



ВИДГОФ

ФИТНЕС-ЦЕНТР



ФИТНЕС

МЕНЮ






ЗАКУСКИ

КРУАССАН С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ:

ЯЙЦО ПАШОТ

ккал 63  5,08  4,3  0,4

АВОКАДО

ккал 339  3,2  32  9,6




СЫР КРЕМЕТТЕ

ккал 126  2,7  12  1,6




ТРЮФЕЛЬНОЕ МАСЛО

ккал 129  5,5  4  18,5

СКРАМБЛ

ккал 276  14,4  23,1  2,8

СЫР ГАУДА

ккал 178  12,5  13,5  1

ВЕТЧИНА

ккал 135  7  12  0

СОУС ЦЕЗАРЬ

ккал 129  5,5  4  18,5

РУКОЛА

ккал 12,5  1,3  0,4  1,05

СПАРЖА

ккал 10  0,9  0,05  1,6

СЕМГА МАЛОЙ СОЛИ

ккал 102  11  6,2  0,7

ШТ	₽
1	100
1	50
1	80
1	50
1	10
1	70
1	50
1	80
1	60
1	50
1	260
1	260



**ЗЕЛЕНЬ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ,
ЯБЛОКОМ И МОЛОДЫМ ГОРОШКОМ**

ккал 37,6 ⚡ 1,6 🍷 0,1 🌾 6,6

150 гр **790 ₹**



**САЛАТ С КАЛЬМАРОМ ГРИЛЬ,
ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ И ХРУСТЯЩИМ
АЙСБЕРГОМ**

ккал 157,6 ⚡ 27,5 🍷 4,9 🌾 3

150 гр **420 ₹**

⚡ Белки 🍷 Жиры 🌾 Углеводы

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ БРУСКЕТТА С СЕМГОЙ, АВОКАДО
И ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ

ккал 390 ⚡ 13,9 💧 29,4 🌾 22

гр **₽**
150 **580**

СВЕКЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ,
ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ И СЫРОМ РИКОТТА

ккал 171 ⚡ 4 💧 7,8 🌾 22,8

150 **390**

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ
И ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ

ккал 520 ⚡ 20,3 💧 47,1 🌾 4

120 **380**

СУПЫ

ОВОЩНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ

ккал 166 ⚡ 13,4 💧 7,6 🌾 12,6

250 **300**

ГРИБНОЙ СУП СО СМЕТАНОЙ

ккал 140 ⚡ 4,9 💧 7,8 🌾 14

250 **300**



**БУЛЬОН С КУРИНЫМ ФИЛЕ
И ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ ПАШОТ**

ккал 106

⚡ 19,2

🍷 2,8

🌿 0,6

250 гр **330 ₽**



⚡ Белки
🍷 Жиры
🌿 Углеводы



**СЕМГА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ДИКИМ РИСОМ
И МЕДОВЫМ СОУСОМ**

ккал 366,8 ⚡ 35,2 🍷 20 🌿 11,6

230 гр **1200 ₺**

СОБА С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ

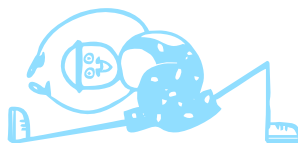
ккал 612 ⚡ 30,5 🍷 1,3 🌿 117,8

250 гр **680 ₺**



ГОРЯЧЕЕ

	гр	₽
ОМЛЕТ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ И ЦУКИНИ	230	260
ккал 389 ⚡ 20 💧 30 🌾 10,6		
СОБА		
С СЕМГОЙ	250	780
ккал 672 ⚡ 32,5 💧 8,5 🌾 117,8		
С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ	250	490
ккал 626 ⚡ 33,2 💧 2 🌾 118		
ОВОЩНОЕ РАГУ, ТУШЕННОЕ С ИНДЕЙКОЙ	300	680
ккал 160 ⚡ 13,2 💧 3,7 🌾 19,3		






«ПИЦЦА БЕЗ ТЕСТА» из индейки
с соусом на основе сыра рикотта,
моцареллы и томатов

ккал 190 ⚡ 29,1 🍷 8,3 🌿 1,7

200 гр **560 ₺**



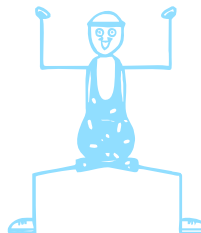
**ГОВЯЖЬЯ ГРУДИНКА,
ЗАПЕЧЕННАЯ С БУЛГУРОМ
И ВИННЫМ СОУСОМ**

ккал 441,8 ⚡ 36,6 💧 28,4 🌾 9

250 гр **1100 ₺**

ДЕСЕРТЫ

	гр	₽
ОЛАДЫ ЙОГУРТОВЫЕ НА РИСОВОЙ МУКЕ С БАНАНОВЫМ СОУСОМ	220	280
ккал 360 ⚡ 13,5 💧 9,4 🌿 57,3		
СЫРНИКИ С КЛУБНИЧНО-БАНАНОВЫМ СМУЗИ	300	450
ккал 417 ⚡ 19,9 💧 9,3 🌿 59,2		
ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С ПРОТЕИНОМ, СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ И БАНАНОМ	210	500
ккал 225 ⚡ 30,6 💧 2,8 🌿 16,9		
ГРАНОЛА С НАТУРАЛЬНЫМ ЙОГУРТОМ	180	250
ккал 321 ⚡ 9,3 💧 10,6 🌿 47,7		
ВОЗДУШНЫЙ ТВОРОГ С МАЛИНОЙ	100	250
ккал 93 ⚡ 10 💧 2,6 🌿 7,3		





**ГРУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТВОРОЖНЫМ
КРЕМОМ И СУХОФРУКТАМИ**

ккал 163 ⚡ 8,6 💧 7,3 🌿 16,6

200 гр **300 ₽**

**ШАРЛОТКА с ЯБЛОКАМИ,
ОВСЯНОЙ МУКОЙ, МЕДОМ И ОРЕХАМИ**


ккал 268 ⚡ 19 💧 10 🌿 20

170 гр **220 ₽**



⚡ Белки 💧 Жиры 🌿 Углеводы

ПОЛЕЗНЫЕ СМУЗИ

	мл	₽	
«БЛЭКБЕРРИ» – ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ, КЕФИР, МЕД	300	450	
ккал 155	 5	 5	 20
«МУЛЬТИФРУКТ» – БАНАН, АПЕЛЬСИНОВЫЙ ФРЕШ, КИВИ, МЕД, ЛИМОН	300	750	
ккал 174	 4	 1	 40
«ДЕТОКС» – ЯБЛОКО, СЕЛЬДЕРЕЙ, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, ШПИНАТ	300	720	
ккал 232	 5	 16	 22
«ЯГОДНЫЙ МИКС» – МОЛОКО ОБЕЗЖИРЕННОЕ, МАЛИНА, КЛУБНИКА, БАНАН, КЛЕТЧАТКА, СЕМЕНА ЛЬНА	300	450	
ккал 315	 8	 2	 59
«ТРОПИЧЕСКИЙ» – БАНАН, ШПИНАТ, МОЛОКО МИНДАЛЬНОЕ, СИРОП КОКОСОВЫЙ, ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	300	510	
ккал 275	 8	 10	 40
ЯБЛОКО-КИВИ-СЕЛЬДЕРЕЙ ЯБЛОКО, КИВИ, СЕЛЬДЕРЕЙ	300	600	
ккал 105,9	 2	 10	 20



«МЯТНЫЙ АПЕЛЬСИН»

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ, АПЕЛЬСИН, МЯТА, ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

ккал 219 ⚡ 11 💧 11 🌿 20

мл **₽**
300 **450**

«ЯБЛОКО-ИМБИРЬ»

ЯБЛОКО, ИМБИРЬ, ЛАЙМОВЫЙ СОК, МЕД

ккал 192 ⚡ 5 💧 4 🌿 33

300 **540**

«ТВОРОЖНЫЙ С МАЛИНОЙ»

ТВОРОГ, МАЛИНА, БАНАН, КЕФИР

ккал 355 ⚡ 17 💧 5 🌿 55

300 **600**

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

МОРКОВНЫЙ

ккал 70

мл **₽**
250 **450**

АПЕЛЬСИНОВЫЙ

ккал 90

250 **500**

ЯБЛОЧНЫЙ

ккал 105

250 **500**

ГРУШЕВЫЙ

ккал 115

250 **1100**

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ

ккал 75

250 **550**

ЛИМОННЫЙ

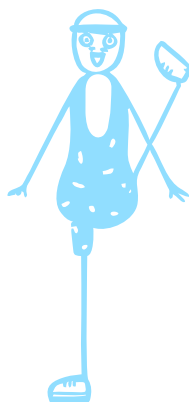
ккал 40

250 **700**

АНАНАСОВЫЙ

ккал 120

250 **1700**



НАПИТКИ

	мл	₽
«АКВА МИНЕРАЛЕ» МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА	500	150
СОК «Я»	250	150
«БОРЖОМИ» МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА	500	260
«РЕД БУЛЛ» ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК	250	350
ЭВЕРВЕС КОЛА, АПЕЛЬСИН, ЛИМОН-ЛАЙМ	250	300



ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

	мл	₽
ГОЛУБОЙ МАТЧА ЛАТТЕ – НАТУРАЛЬНЫЙ ПОРОШКОВЫЙ ЧАЙ ИЗ ЦЕННЫХ СИНИХ ЛЕПЕСТКОВ, ЯВЛЯЕТСЯ ПРИРОДНЫМ АНТИОКСИДАНТОМ	250	400
МАТЧА ЛАТТЕ – ЗЕЛЕНЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ НАПИТОК С ГУСТОЙ ПЕНОЙ	250	400
ГРЕЧИШНЫЙ ЧАЙ ИЗ ТЕМНОЙ ГРЕЧИХИ СЧИТАЮТ ЛЕЧЕБНЫМ ЧАЕМ И РЕКОМЕНДУЮТ ПИТЬ ЕГО КАЖДЫЙ ДЕНЬ	400	400
АЛТАЙСКАЯ ЗИЗИФОРА ОБЛАДАЕТ УСПОКОИТЕЛЬНЫМ СВОЙСТВОМ, УСТРАНЯЕТ ТРЕВОГУ И БЕСПОКОЙСТВО	400	400
САГАН ДАЙЛЯ – РАСТЕНИЕ РОДА РОДОДЕНДРОНОВ, ЯВЛЯЕТСЯ МОЩНЕЙШИМ ПРИРОДНЫМ ЭНЕРГОСТИМУЛЯТОРОМ	400	400
ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	500	350
КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	500	100



КОФЕ

	мл	₽
ЭСПРЕССО	50	260
ДВОЙНОЙ ЭСПРЕССО	150	340
АМЕРИКАНО	150	260
КАПУЧИНО	220	360
ЛАТТЕ	250	400

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ

	мл	₽
КИМУН	400	400
АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК	400	400
ЭРЛ ГРЕЙ	400	400
ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ	400	400

ЧАЙ ЗЕЛЕНый

ФЭНСИ СЕНЧА	400	400
УТРЕННЯЯ РОСА	400	400
ЖАСМИНОВЫЙ ЧАЙ	400	400
МОЛОЧНЫЙ УЛУН	400	400

ФРУКТОВЫЕ И ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

СЛАДКИЕ ЯГОДЫ	400	400
БЛАГОУХАЮЩАЯ РОМАШКА	400	400
ТРАВЯНАЯ ПРОХЛАДА	400	400

ПОЛЕЗНЫЕ ЧАИ

КРАСНОПОЛЯНСКИЙ	400	400
ЛЕТНИЙ СБОР	400	400
РУССКИЕ ТРАДИЦИИ	400	400
ШИПОВНИК С ЧАБРЕЦОМ	400	400



ЧАЙ ВО ФРЕНЧ-ПРЕССЕ

	мл	₽
С МАЛИНОЙ И КЛУБНИКОЙ	600	600
С ИМБИРЕМ, ОБЛЕПИХОЙ И ЛИПОЙ	600	600
С КЛЮКВОЙ И МЕДОМ	600	600
С БРУСНИКОЙ И МЯТОЙ	600	600
С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ	600	600
С МАНГО И АПЕЛЬСИНОМ	600	600



ВИДГОФ

ФИТНЕС - ЦЕНТР

www.fitness-vidgof.ru