



Берёзка

ФИТНЕС-ЦЕНТР

ФИТНЕС
МЕНЮ

Завтраки

| | гр | ₽ |
|--|-----|-----|
| Каша рисовая с тыквой на кокосовом молоке 🍷 4,32 🍷 18,87 🍷 31,56 | 260 | 180 |
| Каша овсяная на молоке или воде 🍷 6,06 🍷 4,29 🍷 29,14 | 200 | 100 |
| Каша гречневая на молоке или воде 🍷 6,9 🍷 3,57 🍷 34,85 | 200 | 120 |
| Каша манная 🍷 5,78 🍷 2,79 🍷 34,22 | 200 | 100 |

Добавки к каше

| | гр | ₽ |
|---|----|-----|
| Ассорти орехов 🍷 44,89 🍷 190,1 🍷 33,58 | 30 | 280 |
| Свежие фрукты 🍷 4,82 🍷 2,79 🍷 35,29 | 45 | 80 |
| Сухофрукты 🍷 1,1 🍷 0 🍷 24,7 | 30 | 100 |



🍷 белки 🍷 жиры 🍷 углеводы

Завтраки

| | гр | Р |
|---|-----------|-----|
| Скрэмбл <small>🍴 15,30 🍷 36,29 🌿 0,98</small> | 120 | 200 |
| Глазунья из двух яиц <small>🍴 10,30 🍷 24,29 🌿 0,60</small> | 80 | 160 |
| Омлет из двух яиц <small>🍴 10,6 🍷 20,2 🌿 0,6</small> | 100 | 200 |
| Яйцо Бенедикт на хрустящем тосте с голландским соусом <small>🍴 8,79 🍷 8,61 🌿 22,86</small> | 60/120/30 | 280 |
| Йогурт «Активиа» <small>🍴 2,9 🍷 2,0 🌿 10,9</small> | 280 | 150 |
| Йогурт «Актимель» <small>🍴 2,6 🍷 2,5 🌿 11,7</small> | 100 | 120 |
| Сырники творожные с вареньем или сметаной <small>🍴 17,68 🍷 38/22 🌿 36,3/24,6</small> | 100/30 | 340 |
| Творожно-базиликовый трайфл <small>🍴 9,8 🍷 3,9 🌿 15,5</small> | 160 | 380 |

Добавки к яйцам

| | | |
|---|-----|-----|
| Авокадо <small>🍴 2 🍷 14,66 🌿 8,53</small> | 100 | 280 |
| Томаты <small>🍴 4,18 🍷 0,76 🌿 14,44</small> | 30 | 100 |
| Ветчина <small>🍴 22,6 🍷 20,9 🌿 2</small> | 30 | 100 |
| Сыр <small>🍴 25 🍷 27 🌿 0,7</small> | 30 | 100 |
| Шпинат <small>🍴 28,7 🍷 0,39 🌿 3,63</small> | 30 | 280 |
| Сёмга слабой соли <small>🍴 240 🍷 140 🌿 122</small> | 50 | 350 |



Сэндвичи

Со слабосоленой сёмгой

🍴 19,0 🍷 32,58 🍷 58,74

гр ₹
120 450

С тунцом

🍴 21,42 🍷 21,08 🍷 40,77

155 550

С овощами гриль и соусом Песто

🍴 9,68 🍷 37,87 🍷 42,02

180 400

С бужениной

🍴 19,0 🍷 32,58 🍷 58,74

200 360

С курицей и соусом «Цезарь»

🍴 21,77 🍷 28,53 🍷 42,61

185 360

С ветчиной и сыром

🍴 18,21 🍷 30,26 🍷 44,1

130 360





Салаты

Будда-боул с лососем, миксом риса и томатами черри

🍴 12 🍷 5,7 🌿 15

240 720

Дзадзики крем & крипсы

🍴 10 🍷 1,3 🌿 3,7

150 360

Тартар из тунца с гуакомоле

🍴 9,6 🍷 13,1 🌿 2,2

100/100/50 1150

Лёгкий фитнес-салат со свежей зеленью и яйцом под йогуртовой заправкой

🍴 8,1 🍷 0,9 🌿 2,3

140 380

Салат «Fito Tuna»

🍴 6,8 🍷 4,4 🌿 2,6

150 640

Супы

| | гр | Р |
|--|--------|-----|
| Суп с зелёными овощами и фрикадельками из индейки 🍴 2 🍷 0,3 🌿 1,6 | 200/20 | 380 |
| Консоме с телятиной 🍴 7,3 🍷 1,2 🌿 0,8 | 250 | 450 |
| Суп с куриными тефтелями, нутом и овощами 🍴 2,5 🍷 1,5 🌿 3,6 | 250 | 320 |



Горячие блюда



Стир-фрай из киноа с тигровыми креветками

🍴 6,7 🍷 1,9 🌿 5,5

гр ₪

180 450

Лосось су-вид с кремом из батата и цитрусовым соусом

🍴 14,61 🍷 12,7 🌿 0,5

100/100/30 1 400

Паровые котлеты из индейки с пюре из зелёного горошка и лёгким салатом

🍴 14,41 🍷 3,1 🌿 2,7

100/120/30 580

Куриное бедро запечённое с овощами

🍴 9,1 🍷 6,6 🌿 4,3

100/200 550



Горячие блюда

Соба с морепродуктами

🍴 13,1 🍷 1,2 🍷 20,7

гр ₪

200 680

Соба с курицей и грибами

🍴 61,1 🍷 26,45 🍷 5,13

200 560

Рататуй с курицей

🍴 10,6 🍷 4,9 🍷 3,3

200 520

Тушёные телячьи щёчки с жареным рисом

🍴 28,4 🍷 15 🍷 0,3

100/100 1100



Смузи

| | гр | Р |
|--|-----|-----|
| Ягодный (банан, малиновое пюре, клубника, кокосовое молоко, семена льна) 🍷 7,51 💎 27,85 🌿 33,11 | 300 | 480 |
| Малина чизкейк (творог, малиновое пюре, банан, кефир, сироп агава, семена льна) 🍷 15,64 💎 11,38 🌿 26,31 | 300 | 480 |
| Блекберри (черная смородина, банан, кефир, мёд, хлопья) 🍷 6,88 💎 4,19 🌿 63,21 | 300 | 360 |
| Солнечный (банан, морковь, ананас, миндальное молоко грецкий орех) 🍷 6,11 💎 13,96 🌿 26,21 | 300 | 360 |
| Тропики (банан, шпинат, миндальный сироп, кокосовое молоко, грецкий орех) 🍷 7,51 💎 27,85 🌿 33,11 | 300 | 360 |
| Грин Дэй (яблоко, сельдерей, огурец, шпинат, апельсиновый сок) 🍷 3,93 💎 1,12 🌿 20,72 | 300 | 360 |
| Мультифрукт (банан, киви, мёд, лимон, апельсиновый сок) 🍷 2,21 💎 0,47 🌿 58,2 | 300 | 360 |





Овощные коктейли

| | гр | ₽ |
|---|-----|-----|
| «Эликсир молодости» (лист салата, огурец, сельдерей, лайм, яблоко, мята) <small>🍷 2,72 🍷 0,5 🍷 12,19</small> | 200 | 450 |
| «Лёгкость» (яблоко, сельдерей, свекла, имбирь) <small>🍷 1,2 🍷 0,5 🍷 19</small> | 200 | 350 |
| «Заряд бодрости» (морковь, апельсин, имбирь, сельдерей, пекинская капуста) <small>🍷 3 🍷 1,9 🍷 14,9</small> | 200 | 260 |
| «Спокойствие» (помидор, капуста белокочанная, сельдерей, петрушка) <small>🍷 2,6 🍷 0,37 🍷 6,91</small> | 200 | 260 |

Свежевыжатые соки

мл

₽

Яблочный

🍷 0,60 🍷 0,90 🍷 24

300 350

Морковный

🍷 4,23 🍷 5,25 🍷 21,3

300 220

Апельсиновый

🍷 2,7 🍷 0,6 🍷 24,3

300 350

Капустный

🍷 10,8 🍷 1,8 🍷 28,2

300 220

Грейпфрутовый

🍷 3 🍷 0,6 🍷 33

300 550

Лимонный

🍷 2,7 🍷 0,3 🍷 9

300 540

Ананасовый

🍷 0,9 🍷 0,3 🍷 35,4

300 800

Сельдереевый

🍷 4,82 🍷 0,83 🍷 11,24

300 650

Грушевый

🍷 1,2 🍷 0,9 🍷 28,5

300 540



Напитки

| | л | ₽ |
|---|------|-----|
| Минеральная вода «Tassay / Тассай» без газа, в стекле | 0,75 | 480 |
| Минеральная вода «Baikal 430 / Байкал 430» без газа, в пластике | 0,53 | 280 |
| Минеральная вода «Baikal Pearl / Жемчужный Байкал» без газа, в стекле | 0,53 | 390 |
| Минеральная вода «Baikal Reserve / Байкал Резерв» с газом, в стекле | 0,53 | 390 |
| Минеральная вода «Боржоми» с газом, в пластике | 0,5 | 250 |
| Минеральная вода «Боржоми» с газом, в стекле | 0,5 | 300 |
| Сок в ассортименте пакетированный | 1 | 380 |
| Морс клюквенный | 1 | 380 |
| Газированные напитки в ассортименте | 0,25 | 250 |
| Энергетический напиток Red Bull | 0,25 | 300 |
| Коктейль кислородный на основе яблочного или вишнёвого сока | 0,25 | 120 |
| Коктейль протеиновый на молоке или воде | 0,25 | 280 |

Классическая коллекция от чайного дома «Роннефельдт»

Чёрный чай

| | л | ₽ |
|---|-----|-----|
| Keemun tea/Кимун (молодой сорт чёрного чая с настоем красноватого оттенка, обладающий выразительным вкусом и тонким ароматическим букетом. Имеет лёгкий привкус вина, фруктов и сосны) | 0,4 | 380 |

| | | |
|--|-----|-----|
| English Breakfast/Английский завтрак (классический цейлонский чай с цветочным ароматом, насыщенным вкусом и тонким лимонным послевкусием) | 0,4 | 380 |
|--|-----|-----|

Чёрный ароматизированный чай

| | | |
|---|-----|-----|
| Earl Grey/Эрл Грей (высокогорный чёрный чай, ароматизированный сицилийским бергамотом) | 0,4 | 380 |
|---|-----|-----|

| | | |
|---|-----|-----|
| Black and Thyme/Чай с чебрецом (выразительный вкус великолепного Цейлона наполнен палитрой согревающего, сладкого послевкусия нот чебреца. Смесь имеет крупные фрагменты трав и листиков полной ферментации, благодаря чему у этого чая рчень яркий и выразительный вкус и аромат) | 0,4 | 380 |
|---|-----|-----|

Зелёный чай

| | | |
|--|-----|-----|
| Fancy Sencha/Фэнси Сенча (полуферментированные листочки тёмной сенчи туго свёрнуты в форме хвойных иголок. Обладающий свежестью и сладостью blend благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, укрепляет иммунитет) | 0,4 | 380 |
|--|-----|-----|



Зелёный ароматизированный чай

л р

- | | | |
|---|-----|-----|
| Morgentau/Утренняя роса (оригинальная композиция на основе сенчи с добавлением нот травяного вкуса марокканской мяты, цветов жасмина и розы, плодов манго и цитрусовых. Насыщенный цветочно-пряный аромат на фоне лёгкой весенней ноты свежести и прохлады) | 0,4 | 380 |
| Jasmine/Жасминовый чай (свежесобранные лепестки жасмина придают этому мягкому китайскому чаю особую гармонию) | 0,4 | 380 |
| Milky Oolong/Молочный улун (натуральный сливочный вкус этого чая достигается благодаря его особой обработке: сначала обрабатывается паром с добавлением молока, затем чайный лист бережно скручивается. Обладает изысканным, утонченным вкусом, удивляет ярко выраженным сливочно-карамельным вкусом и ароматом) | 0,4 | 380 |

Фруктовые и травяные чаи

- | | | |
|--|-----|-----|
| Sweet Berries/Сладкие ягоды (состав: цветки гибискуса, кусочки яблока, лепестки роз, цедра апельсина, концентрированный малиновый и клубничный сок. Фруктовый чай на основе лепестков суданской розы с лёгкой кислинкой и интригующим послевкусием) | 0,4 | 380 |
| Fruity Chamomile/Благоухающая ромашка (фруктовое сочетание цветов ромашки и цедры апельсина придают сладость этому травяному чаю) | 0,4 | 380 |
| Chill Out With Herbs/Травяная прохлада (Ройбош и мелисса в сочетании с нежным вкусом крем оранж снижают напряжение и позволяют насладиться чувством покоя) | 0,4 | 380 |

Чай во френч-прессе

| | л | ₽ |
|---|-----|-----|
| Tea with raspberry and strawberry/Чай с лимоном и клубникой | 0,6 | 600 |
| Ginger tea with sea buckthorn and linden/Чай с имбирём, облепихой и липой | 0,6 | 600 |
| Cranberry tea with honey/Чай с клюквой и мёдом | 0,6 | 600 |
| Tea with redberry and mint/Чай с брусникой и мятой | 0,6 | 600 |
| Tea with blackberry and basil/Чай с ежевикой и базиликом | 0,6 | 600 |
| Tea with cherry, rosemary and cinnamon/Чай с вишней, розмарином и корицей | 0,6 | 600 |

Кофе

| | Мл | ₽ |
|----------------------------------|-----|-----|
| Espresso/Эспрессо | 35 | 240 |
| Americano/Американо | 150 | 240 |
| Double espresso/Двойной эспрессо | 70 | 340 |
| Cappuccino/Капучино | 170 | 320 |
| Latte/Латте | 170 | 340 |
| Raf coffe/Раф кофе | 170 | 360 |



Берёзка

ФИТНЕС-ЦЕНТР