

порция	Белки (в 100 г)	Жиры (в 100 г)	Углеводы (в 100 г)	Калории
--------	--------------------	-------------------	-----------------------	---------

ОКРЫЛЯЮЩАЯ ВЕСНА

Романо тоннато с тунцом и сыром Пармезан	150	10,29	12,79	1,49	243,5
Зеленый салат с молодым кабачком, авокадо и орехами	145	5,05	17,35	8,53	305,4
Пирожки из теста фило с брынзой и соусом Дзадзыхи	180	11,66	12,02	21,24	431,8
Окрошка с индейкой	380	3,87	6,43	4,077	340,7
Крем-суп из шпината с тигровыми креветками	250	5,28	15	4,74	437,9
Равиоли с палтусом, диким лососем и творожным сыром	175	9,3	12,54	13,68	358,4
Вагаси со спелой клубникой	160	3,28	13,2	26,48	380,6

ПОСТНОЕ МЕНЮ

Хумус с картофельной лепешкой	195	9,75	10,31	36,54	542,1
Печеный баклажан с муссом из Тофу	190	2,62	1,54	8,17	108,5
Салат с брокколи, киноа и черри-кимчи	230	2,52	6,03	12,43	262,6
Крем-суп из нута с бобами Эдамаме	250	7,11	2,59	21,77	347,3
Голубцы с грибами и картофелем с соусом из спелых томатов	230	4,6	10,76	14,36	397,2
Яблочный тартатен с кокосовым мороженым	190	2,037	15,18	28,46	491,2

порция	Белки (в 100 г)	Жиры (в 100 г)	Углеводы (в 100 г)	Калории
--------	--------------------	-------------------	-----------------------	---------

ЗАКУСКИ ХОЛОДНЫЕ

Паштет из куриной печени с брусничным соусом и бриошью	210 г	9,75	30,94	21,2	844,8
Сэт МЕЗЕ с картофельной питой	375 г	5,7	12,99	6,56	913,0
Печеные перцы со Страчателлой и соусом Чимичурри	200 г	4,33	16,89	7,26	396,0
Хумус с тигровыми креветками	215 г	10,52	8,32	18,1	407,2
Ростбиф из говядины с соусом из зернистой горчицы	140 г	23,72	20,95	6,79	435,0
Паста из запеченных перцев с грецким орехом и картофельной лепешкой	200 г	6,32	18,86	31,25	640,2
Тар-тар из телёнка с перепелиным яйцом и трюфельным кремом	170 г	18,14	22,87	8,55	531,5

БРУСКЕТТА

	порция	Белки (в 100 г)	Жиры (в 100 г)	Углеводы (в 100 г)	Калории
Брускетта с крабом, водорослями Чука и авокадо	200 г	7,09	11,84	19,66	427,2
Брускетта с авокадо, вялеными томатами и перепелиным яйцом	180 г	6,4	23,8	19,3	570,7
Брускетта с ростбифом, рукколой и трюфельным маслом	150 г	13,64	22,73	23,81	531,6
Брускетта с диким лососем, гуакомоле и вялеными томатами	165 г	9,77	18,79	24,79	507,2

САЛАТЫ

Салат Цезарь с курицей	200 г	12,75	20,54	6,67	525,2
Салат Цезарь с креветкой	190 г	11,35	22,08	4,58	498,7
Зеленый салат с угрем и Страчателлой	220 г	8,12	14,96	8,33	441,1
Салат с колбасками из перепелки, маринованными огурчиками и жареным картофелем	320 г	8,62	7,28	5,69	396,8
Салат с печеными баклажанами и греческим сыром	290 г	3,37	22,37	5,85	691,1
Салат из дикого лосося и тигровых креветок	250 г	7,58	15,24	12,39	542,8
Салат с камчатским крабом, спелыми томатами и авокадо	270 г	4,256	8,48	5,29	309,3
Салат 3G (греческий сыр, греческие оливки, греческое масло)	320 г	4,75	13,78	11,56	606,0
Салат с индейкой на углях, адыгейским сыром и соусом ткемали	290 г	8,36	13,56	4,73	506,1

порция

Белки
(в 100 г)Жиры
(в 100 г)Углеводы
(в 100 г)

Калории

ЗАКУСКИ ГОРЯЧИЕ

Новозеландские мидии под икорным соусом (весовые за 100г)	100 г	7,11	6,04	6,53	108,7
Авокадо гриль с тигровыми креветками	150 г	6,92	24,59	9,41	430,1
Вонтоны с креветками и цыпленком в сливочном Чили	175 г	12,41	16,59	7,68	402,1
Картофельный гратен с крабом	180 г	6,59	11,19	24,89	408,0
Наггетсы из цыплёнка с брусничным кетчупом (160/30)	190 г	13,1	15,63	18,45	507,2
Сырные пончики (230/30)	260 г	11,21	18,34	17,51	728,2
Рулетики из баклажан с мясом цыпленка	150 г	11,19	0,78	18,34	187,8
Креветки в миндале соусе васоби	135 г	16,24	17,57	13,49	371,1

ПИЦЦА

Пирог с диким лососем, брокколи и сливочным сыром	240 г	11.42	8.09	32,75	599,1
Пирог Маргарита	250 г	9.97	9.97	32.18	646,1
Пирог с ветчиной и сыром	250 г	11.75	12.4	31.28	709,5
Пирог 4 сыра с трюфельным кремом	220 г	12.13	15.07	34,52	709,1
Пирог с креветками, страчателлой и томатами	250 г	9.68	7.195	31.85	577,3
Пирог с Мортаделлой, трюфельным кремом и фисташкой	365 г	12,58	18,77	26,24	1183,5

порция Белки (в 100 г) Жиры (в 100 г) Углеводы (в 100 г) Калории

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ с говядиной и луковым хлебом (450/30/30)	510 г	5,2	7,35	8,51	617,2
Золотистый бульон из петуха и домашней лапшой	430 г	4.62	1.72	4.1	217.1
Чаудер с тигровыми креветками и пастернаком в домашнем хлебе	265 г	7,48	15,71	19,9	665,0
Том-Ям с морепродуктами	490 г	4.9	4.7	9.22	485.5
Том Ям с морепродуктами (Двойная порция морепродуктов)	540 г	7.45	4.83	8.62	582.3

ПОКЕ

Поке с диким лососем и тайским манго	290 г	6,23	5.38	12.56	349.6
Поке с тигровыми креветками и авокадо	260 г	5.93	11.71	12.87	379.8

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Котлеты по-Киевски с картофельным пюре и со сметанно-огуречным соусом	330 г	14,4	19,15	15,07	958,0
Котлеты из цесарки с картофельным пюре и печеной морковью	290 г	10.4	20,84	10.16	782.5
Котлета из дорадо с птитим и молодыми кабачками	240 г	8,74	22.75	16.47	733.5
Паста с тигровыми креветками в соусе Песто	240 г	10.99	31.04	17.23	962.2

	порция	Белки (в 100 г)	Жиры (в 100 г)	Углеводы (в 100 г)	Калории
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА					
Паста Кубанара с беконом и сыром Пармезан	250 г	10,7	27,95	15,55	891,5
Филе индейки с печеным картофелем	420 г	9,26	15,34	7,73	865,4
Медальоны из телятины с грибами в перечном соусе	300 г	14,68	30,98	8,1	1100,0
Дикий лосось с цветной капустой и шпинатом	240 г	11,33	17,45	8,6	568,5
Жаркое с индейкой и картофельной лепешкой	400 г	8,28	10,39	21,82	856,0
Люля-кебаб из курицы с картофельным пюре и салатом из капусты	360 г	9,7	23,56	7,18	1006,6
Бургер с мраморной говядиной и запечённым картофелем	430 г	11,75	13,67	17,75	1037,0
Бёф бургиньон с перлотто и кремом из топинамбура	350 г	20,28	20,04	11,47	1076,1

ХОСПЕР МЯСО/РЫБА					
Бифштекс из говядины с яйцом и запечённым картофелем	330 г	13,25	28,13	10,53	1149,7
Филе лосося (весовое за 100г)	100 г	25,6	17,09	0,676	259
Адлерская форель с овощами и зеленью (вес за 1шт - может отличаться от выхода)	330 г	18,91	8,65	1,98	532,8
Волшебные свиные рёбра в соусе барбекю	550 г	20,79	24,03	14,5	1966,5
Мраморный стейк рибай (Мираторг) (блюдо весовое, цена за 100г в сыром виде)	100 г	20,47	20,57	1,59	273,5
Шашлык из индейки	100 г	22,22	14,18	1,1	226,8
Мясной сэт на компанию	1630 г	12,98	16,13	7,44	3697,2

порция	Белки (в 100 г)	Жиры (в 100 г)	Углеводы (в 100 г)	Калории
--------	--------------------	-------------------	-----------------------	---------

ХОСПЕР ОВОЩИ

Картофель на углях	100 г	2,58	4,98	22,74	146,1
Кабачки на углях	100 г	0,08	4,98	6,31	70,4
Помидоры на углях	100 г	3,36	4,98	12,75	109,3
Баклажаны на углях	100 г	1,28	4,98	5,04	70,1
Шампиньоны на углях	100 г	7,8	6,78	0,42	94
Болгарский перец на углях	100 г	1,24	4,98	7,17	78,5

ГАРНИРЫ

Картофель фри	150 г	2,6	8,65	23,4	272,9
Картофельное пюре	150 г	2,09	12,58	16,12	279,1
Рис	150 г	4,69	2,598	50,17	364,2
Батат фри с Пармезаном	170 г	4,089	13,91	15,93	349,1

ДЕСЕРТЫ

Эклер Тропик	120 г	4,04	17,94	29,05	352,6
Эклер Соленая карамель	110 г	6,52	31,49	27,49	461,5
Эклер Ванильный	105 г	4,61	32,83	30,04	455,8
Тарт с Клубникой	160 г	3,44	16,9	19,18	376,6
Сметанник с сезонными ягодами	225 г	4,09	12,48	28,86	549,3
Шоколадный фондан с ванильным мороженым	180 г	3,14	21,82	30,73	597,4
Сырники со взбитой сметаной и ягодным соусом	200 г	9,27	23,33	23,2	697,8
Птичка-Невеличка	140 г	5,4	24,8	37,76	554,2
Тирамису	160 г	5,16	16,23	20,46	401,0
Улетный медовик с мороженым из каштана	170 г	4,66	18,64	42,9	608,7
Тарелка сыров с ягодами	330 г	11,71	18,48	13,58	882,9

порция	Белки (в 100 г)	Жиры (в 100 г)	Углеводы (в 100 г)	Калории
--------	--------------------	-------------------	-----------------------	---------

Мороженое Джелато

Какао-маршмеллоу	50 г	7,2	5,9	21	82,9
Сливочная клубника	50 г	3,8	8,2	20,3	85,3
Сливочная карамель	50 г	2,62	10,08	27,91	103,7
Улётное мороженое	150 г	4,54	8,97	25,07	298,8

ХЛЕБ

Хлеб Бородинский	440 г	5,76	1,97	46,4	996,4
Хлеб Бородинский	50 г	5,76	1,97	46,4	113,2
Хлеб Пшеничный	620 г	8,28	1,99	48,36	1516,0
Хлеб Пшеничный	50 г	8,28	1,99	48,36	122,3

НАПИТКИ КУХНИ

Морс сезонный	250 мл	0,14	0,21	11,89	125
Компот сезонный	250 мл	0	0,093	10,07	102,8

BUBBLES AND BREAKFASTS

порция

Белки
(в 100 г)

Жиры
(в 100 г)

Углеводы
(в 100 г)

Калории

БЛИНЧИКИ, ПАНКЕЙКИ

Блинчики Дюжина (12шт)	480 г	5,47	9,59	24,89	997,4
Блинчики с диким лососем	180 г	9,73	13,57	21,84	447,3
Блинчики с манго, шоколадом и ванильным мороженым	200 г	4,14	10	22,96	396,9
Панкейк с черникой и взбитой сметаной	250 г	4,89	8,99	35,38	605,2
Панкейк с фисташкой	235 г	6,46	12,73	28,04	593,4
Панкейк с карамелизированным бананом и соусом соленая карамель	250 г	4,56	10,22	36,68	402,0
Варенье Черешня	40 г	0,37	0,24	57,4	93,3
Мёд натуральный	40 г	1,33	0,66	72,14	120,9
Сгущенное молоко вареное	40 г	5,8	8,5	53,9	126,0
Сгущенное молоко	40 г	7,2	8,5	56	128,0
Сметана 20%	40 г	2,69	19,85	3,94	82,1

КРУАССАНЫ

Круассан Классический	95 г	8,55	35,99	62	575,7
Круассан с диким лососем и скрамблом и авокадо	210 г	10	30,02	30,86	910,6
Круассан с креветками, гуакомоле и яйцом Пашот	210 г	9,48	30,72	30,25	909,3
Круассан с миндальным франжипаном и кленовым сиропом	160 г	7,39	31,87	36,42	855,7

СДЕЛАНО С ЗАБОТОЙ

Канеле (1шт)	50 г	5,66	10,34	39,01	140,3
Воздушные пончики с ягодным соусом	155 г	10,24	13,97	34,37	471,6
Творожные ньокки с вишневым соусом и эспумой из сметаны	230 г	7,47	15,94	13,92	525,7
Сырники со взбитой сметаной и ягодным соусом	200 г	9,27	23,33	23,2	697,8

BUBBLES AND BREAKFASTS

порция

Белки
(в 100 г)

Жиры
(в 100 г)

Углеводы
(в 100 г)

Калории

ИСПЕКЛИ ДЛЯ ВАС

Воздушный флан с бурбонской ванилью и пряностями	130 г	7,77	24,13	48,44	574,8
Тарт манго-маракуйя со спелым персиком	140 г	6,1	13,06	31,06	372,7
Тарт с грецким орехом и печеными яблоками	135 г	5,91	22,1	39,27	512,6

БРУСКЕТТЫ

Сендвич с сочным куриным бедром, томатами и сыром Страчателла	330 г	12,73	10,31	27,36	835,4
Брускетта с камчатским крабом, водорослями Чука и авокадо	200 г	7,09	11,84	19,66	427,2
Брускетта с ростбифом, рукколой и трюфельным маслом	150 г	13,64	22,73	23,81	531,6
Брускетта с авокадо, вялеными томатами и перепелиным яйцом	180 г	6,4	23,8	19,3	570,7

КАШИ

Овсянка со свежими ягодами и кремом из сгущенки /классик	320	2,27	4,11	9,24	266,7
Овсянка со свежими ягодами и кремом из сгущенки /кокос	320	2,61	4,27	9,49	278,0
Злаковая с облепихой /классик	350	3,39	3,01	18,99	423,9
Злаковая с облепихой /кокос	350	3,83	3,26	19,39	443,1
Рисовая с фруктами	280	3,42	2,61	27,96	417,4
Рисовая с фруктами/кокос	280	3,49	2,75	28,17	423,9

ВНЕ УТРЕННИХ ПРАВИЛ

Золотистый бульон из петуха с домашней лапшой	430	4,62	1,72	4,1	217,1
Окрошка из индейки	380	3,87	6,43	4,077	340,7
Котлета по-киевски с картофельным пюре и сметанно-огуречным соусом	330	14,4	19,15	15,07	958,0
Бургер с мраморной говядиной запечённым картофелем	430	11,75	13,67	17,75	1037,0
Спагетти с соусе Песто с тигровыми креветками и Пармезаном	240	10,99	31,04	17,23	962,2

BUBBLES AND BREAKFASTS

порция

Белки
(в 100 г)

Жиры
(в 100 г)

Углеводы
(в 100 г)

Калории

СЕТЫ

Фирменный завтрак «Птичка-Невеличка»	650 г	8,57	19,81	24,23	2011,9
Воздушный омлет с камчатским крабом, авокадо и розовыми томатами	310 г	5,9	23,7	21,41	762,2
Хрустящая Моцарелла с Песто, спелыми томатами и яйцом Пашот	180 г	12,63	22,11	12,68	540,2
Ароматная шакшука с перцем, халапеньо и взбитой сметаной	340 г	5,61	6,87	18,21	534,3
Глазунья с обжаренными сосисками, сочными томатами, картофелем и пшеничным хлебом	420 г	7,01	8,97	13,5	683,8
Картофельный гратен с диким лососем, яйцом пашот и соусом из анчоусов	210 г	7,63	25,03	19,26	699,2
Скрамбл с тирговыми креветками, рукколой, розовыми томатами и хрустящим багетом с песто	250 г	8,15	23,45	12,05	729,9
Улетный завтрак с диким лососем, авокадо, яйцом и творожным муссом с эстрагоном	300 г	7,4	14,94	4,43	545,6

BUBBLES AND BREAKFASTS

порция

Белки
(в 100 г)

Жиры
(в 100 г)

Углеводы
(в 100 г)

Калории

МОЖНО ДОБАВИТЬ В БЛЮДО

Дикий лосось с/с	50 г	20,42	8,49	5,9	90,9
Креветки	50 г	19,2	0,6	0	41,0
Бекон в/к	50 г	11	45	0,6	225,7
Сосиски 1шт	55 г	12,8	22,2	1,5	141,4
Ростбиф из говядины	50 г	30,29	20,73	1,71	157,3
Яйцо куриное 1шт	40 г	12,6	10,6	1,12	62,0
Авокадо	50 г	2	20	6	106,0

УЛЕТНЫЕ СМУЗИ

Клубника-мята на миндальном молоке	230 мл	1,59	1,23	27,13	289,9
Манго-Кокос на кокосовом молоке	270 мл	2,22	1,46	13,13	201,6
Банан-Шпинат на банановом молоке	225 мл	1,82	1,23	18,58	208,7

ОКРЫЛЯЮЩАЯ ВЕСНА

Лимонад Алоэ-Груша*	190 мл	270			
Лимонад Юдзу-личи*	175 мл	270			
Латте с абрикосовым урбечем и миндалем	240 мл	350			
Чай Анчан с Личи и Юдзу	480 мл	390			

*Выход лимонада без учета льда

ОСВЕЖАЮЩИЕ

Манго-Юдзу*	170 мл	270			
Маракуйя-Клубника*	185 мл	270			
Цитрусовый*	200 мл	270			

BUBBLES AND BREAKFASTS

порция

Белки
(в 100 г)

Жиры
(в 100 г)

Углеводы
(в 100 г)

Калории

КОФЕ

Американо*	150	1,64	2,08	1,39	46,4
Капучино*	250	2,08	3	2,7	115,6
Капучино* (альтернативное молоко)	250	3,22	2,92	4,13	139,3
Большой капучино*	350	2,96	4,28	3,82	230,0
Большой капучино* (альтернативное молоко)	350	3,74	3,43	4,5	223,8
Латте*	300	2,05	3,07	4,26	158,9
Латте* (альтернативное молоко)	300	2,85	2,57	6,49	181,8
Эспрессо*	30	5,56	5,76	1,64	24,2

ЧАЙ

Ассам - черный чай*	500	0	0	0	0,0
Жасминовый чай*	500	0	0	0	0,0
Молочный улун чай*	500	0	0	0	0,0
Манго маракуйя чай*	500	0	0	0	0,0
Сенча зеленый чай*	500	0	0	0	0,0
Краснополянский чай*	500	0	0	0	0,0
Гречишный*	500	0	0	0	0,0
Конопляный чай*	500	0	0	0	0,0

* Расчет кофе и чая без учёта добавления сахара