Пушкинский

ФИТНЕС-КЛУБ

Клуб для успешных людей

МЕНЮ

Любое блюдо нашего меню
Вы сможете заказать «на вынос»,
а так же сделать предварительный
заказ блюд по телефонам:

ВИП кафе
– вн. тел: 4709
– моб. тел: +7930 697 21 48

Кафе
– вн. тел: 4707
– моб. тел: +7930 694 56 14

Время работы:
с 8.00 до 21.00 в рабочие дни
с 9.00 до 21.00 в выходные и праздничные дни.

Вы всегда можете оставить чаевые официанту
по индивидуальному коду (см. предчек) на сайте
https://netmonet.co

БАРНОЕ МЕНЮ

Свежевыжатые соки, смузи, молочные коктейли:

Апельсин	**110**	1/100
Мандарин	**150 р.**	1/100
Грейпфрут	**120 р.**	1/100
Ананас свежий	**200 р.**	1/100
Яблоко	**120 р.**	1/100
Груша	**120 р.**	1/100
Морковь	**110 р.**	1/100
Сельдерей	**250 р.**	1/100
Смузи (клубника, сельдерей)	**250 р.**	1/300
Смузи (киви, банан)	**250 р.**	1/300
Смузи (курага, апельсин, банан)	**250 р.**	1/300
Молочный коктейль	**250 р.**	1/300

Спортивные коктейли:

Гейнер на молоке	**320 р.**	1/500
Гидролизат ON на молоке	**320 р.**	1/500
Протеин (ваниль, шоколад) на молоке	**320 р.**	1/500

Минеральные воды, соки:

Мин. вода Сарова, Нарзан	**70 р.**	1/500
Мин. вода Перье	**190 р.**	1/300
Витель 0,33л; **Боржоми** 0,5л	**150 р.**	1/330
Сок пакетированный в ассортименте	**100 р.**	1/250

Горячие напитки:

Эспрессо	**100 р.**	1/50
Эспрессо двойной	**150 р.**	1/50
Эспрессо без кофеина	**150 р.**	1/50
Американо	**130 р.**	1/150
Капучино	**180 р.**	1/150
Капучино Big	**210 р.**	1/300
Капучино на соевом молоке	**220 р.**	1/150
Капучино Big на соевом молоке	**290 р.**	1/300
Латте	**180 р.**	1/200
Какао на молоке	**120 р.**	1/200
Чай в асс. пакетированный	**25 р.**	1/200
Чай в асс. (черный, зеленый, Иван-чай, облепиховый, имбирный, молочный улун, с жасмином)	**220 р.**	1/400
Чай в асс. (черный, зеленый, Иван-чай, облепиховый, имбирный, молочный улун, с жасмином)	**350 р.**	1/900
Чай Matcha Latte	**290 р.**	1/150

Также Вы можете заказать дополнительно:

Сливки к кофе 33%	**30 р.**	1/20
Молоко соевое	**90 р.**	1/100
Молоко	**20 р.**	1/50
Лимон	**30 р.**	1/40
Мед	**90 р.**	1/30
Корень имбиря	**70 р.**	1/40
Молоко сгущенное	**50 р.**	1/30
Мята	**10 р.**	1/2
Варенье	**90 р.**	1/30

ДЕСЕРТЫ

Десерт ДНЯ (уточните у официанта)	**230 Руб.**	1 шт.
Печенье Куки	**100 Руб.**	1 шт.
Печенье имбирное	**90 Руб.**	1 шт.
Чизкейк в ассортименте	**190 Руб.**	1 шт.
Печенье Курабье, песочное	**40 Руб.**	2 шт.
Макаруны ассорти	**90 Руб.**	1 шт.
Кит Кэт	**70 Руб.**	1 шт.
Натс	**100 Руб.**	1 шт.
Несквик 22 гр.	**50 Руб.**	1 шт.
Риттер Спорт молочный, цельный лесной орех и другие	**180 Руб.**	1 шт.
Протеиновый батончик в ассортименте	**150 Руб.**	1 шт.

ЗАВТРАКИ

с 8.00 до 21.00

10-15 минут

Set in The Morning #1 Яичница Фритатта с прошутто Яичница фритатта с укропом, томатом черри, ломтиками прошутто и листьями салата, кофе американо	**360 р.**	1\140
Set in The Morning #2 Бриошь с лососем Хлеб пшеничный, ломтики с/с лосося, яйцо пашот, руккола, горчично-медовый соус, кофе американо	**460 р.**	1\160
Set in The Morning #3 Круассан с цыпленком Круассан с цыпленком, яйцо жареное, листья салата, соус карри, кофе американо	**360 р.**	1\215
Set in The Morning #4 Лангустин и тар тар из авокадо Лангустины, тат тар из авокадо, профитроль, соус песто, лайм, кофе американо	**790 р.**	1\170\30

КАШИ ДНЯ

Овсяная каша с бананом (кармелизованный)
1\300 **140 р.**

Каша рисовая с клубничным конфи и семенами чио
1\300 **160 р.**

Каша гречневая с дуэтом грибов
1\300 **160 р.**

Омлет в глиняном горшочке	**150 р.**	1\180
Яичница с томатами черри и зеленью	**130 р.**	1\100
Каша домашняя на воде или на молоке • Овсяная • Манная • Гречневая	**130 р.**	1\250
Творог фермерский со сметаной и медом	**190 р.**	1\130\30\20
Сырники домашние со сметаной	**190 р.**	1\150\50
Сырники Рикотта с малиновым вареньем и сметаной	**350 р.**	1\150\50\50
Блинчики домашние на воде	**120 р.**	1\180
Блинчики домашние с деревенским творогом и карамелью	**230 р.**	1\210\40
Круассан сливочный	**140 р.**	1\50
Йогурт термостабильный с сухофруктами и мёдом	**250 р.**	1\245
Семена Чио с Клубникой и кешью	**220 р.**	1\210
Семена Чио с йогуртом, яблоком и корицей	**180 р.**	1\200

ДОПОЛНЕНИЕ К ЗАВТРАКУ

с 8.00 до 21.00

Лангустин	390 р.	1\100
Креветки	290 р.	1\50
Лосось с\с	390 р.	1\50
Бекон	120 р.	1\50
Прошутто	350 р.	1\50
Грудка Цыпленка	140 р.	1\75
Шампиньон	80 р.	1\50
Авокадо	90 р.	1\100
Перец свежий	70 р.	1\50
Томат свежий	45 р.	1\50
Огурец свежий	45 р.	1\50
Чернослив, курага, инжир	70 р.	1\30
Мед	30 р.	1\30
Варенье	35 р.	1\30
Сгущеное молоко	50 р.	1\30
Кокосовое молоко	100 р.	1\100
Масло сливочное	60 р.	1\30

ЯПОНСКОЕ МЕНЮ

Ролл Филадельфия	590 р.	1/250\10\25
Опаленный Ролл Филадельфия Эби	690 р.	1/250\10\25
Горячий ролл Chris	410 р.	1/260\10\25
Горячий Ролл Хайтек	890 р.	1/230\10\25
Ролл с Лососем	290 р.	1/100\10\25
Ролл с Огурцом	120 р.	1/100\10\25
Ролл с Авокадо	180 р.	1/100\10\25
Ролл Эмоджи	290 р.	1/250
Гункан с Лососем	140 р.	1/35\10\25
Гункан с Креветкой	190 р.	1/35\10\25
Суши лосось	120 р.	1/30\10\25

САЛАТЫ

Лангустин с миксом салатов под йогуртово-горчичным соусом	720 р.	1/240
Фьюжн-салат с Лососем под медово горчичным соусом	590 р.	1/220
Кальмар с миксом салатов и вялеными томатами	420 р.	1/200
Стейк – салат с Телятиной, прошутто и прижаренными овощами	890 р.	1/280
Салат «Цезарь» с вялеными томатами и пармезаном	390 р.	1/150
Салат «Греческий» под оливковым маслом	320 р.	1/215
Теплый салат из Чечевицы	310 р.	1/250
Мусс Свекольный с сыром Фета	220 р.	1/220

СУПЫ

Уха «Тосканская» с лангустином и кальмаром

1/380

490 р.

Мисо суп с морскими деликатесами

1/330

530 р.

На Ваш выбор:
лосось\креветка\лангустин

Том Ям с морскими деликатесами

1/380/30/20

490 р.

Крем суп из гороха с копченым ребром

1/350/100

390 р.

Борщ с салом

1/380/90

320 р.

Кансоме с перепелкой

1/380

360 р.

Суп Минестроне овощной

1/340

250 р.

ОСНОВЫЕ БЛЮДА

Филе миньон с овощами гриль под соусом Барбекю	990 р.	1/200/40
Грудка цыпленка с миксом дикого и басмати риса и соусом Карри	420 р.	1/150/150/30
Перепела с овощами и малиновым желе	990 р.	1/200/55/40
Лосось «Шампань» с картофельным пюре, шпинатом и нотками шафрана	990 р.	1/140/170
Тальята из Тунца со стеблями сельдерея и салатными листьями	920 р.	1/270
Филе судака на пюре из зеленого горошка	480 р.	1/270
Котлета из щуки с деревенским картофелем	360 р.	1/250/50
Палтус с морским гребешком и сливочным соусом	950 р.	1/330
Опаленный Морской гребешок на подложке из тыквы	790 р.	1/250
Страчетти с картофельным пюре	640 р.	1/190/150
Домашние пельмени из Телятины со сметаной	290 р.	1/200/50
Ризотто с индейкой су-вид с прошутто в томатном соусе	450 р.	1/300
Паста Ал-Неро с мидиями и креветками под сливочным соусом	880 р.	1/330
Ризотто с лангустином, гребешком и кальмаром	990 р.	1/350
Спагетти карбонара	390 р.	1\300

СОЗДАЙ СВОЕ МЕНЮ

КОНСТРУКТОР БЛЮД ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

① Возьмите:

Костный бульон ..... **200 р.** 1/300
Куриный или говяжий

Лосось стейк ..... **290 р.** 1/50
Б-12\Ж-4\У-0 кКал-84

Грудку цыплёнка ..... **140 р.** 1/75
Б-24\Ж-4\У-1 кКал-132

Одну перепелку ..... **390 р.** 1 шт.
Б-36\Ж-38\У-0 кКал-19 на 200 гр.

Лангустины ..... **750 р.** 1/100
Б-37\Ж-3\У-4 кКал-192

Креветки ..... **290 р.** 1/50
Б-17\Ж-2\У-0 кКал-87

Сл. соленый лосось ..... **290 р.** 1/50
Б-101\Ж-4\У-3 кКал-89

Морской гребешок ..... **750 р.** 1/50
Б-16\Ж-2\У-3 кКал-90

Бекон ..... **120 р.** 1/50
Б-7\Ж-33\У-0 кКал-324

② Добавьте гарнир:

Микс Салата ..... **250 р.** 1/100
Романо\айсберг\руккола\черри\зелень\лук красный
Б-1\Ж-0\У-3 кКал-20

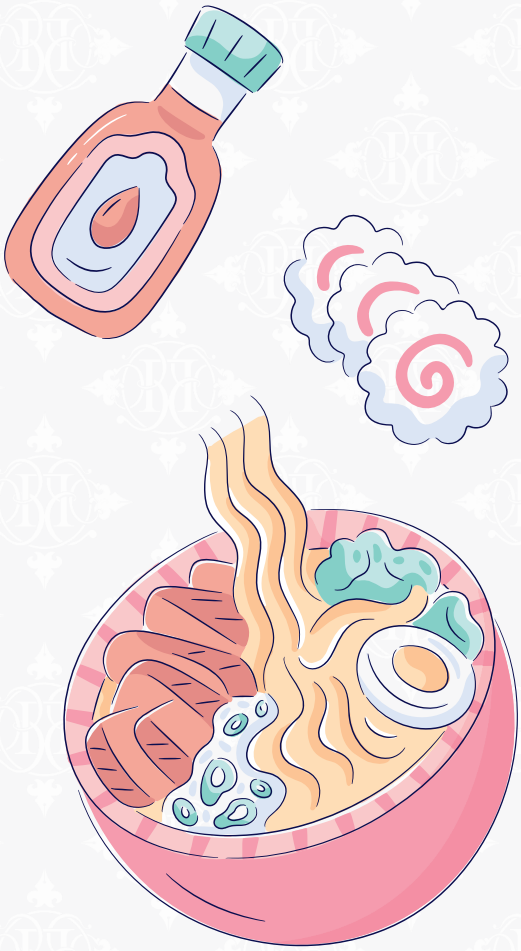
Микс Овощей ..... **140 р.** 1/100
Свежие томаты\огурец\редис\перец болгарский\зелень\айсберг
Б-1\Ж-0\У-5 кКал-25

Картофель фри ..... **140 р.** 1/150
Б-5\Ж-31\У-25 кКал-395

Рис микс ..... **180 р.** 1/150
Отварной рис 2-х видов (Дикий, Басмати)
Б-7\Ж-11\У-41 кКал-294

Овощи гриль ..... **250 р.** 1/180
Кабачки\баклажаны\ перец болгарский\томат\лук красный
Б-3\Ж-0\У-16 кКал-79

Картофельное пюре ..... **90 р.** 1/150
Картофельное пюре на молоке и сливочном масле
Б-3\Ж-9\У-24 кКал-193



Цветная капуста на пару ..... **160 р.** 1/150
Соцветия цветной капусты на пару
Б-3\Ж-1\У-8кКал-78

Брокколи на пару ..... **190 р.** 1/150
Соцветия брокколи на пару
Б-4\Ж-1\У-10кКал-61

Спагетти отварные ..... **80 р.** 1/150
Паста Barilla
Б-8\Ж-2\У-53 кКал-258

③ Добавьте соус:

Йогуртовый соус ..... **50 р.** 1/50
Соус из обезжиренного йогурта с добавлением зернистой горчицы, меда, сока апельсина и семян чио

Соус Песто ..... **110 р.** 1/50
Соус из оливкового масла первого отжима, кедрового ореха, сыра пармезан и трав

Соус «Тар-Тар Овощной» ..... **50 р.** 1/50
Освежающий овощной соус на оливковом масле с добавлением лимона (огурец св., сельдерей, перец бол., лук красный)

Соус Карри домашний ..... **50 р.** 1/50
Соус на основе яичных желтков и специй

Соус Терияки домашний ..... **50 р.** 1/50
Сладкий азиатский соус

Горчично-медовый домашний ... **50 р.** 1/50
Сладкий азиатский соус

Соус сладкий чилли домашний .. **50 р.** 1/50
Азиатский томатный соус
с небольшой остротой перца чилли

Соус Барбекю домашний ..... **50 р.** 1/50
Соус из обжаренных овощей,
бальзамического уксуса, томатов и специй

Майонез домашний ..... **50 р.** 1/50
Майонез на основе яичных желтков, масла и специй

Соус Кетчуп ..... **50 р.** 1/50
Соус томатный Hainz

И ПОЛУЧИТСЯ БЛЮДО, КОТОРОЕ СООТВЕТСТВУЕТ ИМЕННО ВАШИМ ПОТРЕБНОСТЯМ!

Говядина
Говядина занимает лидирующее положение по содержанию белков (20%) и последние места – по количеству жиров. Также в составе говядины присутствуют витамины Е и Н, все витамины группы В, аминокислоты, фермент бета-аланин, олеиновая кислота, пурины, микро- и макроэлементы (особенно много железа).

П регулярном употреблении говяжьего мяса: повышаются защитные свойства организма; ускоряет метаболизм; улучшается зрение; укрепляются кровеносные сосуды; понижается содержание холестерина; предотвращается развитие атеросклероза: улучшается свертываемость крови; нормализуется желудочная кислотность; очищается организм от шлаков; повышается стрессоустойчивость; устраняются сомнологические проблемы (трудности при засыпании, бессонница).

Мясо перепелов
Мясо перепела относится к диетическим продуктам. Польза мяса перепела в наличии большого количества веществ необходимых для нормальной жизнедеятельности. В нем достаточно много белка, который важен для мышечной ткани, особенно для людей, ведущих активный образ жизни. В состав мяса перепела входит калий и фосфор – минералы, которые в первую очередь улучшают состояние мышечной и костной ткани, а так же железо, которое улучшает состав крови и процесс кроветворения. Витамины группы В в составе, улучшают обмен веществ и работу нервной системы.

Перепелиные яйца
Перепелиные яйца содержат некоторые полезные вещества в большем количестве, чем куриные. Например, витамина В, в их составе в 3 раза больше, витамина В2 — в 2 раза, а витамина А — в 2,5 раза. В них больше фосфора, калия и железа, концентрация аминокислот на порядок выше, что также увеличивает их полезные свойства. По количеству белка эти яйца тоже выигрывают у куриных — в перепелиных его почти в 15 раз больше.
Если регулярно есть перепелиные яйца, то можно улучшить работу нервной системы, нормализовать процессы, отвечающие за память и внимательность. В белке этого вида яиц содержится много интерферона, что делает их полезными для людей в послеоперационный период. Этот продукт помогает быстрее восстанавливаться после воспалительных процессов.
Положительно влияют перепелиные яйца на людей с глазными заболеваниями, проблемами желудочно-кишечного тракта, анемиями.

Тунец
Тунец – можно смело назвать мечтой спортсмена, так как он представляет собой кладезь легко усваиваемого белка, витаминов и минералов с очень низким содержанием жира.
В тунце много омега-3 и омега-6 жирных кислот, которые полезны для сердечно-сосудистой системы, так как помогают нам справляться с холестерином, снижая риск развития инфаркта и вероятность образования тромбов.
Тунец отличается также содержанием большого количества белка (на 100 гр. рыбы приходится 24 гр. белка), который усваивается на 95 %, обеспечивая организм всеми незаменимыми аминокислотами.
Тунец в состоянии обеспечить 80 % - В12 и 30% - В6 от ежедневной потребности организма. Кроме того, вы полностью покроете потребности организма в ниацине и получите некоторое количество витаминов A, D и E. Следует подчеркнуть степень важности селена в тунце, поскольку данный микроэлемент способен очищать печень от токсинов

Креветки
Креветки отличаются большим содержанием белка, в них на 30% больше белка, чем в говядине.
В составе имеются жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 (540 мг и 28 мг соответственно), а так же много витаминов - группы В (В12, В4, В6, В5, В9, В1, В2), Е, РР и А. Что же касается микро- и макроэлементов, то в составе находится большое количество селена, натрия и фосфора. Чуть меньше содержится: меди; магния; цинка; калия; марганца; железа.
Углеводов в этих ракообразных практически нет. Креветки полезны для здоровья благодаря минимальному количеству жира.

Лангустин
Мясо Лангустина как и креветки, является источником белков, жиров и целого ряда полезных микро- и макроэлементов: йода, цинка, магния, железа, фосфора, селена и меди. Такое сочетание полезных веществ помогает сохранить здоровье кожи и волос, улучшить зрение, укрепить кости. Так же мясо лангустина благодаря своему составу улучшает обмен веществ и повышает эффективность работы мозга.
Ценность мяса определяется процентным соотношением: 100 гр. мяса лангустина соответствует 10% суточной потребности в кальции, 20 % - в магнии, 33 % - в меди и йоде.

Кальмары
Пищевая ценность кальмара: белки – 18 гр., жиры – 2,2 гр., углеводы – 2 гр. Мясо кальмара обладает не только отменным вкусом и питательной ценностью, но и целебными свойствами, не случайно этого моллюска называют «морским женьшенем». В нем много белка, витаминов В6, РР, Е, С, полиненасыщенных жиров, важных для сбалансированного питания человека. Кроме того, кальмары богаты микроэлементами (фосфор, железо, медь, йод), а так же в нем много калия, так необходимого для здоровья сердца. Белое мясо кальмара не содержит холестерина. В мясе кальмаров содержится также селен, который выводит из организма соли тяжелых металлов.

Семена Чио
Сырые семена чиа по составу очень похожи на семена льна, т.е. содержат много омега-3 жирных кислот и антиоксидантов. Семена чиа содержат 20 % - белков, 34 % - жиров, 25 % - пищевых волокон, а также значительное количество антиоксидантов. Особенно богаты семена линоленовой и другими омега-3 ненасыщенными жирными кислотами. А так же содержат витамины: А, С, Е, В1, В2, РР, в большом количестве калий, кальций, магний, фосфор, селен и цинк. Так как семена чиа могут разбухать, увеличивая свой вес до 27 раз, то после их употребления всегда надо пить достаточное количество воды для предупреждения проблем в желудочно-кишечном тракте из-за процесса набухания семян.

Чечевица
Чечевица – однолетнее растение семейства бобовых. В чечевице большое количество микроэлементов: кальций, магний, калий, фосфор, железо, а также жирные кислоты Омега-3, Омега-6, влияющие на здоровья кожи и волос, иммунитет. Чечевица содержит большое количество белка, который легко усваивается организмом. Чечевица содержит меньше жира, чем горох, поэтому полезна при диетическом питании, а так же стимулирует обмен веществ, что позволяет быстрее снижать вес. Клетчатка в ее составе снижает чувство голода, и улучшает пищеварение. Магний и калий, которыми богата чечевица, необходимы для полноценной работы сердца и нервной системы - это делает ее незаменимым продуктом для людей, страдающих заболеваниями сердца. Она способствует снижению уровня сахара в крови, что полезно для больных сахарным диабетом.

Авокадо
Питательная мякоть этого плода содержит большое количество калия. Полиненасыщенные жиры благоприятно воздействуют на работу мозга, а в сочетании с витамином Е, жирами и калием, можно не беспокоиться о водно-солевом обмене. Авокадо улучшает работу нервной системы, увеличивается работоспособность. Сон становится более качественным, человек становится не таким раздражительным. Одно из полезных свойств авокадо еще заключается в очищении организма от холестерина. Самым активным участником этого процесса является олеиновая кислота. Помогает при формировании и укреплении костной ткани, сохранении целостности зубов.

Листья салата Романо
В химическом составе салата содержатся витамины: Е, А, К, В1, В2, В5, В6, Н, РР, фолиевая и аскорбиновая кислоты, бета-каротин и холин, а также такие минеральные вещества как: селен, магний, железо, натрий, марганец, калий, цинк, фосфор и кальций.

Листья салата Руккола
В рукколе содержится кладезь витаминов и полезных минералов: бета-каротин (витамин А), витамины группы В, витамин Е, С и К (например, 100 гр. травы покрывают суточную норму витамина К). Также в составе есть цинк, селен, марганец, железо, фосфор и натрий.
Руккола нормализует работу желудочно-кишечного тракта, борется с вредными микробами и вирусами, повышает иммунитет

Листья салата Фризе
Салат фризе имеет богатый состав содержит пищевые волокна, витамины (Бета-каротин, С, Е, РР, В2, В1, А) и минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний, натрий, железо).

Листья салата Айсберг
В составе салата Айсберг имеется достаточное количество фолиевой кислоты, витаминов С, В, К и А, холина. Кроме того, богат салат содержанием фосфора, калия, натрия и магния, имеется кальций и медь. Клетчатка и пищевые волокна, которыми так богат Айсберг – незаменимые помощники для тех, кто стремится постройнеть, питаясь вкусно и разнообразно. Салат Айсберг оказывает помощь в регулировании обмена веществ в организме, улучшая кишечную перистальтику и состав крови

Листья салата Лолло Росса
В химический состав листьев лолло росса входят витамины А, В9, К, аскорбиновая кислота, бета-каротин, а также минеральные вещества такие как: калий, по содержанию которого этот салат - чемпион среди своего семейства, фосфор, магний, кальций, железо, селен, натрий, марганец, медь и цинк.

Киноа
Киноа – это зерновая культура, выращиваемая в основном из-за съедобных семян, содержащих большое количество белка, клетчатки, витаминов и минералов. Оно богато магнием, железом, витаминами группы В, кальцием, калием, фосфором, витамином Е и различными антиоксидантами. Не содержит глютена, ГМО и обычно выращивается органически - рекомендуется людям, которые находятся на безглютеновой диете. Киноа – это полноценный белок, его приходится примерно 8 гр. на порцию (полноценные белки – это те, которые содержат все 9 незаменимых аминокислот).