



- VEGAN

- SEASON

- PROTEIN

- NEW

- LOW CARB

- WOK

МЕНЮ

ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ
ПО ТЕЛЕФОНУ **+7 (812) 3130000** (доб 62660)



ЗАКУСКИ | САЛАТЫ

Витаминный салат с редисом	230
Овощной салат с прованскими травами	290
Салат со свёклой, орехами и базиликовым соусом	330
Тёплый салат с брокколи и куриной грудкой	420
Парма с печеными овощами и страчителлой	620
Салат с индейкой, чечевицей и бальзамическим соусом	490
Салат с лапшой из кабачков и цыпленком	420
Салат с лапшой из кабачков и креветками	620
Салат с говядиной на гриле, спаржей и сицилийским соусом	650
Лосось гравлакс с памелой и миндалем	690
Салат с тунцом, авокадо и грейпфрутом	690
Тартар из тунца	740
Салат с осьминогом и апельсиново-имбирным соусом	920

САЛАТ-БАР



ОВОЩИ



СЫРЫ



Листья салата 30 гр	110	Пармезан 30 гр	110
Томаты 30 гр	80	Брынза 30 гр	110
Томаты черри 30 гр	110	Страчителла 30 гр	130
Огурцы 30 гр	60		
Морковь 30 гр	60		
Капуста белокочанная 30 гр	60		
Печёная свёкла 30 гр	60		
Сельдерей 30 гр	60		
Ростки сои 30 гр	80		
Паприка 30 гр	80		
Киноа 30 гр	100		
Авокадо 30 гр	150		

МЯСО | РЫБА | ПТИЦА

Филе цыплёнка 80 гр	160
Филе индейки 80 гр	240
Лосось слабой соли 50 гр	320
Креветки 50 гр	410
Тунец гриль 50 гр	420
Осьминог 50 гр	490
Морские гребешки гриль	690



ДРЕССИНГ



Азиатский с чили Йогуртовый с хреном Огуречно-йогуртовый	90
Базиликовый Имбирно-апельсиновый	90

WRAPS

РОЛЛЫ В ПИТЕ

С печёной свеклой, орехами и базиликовым соусом	330
С курицей, тайским соусом и йогуртом	390
С индейкой, ростками сои и яйцом	420
С мраморной говядиной и овощами	520
С креветками и вялеными томатами	590
С лососем слабой соли и овощами	620
С тунцом гриль и эстрагоновой заправкой	690
С осьминогом и паназиатским соусом	790

СУПЫ

Куриный бульон с овощной лапшой	230
Крем-суп из тыквы	290
Крем-суп со страчителлой	390
Классический Борщ с говядиной и сметаной	320
Говяжий "Марракеш" с домашней лапшой	320
Суп с лососем и судаком	380

ПАСТА | ЛАПША | РИС

Спаржа с овощами и бобами	520
Гречневая лапша с овощами	420
Удон с курицей и соусом терияки	410
Рисовая лапша с говядиной	620
Рис по тайски с курицей и креветками	550
Лапша по сингапурски с креветками и овощами	690
Лапша харусаме с морепродуктами	890

ГАРНИРЫ

Зелёная греча	120	Брокколи	290
Картофельное пюре	120	Початок кукурузы	250
Бурый рис	150	Спаржа на гриле	390
Чечевица с травами	200	Запеченная тыква	190
Киноа	220	Печёные овощи	290

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

приготовленные методом Sous vide*

Филе цыплёнка	310
Филе индейки	360
Филе судака	490
Филе лосося	790

* - Sous Vide - сувид (по французски "в вакууме") - метод приготовления пищи при значительно низкой температуре (50-70С). Цель состоит в том, чтобы готовить продукт равномерно, не пережаривая, сохраняя сочность и все полезные вещества.

Любое блюдо мы можем приготовить по Вашему желанию
на пару | на гриле | жаренное

Котлеты из мяса цыплёнка	330
Котлеты из мяса индейки	410
Филе-миньон	710
Телятина на кости	820
Домашние котлеты из лосося и судака	690
Стейк из лосося с вешенками и шпинатом	870
Стейк из желтоперого тунца	890
Сибас со спаржей	920
Креветки приготовленные на гриле	820
Морские гребешки	980
Дальневосточный осьминог с имбирным соусом	990

СОУСЫ

К ГОРЯЧИМ БЛЮДАМ

Сальса из свежих томатов 50мл	70
Имбирно-апельсиновый 50мл	90
Огуречно-йогуртовый 50мл	90
Йогуртовый с хреном 50мл	90
Базиликовый 50мл	90
Азиатский с чили 50мл	90
Перечный 50мл	90

ДЕСЕРТЫ

Печёное яблоко	230
Яблочная шарлотка	260
Чиз-кейк классический	290
Шоколадный маффин с шариком мороженого	280
Шарик мороженого 50 гр	120

ЯПОНИЯ

САШИМИ

Лосось	420
Тунец	470
Креветка	470
Угорь	490
Гребешок	590

НИГИРИ

Лосось	160
Тунец	160
Креветка	160
Угорь	190
Гребешок	250
Краб	250

НИГИРИ ОСТРЫЕ

Лосось	170
Тунец	170
Креветка	170
Угорь	210
Гребешок	270
Краб	270

НИГИРИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Лосось	190
Тунец	190
Креветка	190
Угорь	230
Гребешок	290
Краб	290

САЛАТ

Чукка салат с угрем и ореховым соусом	420
---------------------------------------	-----

РОЛЛЫ

с огурцом	140
с авокадо	220
с овощами	220
с лососем	270
с тунцом	290
с угрём	390
с крабом	490

ОСТРЫЕ РОЛЛЫ

с лососем	310
с тунцом	330
с угрём	420
с крабом	490

FOOD FOR FITNESS TOKIO EDITION ROLLS*

Куничива краб, лосось, огурец, авокадо, тобико	740
Аригато угорь, тунец, огурец, авокадо, тобико	780
KILLBILL осьминог, лосось, спайси соус, огурец, унаги соус	820

* - Rice free

ФИРМЕННЫЕ РОЛЛЫ

Филадельфия лосось, огурец, авокадо, сливочный сыр	590
Калифорния краб, огурец, авокадо, кунжут, масаго соус	760
Нагоя угорь, лосось, огурец, авокадо, кунжут, унаги соус	790

ЗАПЕЧЕННЫЕ РОЛЛЫ

Майами угорь, креветка, сливочный сыр, пармезан, спайси соус, унаги соус, кунжут	720
Хидаеши лосось, краб, сливочный сыр, масаго соус, унаги соус, кунжут	780
Киото лосось, краб, гребешок, спайси соус, унаги соус, тобико, кунжут	980