

Завтраки

| | ККАЛ | Б | Ж | У | |
|--|--------|-----|----|----|----|
| БЛИНЧИКИ БЕЗ НАЧИНКИ С ВАРЕНЬЕМ (2ШТ.) | 30 000 | 280 | 6 | 13 | 33 |
| БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ (2 ШТ.) | 30 000 | 181 | 4 | 11 | 17 |
| ГЛАЗУНЬЯ С СОСИСКАМИ ГРИЛЬ | 45 000 | 224 | 11 | 19 | 1 |
| СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ И СО СМЕТАНОЙ | 70 000 | 264 | 17 | 4 | 26 |
| ЯЙЦА ОТВАРНЫЕ (2ШТ.) | 15 000 | 97 | 8 | 7 | 0 |
| ГЛАЗУНЬЯ (2ШТ.) | 25 000 | 160 | 14 | 17 | 3 |
| ОМЛЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ | 35 000 | 155 | 12 | 12 | 4 |
| ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ | 45 000 | 299 | 16 | 12 | 10 |
| ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ | 65 000 | 298 | 57 | 19 | 4 |
| КАША ОВСЯНАЯ | 40 000 | 190 | 5 | 2 | 33 |
| КАША РИСОВАЯ | 40 000 | 134 | 4 | 3 | 24 |
| КАША ПШЕННАЯ | 40 000 | 257 | 10 | 13 | 26 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 40 000 | 295 | 9 | 8 | 54 |
| КОКОСОВОЕ МОЛОКО 0,25 | 35 000 | 278 | 4 | 26 | 7 |
| МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО 0,25 | 25 000 | 63 | 1 | 3 | 7 |
| Добавки к каше | 5 000 | | | | |

| | | |
|---------|----------|--------------|
| банан | малина | грецкий орех |
| киви | черника | курага |
| миндаль | голубика | яблоко |

Сеты

| | | | | | |
|--|---------|-----|----|----|----|
| БЛИНЧИКИ + ОВСЯНАЯ КАША + ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ ФРЕШ | 85 000 | 301 | 9 | 11 | 43 |
| СЫРНИКИ + РИСОВАЯ КАША + АПЕЛЬСИНОВЫЙ ФРЕШ | 140 000 | 374 | 23 | 7 | 42 |
| АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК + АМЕРИКАНО | 85 000 | 311 | 9 | 26 | 15 |

Обслуживание 15%

Брускетты

БРУСКЕТТА СО СЛАБОСОЛЕНЫМ
ЛОСОСЕМ И СЫРОМ ФИЛАДЕЛЬФИЯ

БРУСКЕТТА С АВОКАДО

БРУСКЕТТА С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И
СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

| | ККАЛ | Б Ж У | | |
|---------|------|-------|----|----|
| 120 000 | 169 | 8 | 11 | 27 |
| 100 000 | 211 | 2 | 18 | 9 |
| 105 000 | 273 | 8 | 22 | 9 |

Сэндвичи / W-rap

СЭНДВИЧ С ТУНЦОМ

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ

W-RAP С ЛОСОСЕМ

W-RAP С КУРИЦЕЙ

БУРГЕР С ГОВЯДИНОЙ

| | ККАЛ | Б Ж У | | |
|---------|------|-------|----|----|
| 80 000 | 124 | 8 | 4 | 13 |
| 60 000 | 133 | 11 | 4 | 12 |
| 100 000 | 332 | 13 | 33 | 37 |
| 80 000 | 118 | 8 | 5 | 10 |
| 85 000 | 148 | 7 | 8 | 13 |

Боулы

БОУЛ С ЛОСОСЕМ И РИСОМ

БОУЛ С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕЧКОЙ

БОУЛ С КУРИЦЕЙ И РИСОМ БАСМАТИ

| | ККАЛ | Б Ж У | | |
|---------|------|-------|----|----|
| 105 000 | 297 | 114 | 16 | 46 |
| 100 000 | 252 | 114 | 9 | 18 |
| 90 000 | 274 | 38 | 10 | 55 |

Салаты

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ

САЛАТ ЦЕЗАРЬ

САЛАТ С ТУНЦОМ

ТЁПЛЫЙ САЛАТ С ХРУСТЯЩИМИ БАКЛАЖАНАМИ

САЛАТ С АВОКАДО

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ

| | ККАЛ | Б | Ж | У |
|---------|------|---|----|----|
| 80 000 | 98 | 2 | 8 | 3 |
| 75 000 | 128 | 9 | 7 | 6 |
| 90 000 | 74 | 5 | 5 | 2 |
| 85 000 | 207 | 4 | 13 | 7 |
| 85 000 | 64 | 1 | 5 | 2 |
| 130 000 | 140 | 4 | 8 | 11 |

Супы

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ КРЕМ-СУП

ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ

КУКУРУЗНЫЙ КРЕМ-СУП

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП

| | ККАЛ | Б | Ж | У |
|--------|------|---|---|----|
| 50 000 | 118 | 6 | 5 | 12 |
| 50 000 | 61 | 2 | 5 | 2 |
| 45 000 | 47 | 1 | 3 | 4 |
| 45 000 | 74 | 2 | 2 | 11 |
| 40 000 | 77 | 8 | 1 | 8 |
| 50 000 | 52 | 2 | 4 | 5 |

Обслуживание 15%

BEFIT
Salateria

Торячие Блюда

| | | ККАЛ | Б | Ж | У |
|--|---------|------|----|----|----|
| РЫБА С ОВОЩАМИ ПОД СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ рыба на выбор (судак/лосось) | 195 000 | 209 | 11 | 16 | 6 |
| МЕДАЛЬОНЫ С ОВОЩАМИ НА ГРИЛЕ | 165 000 | 158 | 11 | 11 | 4 |
| ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С ГОВЯДИНОЙ | 95 000 | 363 | 18 | 14 | 55 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА В ТОМАТЕ С РИСОМ | 85 000 | 145 | 12 | 9 | 4 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА С ТОМАТАМИ ЧЕРРИ | 95 000 | 141 | 18 | 13 | 2 |
| КУРИЦА КАРРИ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С РИСОМ | 95 000 | 166 | 11 | 10 | 8 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ с гарниром на выбор (рис/пюре/фри) | 85 000 | 170 | 12 | 12 | 4 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ с гарниром на выбор (рис/пюре/фри) | 95 000 | 201 | 11 | 16 | 4 |
| ТОМЛЕНАЯ ГОВЯДИНА С ПЮРЕ И ШПИНАТОМ | 135 000 | 220 | 8 | 18 | 6 |
| БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ | 130 000 | 178 | 11 | 12 | 7 |
| ОССОБУКО С ОВОЩАМИ | 135 000 | 120 | 14 | 6 | 2 |

Гарниры

| | | ККАЛ | Б | Ж | У |
|--------------------------|--------|------|---|----|----|
| РИС С ОВОЩАМИ | 30 000 | 165 | 5 | 3 | 29 |
| РИС БАСМАТИ | 25 000 | 120 | 4 | 1 | 25 |
| СПАРЖА | 55 000 | 45 | 2 | 3 | 4 |
| ОВОЩИ НА ПАРУ/ЗАПЕЧЁННЫЕ | 40 000 | 91 | 3 | 1 | 21 |
| КАРТОФЕЛЬ ФРИ | 30 000 | 301 | 4 | 16 | 36 |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ | 30 000 | 117 | 3 | 8 | 11 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 25 000 | 113 | 2 | 4 | 15 |

Паста

МАКАРОНЫ НА ВЫБОР: ФЕТУЧИНИ, ПЕННЕ, СПАГЕТТИ

С ЛОСОСЕМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

БОЛОНЬЕЗЕ

КАРБОНАРА

АЛЬФРЕДО

| | ККАЛ | Б | Ж | У |
|---------|------|----|----|----|
| 115 000 | 206 | 12 | 16 | 4 |
| 95 000 | 191 | 10 | 12 | 19 |
| 85 000 | 346 | 17 | 19 | 27 |
| 85 000 | 189 | 12 | 14 | 4 |

Пицца

ПЕПЕРОНИ

КОМБО

С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

МАРГАРИТА

| | ККАЛ | Б | Ж | У |
|--------|------|----|----|----|
| 85 000 | 922 | 37 | 42 | 32 |
| 95 000 | 820 | 32 | 39 | 25 |
| 85 000 | 726 | 30 | 32 | 21 |
| 80 000 | 942 | 43 | 36 | 44 |

Хлеба на живой закваске

ДАТСКИЙ

26 000

ДЕРЕВЕНСКИЙ

18 000

БАГЕТ

16 000

С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

28 000

ГРЕЧНЕВЫЙ

28 000

С КУНЖУТОМ

24 000

НА 100 Г / 250-300 ККАЛ

Обслуживание 15%



BEFIT

Salateria

БАР

Чай

| | |
|---|--------|
| ОБЛЕПИХОВЫЙ облепиха, чай черн./зел., имбирь, мёд, бадьян, корица | 35 000 |
| МАРОККАНСКИЙ чай черн./зел., мята, мёд | 30 000 |
| ИМБИРНЫЙ С ЛИМОНОМ И МЁДОМ чай черн./зел., имбирь, лимон, мёд | 35 000 |
| ЯГОДНЫЙ чай черн., ягоды сезонные, мята, мёд | 35 000 |
| ФРУКТОВЫЙ чай черн./зел., апельсин, яблоко, лайм, мята, корица, мёд | 35 000 |

Кофе

| | |
|-------------------|--------|
| ЭСПРЕССО | 20 000 |
| ДВОЙНОЙ ЭСПРЕССО | 25 000 |
| АМЕРИКАНО | 20 000 |
| ДВОЙНОЙ АМЕРИКАНО | 25 000 |
| КАПУЧИНО | 22 000 |
| ДВОЙНОЙ КАПУЧИНО | 28 000 |
| ЛАТТЕ | 22 000 |
| ФРАППУЧИНО | 30 000 |
| ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД | 30 000 |

Лимонады 0,33 л

| | |
|--------------|--------|
| КЛАССИЧЕСКИЙ | 30 000 |
| ЯБЛОЧНЫЙ | 40 000 |
| ЯГОДНЫЙ | 40 000 |
| МОХИТО | 40 000 |
| АЙС-ТИ | 35 000 |

Напитки

| | |
|----------------------------------|----------------------|
| МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА 0,5 | 5 000 |
| SHORTOQ 0,3/0,5 | 17 000/20 000 |
| EVIAN 0,3/0,5/0,75 | 30 000/35 000/40 000 |
| COCA-COLA 0,3 классик/без сахара | 30 000 |
| REDBULL 0,25 | 35 000 |
| OU7 ENERGY 0,33/0,45 | 25 000/30 000 |

Детокс / Шейки 0,33 л

| | |
|--|--------------------|
| ИММУНИТЕТ ПЛЮС BCP яблоко, имбирь, морковь | 45 000 146 ккал |
| ИМУННЫЙ ИМПУЛЬС ABC апельсин, киви, мята, имбирь | 45 000 98 ккал |
| ОВОЩНОЙ ДЕТОКС ABCPP морковь, имбирь, яблоко, огурец, сельдерей | 45 000 188 ккал |
| МОЛОЧНЫЙ ШЕЙК AC молоко, мороженое, мёд | 45 000 396 ккал |
| БАНАНОВЫЙ ШЕЙК AC молоко, банан, мороженое, мёд | 45 000 396 ккал |
| МАЛИНОВЫЙ ШЕЙК AC молоко, малина, мороженое, мёд | 45 000 396 ккал |
| КАКАО ШЕЙК ACB1B2 молоко, какао, мороженое, мёд | 45 000 314 ккал |

Смузи 0,33 л

| | |
|---|--------------------|
| ФРУКТОВЫЙ ACDE банан, груша, киви, сок персика | 45 000 303 ккал |
| ЦИТРУСОВЫЙ ACDK апельсин, банан, грейпфрут | 45 000 225 ккал |
| ЯГОДНЫЙ ЗАРЯД BC клубника, малина, банан, ананас, апельсин | 45 000 192 ккал |
| РЕГУЛЯТОР САХАРА ABPP груша, банан, апельсин, мята | 45 000 193 ккал |
| ВЕФИТ СМУЗИ AB1C яблоко, щавель, ананас, киви, апельсиновый сок | 45 000 38 ккал |
| ЖЕЛТЫЙ БУМ CB1B2 ананас, банан, апельсин, имбирь, апельсиновый сок | 45 000 55 ккал |
| КРАСНЫЙ МИКС ABB1C свекла, ананас, банан, малина, грейпфрутовый фреш | 45 000 37 ккал |

Фреш 0,25 л

| | |
|--------------------|--------|
| ГРЕЙПФРУТОВЫЙ | 50 000 |
| АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 45 000 |
| АПЕЛЬСИН-ГРЕЙПФРУТ | 45 000 |
| ЛИМОННЫЙ | 35 000 |
| ЯБЛОЧНЫЙ | 30 000 |
| ЯБЛОКО-МОРКОВЬ | 25 000 |
| МОРКОВЬ-СЕЛЬДЕРЕЙ | 25 000 |
| МОРКОВЬ | 20 000 |

Salate