



**ВИДГОФ**

ФИТНЕС - ЦЕНТР



**ФИТНЕС**

**МЕНЮ**



# ЗАКУСКИ

## КРУАССАН С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ:

ЯЙЦО ПАШОТ

kcal 63  5,08  4,3  0,4

АВОКАДО

kcal 339  3,2  32  9,6




СЫР КРЕМЕТТЕ

kcal 126  2,7  12  1,6

ТРЮФЕЛЬНОЕ МАСЛО

kcal 129  5,5  4  18,5

СКРАМБЛ

kcal 276  14,4  23,1  2,8

СЫР ГАУДА

kcal 178  12,5  13,5  1

ВЕТЧИНА

kcal 135  7  12  0

СОУС ЦЕЗАРЬ

kcal 129  5,5  4  18,5

РУКОЛА

kcal 12,5  1,3  0,4  1,05

СПАРЖА

kcal 10  0,9  0,05  1,6

СЁМГА МАЛОЙ СОЛИ

kcal 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

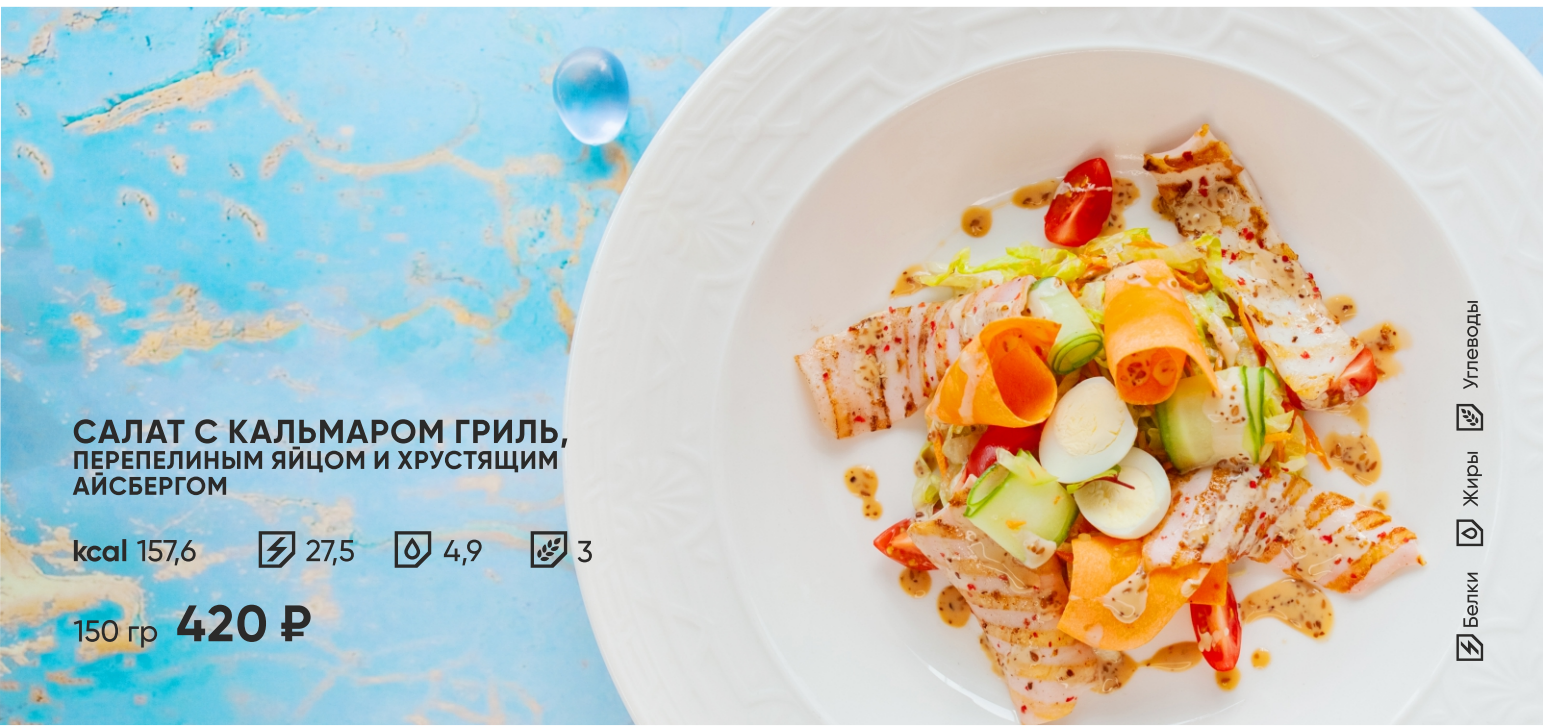




**ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ,  
ЯБЛОКОМ И МОЛОДЫМ ГОРОШКОМ**

kcal 37,6 ⚡ 1,6 💧 0,1 🌿 6,6

150 гр **790 ₺**



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

kcal 157,6 ⚡ 27,5 💧 4,9 🌿 3

150 гр **420 ₺**

🌿 Углеводы  
🍳 Жиры  
⚡ Белки

**ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ БРУСКЕТТА** с СЁМГОЙ, АВОКАДО  
И ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ

kcal 390 ⚡ 13,9 🍷 29,4 🌾 22

гр **₽**  
150 **580**

**СВЁКЛА, ЗАПЕЧЁННАЯ** с ЧЕРНОСЛИВОМ,  
ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ И СЫРОМ РИКОТТА

kcal 171 ⚡ 4 🍷 7,8 🌾 22,8

150 **390**

**ОВОЩНОЙ САЛАТ** с ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ  
И ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ

kcal 520 ⚡ 20,3 🍷 47,1 🌾 4

120 **380**

## СУПЫ

**ОВОЩНОЙ СУП** с ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ

kcal 166 ⚡ 13,4 🍷 7,6 🌾 12,6

250 **300**

**ГРИБНОЙ СУП** со СМЕТАНОЙ

kcal 140 ⚡ 4,9 🍷 7,8 🌾 14

250 **300**





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

kcal 106

⚡ 19,2

🍷 2,8

🌿 0,6

250 гр **330 ₺**







**СЁМГА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ДИКИМ РИСОМ  
И МЕДОВЫМ СОУСОМ**

kcal 366,8 ⚡ 35,2 💧 20 🌿 11,6

230 гр **1200 ₹**

**СОБА С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ**

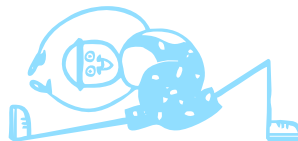
kcal 612 ⚡ 30,5 💧 1,3 🌿 117,8

250 гр **680 ₹**



## ГОРЯЧЕЕ

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







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

kcal 190 ⚡ 29,1 🍷 8,3 🌿 1,7

200 гр **560 ₺**





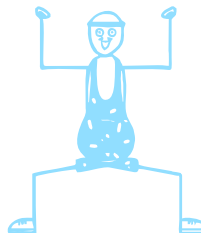
**ГОВЯЖЬЯ ГРУДИНКА,  
ЗАПЕЧЁННАЯ С БУЛГУРОМ  
И ВИННЫМ СОУСОМ**

kcal 441,8  36,6  28,4  9

250 гр **1100 Р**

## ДЕСЕРТЫ

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







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

kcal 163 ⚡ 8,6 💧 7,3 🌿 16,6

200 гр **300 ₽**

**ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ, ОВСЯНОЙ МУКОЙ, МЁДОМ И ОРЕХАМИ**
















kcal 268 ⚡ 19 💧 10 🌿 20

170 гр **220 ₽**



🌿 Белки  
🍳 Жиры  
🌿 Углеводы

## ПОЛЕЗНЫЕ СМУЗИ

	мл	₽	
<b>«БЛЭКБЕРРИ»</b> – ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА, ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ, КЕФИР, МЁД	300	<b>450</b>	
kcal 155	 5	 5	 20
<b>«МУЛЬТИФРУКТ»</b> – БАНАН, АПЕЛЬСИНОВЫЙ ФРЕШ, КИВИ, МЁД, ЛИМОН	300	<b>450</b>	
kcal 174	 4	 1	 40
<b>«ДЕТОКС»</b> – ЯБЛОКО, СЕЛЬДЕРЕЙ, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, ШПИНАТ	300	<b>700</b>	
kcal 232	 5	 16	 22
<b>«ЯГОДНЫЙ МИКС»</b> – МОЛОКО ОБЕЗЖИРЕННОЕ, МАЛИНА, КЛУБНИКА, БАНАН, КЛЕТЧАТКА, СЕМЕНА ЛЬНА	300	<b>400</b>	
kcal 315	 8	 2	 59
<b>«ТРОПИЧЕСКИЙ»</b> – БАНАН, ШПИНАТ, МОЛОКО МИНДАЛЬНОЕ, СИРОП КОКОСОВЫЙ, ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	300	<b>500</b>	
kcal 275	 8	 10	 40



**«МЯТНЫЙ АПЕЛЬСИН»** – йогурт натуральный,  
АПЕЛЬСИН, МЯТА, ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

kcal 219    ⚡ 11    💧 11    🌿 20

мл    **₽**  
300    **400**

**«ЯБЛОКО-ИМБИРЬ»** – яблоко, имбирь,  
ЛИМОВЫЙ СОК, МЁД

kcal 192    ⚡ 5    💧 4    🌿 33

300    **400**

**«ТВОРОЖНЫЙ С МАЛИНОЙ»** – ТВОРОГ, МАЛИНА,  
БАНАН, КЕФИР

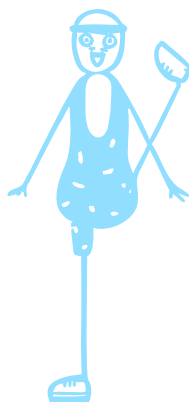
kcal 355    ⚡ 17    💧 5    🌿 55

300    **600**



## СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

	мл	₽
<b>МОРКОВНЫЙ</b> kcal 70	250	<b>320</b>
<b>АПЕЛЬСИНОВЫЙ</b> kcal 90	250	<b>400</b>
<b>ЯБЛОЧНЫЙ</b> kcal 105	250	<b>400</b>
<b>ГРУШЕВЫЙ</b> kcal 115	250	<b>900</b>
<b>ГРЕЙПФРУТОВЫЙ</b> kcal 75	250	<b>400</b>
<b>ЛИМОННЫЙ</b> kcal 40	250	<b>450</b>
<b>АНАНАСОВЫЙ</b> kcal 120	250	<b>980</b>



## НАПИТКИ

	мл	₽
«AQUA MINERALE» МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА	500	150
СОК «Я»	250	150
«BORJOMI» МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА	500	260
«RED BULL» ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК	250	300



## ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

	мл	₽
<b>ГОЛУБОЙ МАТЧА ЛАТТЕ</b> - НАТУРАЛЬНЫЙ ПОРОШКОВЫЙ ЧАЙ ИЗ ЦЕННЫХ СИНИХ ЛЕПЕСТКОВ, ЯВЛЯЕТСЯ ПРИРОДНЫМ АНТИОКСИДАНТОМ	250	<b>400</b>
<b>КУРКУМА ЛАТТЕ</b> – СОЛНЕЧНЫЙ ЯРКИЙ НАПИТОК ЦВЕТА ОХРЫ НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ	250	<b>400</b>
<b>МАТЧА ЛАТТЕ</b> – ЗЕЛЁНЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ НАПИТОК С ГУСТОЙ ПЕНОЙ	250	<b>400</b>
<b>ГРЕЧИШНЫЙ ЧАЙ</b> ИЗ ТЁМНОЙ ГРЕЧИХИ СЧИТАЮТ ЛЕЧЕБНЫМ ЧАЕМ И РЕКОМЕНДУЮТ ПИТЬ ЕГО КАЖДЫЙ ДЕНЬ	400	<b>400</b>
<b>АЛТАЙСКАЯ ЗИЗИФОРА</b> ОБЛАДАЕТ УСПОКОИТЕЛЬНЫМ СВОЙСТВОМ, УСТРАНЯЕТ ТРЕВОГУ И БЕСПОКОЙСТВО	400	<b>400</b>
<b>САГАН ДАЙЛЯ</b> - РАСТЕНИЕ РОДА РОДОДЕНДРОНОВ, ЯВЛЯЕТСЯ МОЩНЕЙШИМ ПРИРОДНЫМ ЭНЕРГОСТИМУЛЯТОРОМ	400	<b>400</b>
<b>ПРОТЕИновый КОКТЕЙЛЬ</b>	500	<b>350</b>
<b>КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ</b>	500	<b>100</b>





## КОФЕ

	мл	₽
ЭСПРЕССО	50	<b>240</b>
ДВОЙНОЙ ЭСПРЕССО	150	<b>310</b>
АМЕРИКАНО	150	<b>240</b>
КАПУЧИНО	220	<b>320</b>
ЛАТТЕ	250	<b>360</b>

## ЧАЙ ЧЁРНЫЙ

	мл	₽
АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК	400	<b>380</b>
ГРАФ ГРЕЙ	400	<b>380</b>
МАСАЛА	400	<b>380</b>

## ЧАЙ ЗЕЛЁНЫЙ

БИ ЛО ЧУНЬ	400	<b>380</b>
ГИНКГО БИЛОБА	400	<b>380</b>
ЖАСМИНОВЫЙ (МО ЛИ ХУА)	400	<b>380</b>

## ФРУКТОВЫЕ И ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

БЛАГОУХАЮЩАЯ РОМАШКА	400	<b>380</b>
ШАВАСАНА	400	<b>380</b>
РОЙБУШ КРЕМ-КАРАМЕЛЬ	400	<b>380</b>



## ЧАЙ ВО ФРЕНЧ-ПРЕССЕ

	мл	₽
С МАЛИНОЙ И КЛУБНИКОЙ	600	<b>600</b>
С ИМБИРЁМ, ОБЛЕПИХОЙ И ЛИПОЙ	600	<b>600</b>
С КЛЮКВОЙ И МЁДОМ	600	<b>600</b>
С БРУСНИКОЙ И МЯТОЙ	600	<b>600</b>
С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ	600	<b>600</b>
С МАНГО И АПЕЛЬСИНОМ	600	<b>600</b>





# ВИДГОФ

ФИТНЕС - ЦЕНТР

[www.fitness-vidgof.ru](http://www.fitness-vidgof.ru)