена за 100 г)	0,100	3	16	0	91	500 ₽

## МЯСО

Котлетки из цыплёнка с пюре и лечо из сладкой паприки	0,298	27	31	27	475	620 ₽
Грудка цыплёнка с копчёным булгуром и сливками	0,373	29	42	37	580	740 ₽
Половинка цыплёнка, лепёшка из печи и томаты	1,049	97	96	60	1500	1 200 ₽
Утиная грудка с вешенками и кремом из цветной капусты	0,365	36	15	17	450	970 ₽
Рёбра поросёнка в соусе порто	0,599	96	63	27	1220	1 050 ₽
Рубленый бифштекс из говядины с картофелем и белыми грибами	0,328	23	24	28	420	880 ₽
Бефстроганов с подосиновиками и картофельным пюре	0,355	65	18	23	750	880 ₽
Щека телёнка с пюре со шпинатом и соусом порто	0,312	31	28	25	490	1 200 ₽
Фланк стейк с перечным соусом и картофелем фри	0,362	26	29	31	480	1 300 ₽
Стейк рибай (цена за 100 г)	0,100	18	16	0	230	1 600 ₽