

ЗАВТРАКИ

Овсяно-вафли 160 руб.
с соусом из чёрной смородины и греческого йогурта
Вес: 200 г. | Б/Ж/У - 9/4/6 | Ккал - 96

Филе форели 390 руб.
с соусом из авокадо и сливочного сыра. с яйцом глазунья и огурцом на овсяной вафле.
Вес: 250 г. | Б/Ж/У - 12/13/7 | Ккал - 194

Блины 220 руб.
с куриным филе грудки, сыром моцарелла и сметанным соусом
Вес: 180 г. | Б/Ж/У - 8/12/13 | Ккал - 194

Сырники творожные (3шт) 240 руб.
с брусникой, ванильным и клубничным соусом
Вес: 150 г. | Б/Ж/У - 14/7/25 | Ккал - 220

Овсяная каша 130 руб.
с грецким орехом и клубничным соусом
Вес: 250 г. | Б/Ж/У - 6/13/30 | Ккал - 264

Венские вафли 160 руб.
ванильным соусом и клубничным топингом
Вес: 160/20 г. | Б/Ж/У - 9/4/32 | Ккал - 204

Омлет 260 руб.
томатами, сыром моцарелла, огурцом, айсбергом, соусом терияки и ореховым
300 г. | Б/Ж/У - 8/8/3 | Ккал - 120

Яичница 290 руб.
Из трех яиц с томатами, беконом и тостовым хлебом
250 г. | Б/Ж/У - 10/10/3 | Ккал - 140

Ролл "Цезарь" 290 руб.
с куриным филе грудки, сыром моцарелла, томатами, огурцом, айсбергом, авторским соусом в пшеничной лепёшке
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 10/8/14 | Ккал - 168

Сэндвич 260 руб.
с куриным филе, овощами, авторским соусом и тостовым хлебом
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 8/7/17 | Ккал - 164

ФИТНЕС-КОМБО

Куриная грудка су-вид 390 руб.
с гречей, с салатом из свежих овощей, кунжутном и терияки
Вес: 450 г. | Б/Ж/У - 10/6/16 | Ккал - 157,2

Куриная котлета на пару 390 руб.
с шафрановым рисом, со слайсами из цуккини и моркови в сливочном соусе
Вес: 450 г. | Б/Ж/У - 8/7/15 | Ккал - 155,2

СУПЫ

Том Ям 450 руб.
с креветками, кальмарами, грибами и кокосовым молоком
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 8/6/9 | Ккал - 125

Борщ 240 руб.
со свежей капустой, свеклой, картофелем, куриным филе, сметаной и ржаными гречками
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 2/3/6 | Ккал - 59,1

Рамен 290 руб.
с говядиной, лапшой, куриным яйцом и ржаными гречками
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 4/3/11 | Ккал - 87

Тыквенный суп-пюре 260 руб.
с сыром фета, сливками, тыквенными семечками и крутонами
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 2/9/7 | Ккал - 117

Бульон 190 руб.
с куриным филе, варёным яйцом и пшеничными гречками.
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 5/2/2 | Ккал - 48,2

САЛАТЫ

Цезарь 310 руб.
с куриным филе, томатами, соусом Цезарь и пармезаном
Вес: 200 г. | Б/Ж/У - 4/10/9 | Ккал - 145,1

Хрустящий баклажан 280 руб.
с томатами, брынзой и устричным соусом
Вес: 250 г. | Б/Ж/У - 4/10/6 | Ккал - 129

Тунец с микс салатом 340 руб.
с консервированным тунцом, варёным яйцом, томатом, огурцом и горчицей заправкой
Вес: 200 г. | Б/Ж/У - 8/10/5 | Ккал - 150

Тёплая говядина 340 руб.
с айсбергом, томатами, картофелем, яйцом пашот с пряной заправкой
Вес: 240 г. | Б/Ж/У - 5/13/4 | Ккал - 148

Зеленый салат 220 руб.
с авокадо, цуккини, свежим огурцом, тыквенными семечками и салатной заправкой
Вес: 170 г. | Б/Ж/У - 4/8/9 | Ккал - 124

Комбо 340 руб.
с куриным филе грудки, айсбергом, луком фри, томатами, авокадо и сыром фета с горчицей соусом
Вес: 260 г. | Б/Ж/У - 9/9/12 | Ккал - 165

ГОРЯЧЕЕ

Паста Карбонара 350 руб.
с беконом, грибами, сливками, пармезаном и с сыром желтком.
Вес: 240 г. | Б/Ж/У - 5/9/12 | Ккал - 149,1

Паста с морепродуктами 450 руб.
с креветками, кальмарами и томатами в сливочно-томатном соусе и пармезаном
Вес: 260 г. | Б/Ж/У - 9/6/13 | Ккал - 134

Судак в конверте 420 руб.
с болгарским перцем, цуккини, морковью и лимоном
Вес: 210 г. | Б/Ж/У - 9/8/6 | Ккал - 132

Горбуша под сырным соусом 390 руб.
с зелёной фасолью и грибами
Вес: 260 г. | Б/Ж/У - 9/10/7 | Ккал - 155

Бифштекс из телятины 460 руб.
с булгуром, вялеными томатами и томлёной брусникой
Вес: 280 г. | Б/Ж/У - 9/8/12 | Ккал - 215

Куриный медальон 390 руб.
с омлетом, томатами, айсбергом, сыром моцарелла и соусом тар-тар
Вес: 320 г. | Б/Ж/У - 23/9/2 | Ккал - 184

Стейк из свинины 380 руб.
с картофелем, айсбергом, маринованным луком, томатами и соусом тар-тар
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 10/10/13 | Ккал - 185

Курица по-тайски 390 руб.
с ананасом, цуккини, болгарским перцем в тайском соусе с рисом
Вес: 350 г. | Б/Ж/У - 15/10/38 | Ккал - 302

Куриный рулет 390 руб.
со шпинатом, сливочным сыром и булгуром в сливочном соусе
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 9/8/10 | Ккал - 156

Люля из говядины 450 руб.
с овощами гриль и соусом "Дзадзики", томатами, болгарским перцем, картофелем и цуккини
Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 8/10/12 | Ккал - 156

ХЛЕБ

Булочка пшеничная 30 г 30 руб.

Булочка ржаная 30 г 30 руб.

ДЕСЕРТЫ

Тирамису 190 руб.
с крем-чизом, печеньем савоярди, клубничным и карамельным сиропами
Вес: 150 г. | Б/Ж/У - 5/20/19 | Ккал - 278

Трайфл 190 руб.
с шоколадным кексом и сливочно-сметанным кремом
Вес: 150 г. | Б/Ж/У - 4/7/34 | Ккал - 253

Йогурт с гранолой 190 руб.
с грецким орехом, ягодным муссом с добавлением сахарозаменителя
Вес: 150 г. | Б/Ж/У - 3,2/5,2/4,5 | Ккал - 60

Мороженое в асс-те 70 руб.
Вес: 60 г.

Кислородные коктейли 150 руб.
Вес: 350 мл.

Шоколадная бомбочка 200 руб.
Вес: 200 мл.

ФРЕШИ

Яблочный 200 мл 260 руб.

Грейпфрутовый 200 мл 300 руб.

Морковный 200 мл 200 руб.

Апельсиновый 200 мл 300 руб.

СМУЗИ

Смузи «Заряд» 330 руб.
яблочный сок, клубника, корень имбиря
350 мл

Смузи "My Fit" 330 руб.
яблочный сок, клубника, банан
350 мл

Смузи "Зелёный" 330 руб.
свежий огурец, сельдерей яблочный фреш
350 мл

ВСЯ ЧАЙНАЯ И КОФЕЙНАЯ КАРТА
на बारे



my fit



МЕНЮ
БЕЧЕННЄ



my fit