



# ЗАКУСКИ

- 37 гр Крекеры ассорти /с розмарином, с солодом/  
Белки - 4 г, Жиры - 6 г, Углеводы - 18 г, Ккал - 152 **100 руб.**
- 50 гр Хумус классический гав  
Белки - 3 г, Жиры - 22 г, Углеводы - 7 г, Ккал - 241 **100 руб.**
- 50 гр Хумус из зелёной чечевицы гав  
Белки - 4,17 г, Жиры - 16 г, Углеводы - 10 г, Ккал - 210 **120 руб.**
- 90/40 гр Хумус классический с теплой питой  
Белки - 14 г, Жиры - 49 г, Углеводы - 50 г, Ккал - 520 **380 руб.**
- 150 гр Гуакамоле с чипсами начос  
Белки - 5 г, Жиры - 41 г, Углеводы - 40 г, Ккал - 564 **450 руб.**
- 05/30 гр Треугольники фило с вешенками, корнем сельдерея,  
шпинатом, луком пореем и домашним сыром  
Белки - 8 г, Жиры - 40 г, Углеводы - 25 г, Ккал - 510 **350 руб.**
- 260 гр Тортилья из шпината с фалафелем, помидором,  
листьями шпината, маслинами,  
свекольным хумусом и брынзой  
Белки - 13 г, Жиры - 14 г, Углеводы - 53 г, Ккал - 383 **580 руб.**
- 140 гр Лосось на чёрном хлебе с мягким сыром,  
каперсами и руколой   
Белки - 15 г, Жиры - 23 г, Углеводы - 14 г, Ккал - 353 **780 руб.**
- 150 гр Брускетта запечённая с сыром Дор Блю,  
мёдом и руколой  
Белки - 24 г, Жиры - 28 г, Углеводы - 71 г, Ккал - 647 **630 руб.**
- 170 гр Картофельные драники со слабосолёным лососем,  
сметаной и икрой щуки   
Белки - 14 г, Жиры - 29 г, Углеводы - 20 г, Ккал - 410 **850 руб.**
- 190 гр Мини питы с рубленными креветками, лаймом,  
имбирем и чили майонезом   
Белки - 20 г, Жиры - 39 г, Углеводы - 33 г, Ккал - 584 **790 руб.**
- 25/95 гр Блины с лососем, сливочным сыром  
и икрой летучей рыбы   
с глютенном / без глютена  
Белки - 16 г, Жиры - 37 г, Углеводы - 20 г, Ккал - 488 **780 руб.**



# Салаты

- 220 гр Запечённый баклажан в кунжутно-йогуртовом соусе с пряной сальсой из авокадо, кешью, свежих и вяленых томатов **680 руб.**  
*Белки - 5 г, Жиры - 14 г, Углеводы - 15 г, Ккал - 211*
- 260 гр Тайский салат с ростками сои, кинзой, базиликом, нутом и огурцом с томатами, мятой и кешью **620 руб.**  
*Белки - 15 г, Жиры - 23 г, Углеводы - 33 г, Ккал - 484*
- 210 гр Киноа в песто с авокадо, артишоком, сулугуни, шпинатом и проростками пажитника **700 руб.**  
*Белки - 14 г, Жиры - 27 г, Углеводы - 20 г, Ккал - 388*
- 210 гр Теплый салат с кальмаром на гриле, авокадо, узбекскими томатами и копчёным оливковым маслом  **950 руб.**  
*Белки - 23 г, Жиры - 32 г, Углеводы - 8 г, Ккал - 424*
- 230 гр Паназиатский салат с креветками, кальмаром, апельсином и сельдереем, в кунжутно-лаймовой заправке  **820 руб.**  
*Белки - 18 г, Жиры - 16 г, Углеводы - 16 г, Ккал - 291*

# СУПЫ

- 250 гр Суп дня **380 руб.**
- 250/15 гр Крем-суп из корня сельдерея **380 руб.**  
*Белки - 5 г, Жиры - 28 г, Углеводы - 23 г, Ккал - 326*
- 250 гр Томатный суп с таджасскими оливками, каперсами и базиликом **520 руб.**  
*Белки - 3 г, Жиры - 15 г, Углеводы - 15 г, Ккал - 281*
- 250 гр Суп томатный с морепродуктами  **780 руб.**  
*Белки - 20 г, Жиры - 16 г, Углеводы - 13 г, Ккал - 283*
- 250 гр Солянка рыбная  **600 руб.**  
*Белки - 10 г, Жиры - 5 г, Углеводы - 10 г, Ккал - 223*

# Салаты

- 220 гр Запечённый баклажан в кунжутно-йогуртовом соусе с пряной сальсой из авокадо, кешью, свежих и вяленых томатов **680 руб.**  
*Белки - 5 г, Жиры - 14 г, Углеводы - 15 г, Ккал - 211*
- 260 гр Тайский салат с ростками сои, кинзой, базиликом, нутом и огурцом с томатами, мятой и кешью **620 руб.**  
*Белки - 15 г, Жиры - 23 г, Углеводы - 33 г, Ккал - 484*
- 210 гр Киноа в песто с авокадо, артишоком, сулугуни, шпинатом и проростками пажитника **700 руб.**  
*Белки - 14 г, Жиры - 27 г, Углеводы - 20 г, Ккал - 388*
- 210 гр Теплый салат с кальмаром на гриле, авокадо, узбекскими томатами и копчёным оливковым маслом  **950 руб.**  
*Белки - 23 г, Жиры - 32 г, Углеводы - 8 г, Ккал - 424*
- 230 гр Паназиатский салат с креветками, кальмаром, апельсином и сельдереем, в кунжутно-лаймовой заправке  **820 руб.**  
*Белки - 18 г, Жиры - 16 г, Углеводы - 16 г, Ккал - 291*

# СУПЫ

- 250 гр Суп дня **380 руб.**
- 250/15 гр Крем-суп из корня сельдерея **380 руб.**  
*Белки - 5 г, Жиры - 28 г, Углеводы - 23 г, Ккал - 326*
- 250 гр Томатный суп с таджасскими оливками, каперсами и базиликом **520 руб.**  
*Белки - 3 г, Жиры - 15 г, Углеводы - 15 г, Ккал - 281*
- 250 гр Суп томатный с морепродуктами  **780 руб.**  
*Белки - 20 г, Жиры - 16 г, Углеводы - 13 г, Ккал - 283*
- 250 гр Солянка рыбная  **600 руб.**  
*Белки - 10 г, Жиры - 5 г, Углеводы - 10 г, Ккал - 223*

# Горячие Блюда



- 240 гр Чёрная паста с крабом и тархуном  
в сливочно-горчичном соусе  
*с глютенем / без глютена*  
Белки - 12 г, Жиры - 34 г, Углеводы - 38 г, Ккал - 500 **1200 руб.**
- 260 гр Лосось, креветки, кальмар,  
гребешок под соусом «Бешамель»  
Белки - 35 г, Жиры - 40 г, Углеводы - 14 г, Ккал - 460 **1100 руб.**
- 250 гр Ризотто с морепродуктами и цедрой апельсина  
Белки - 27 г, Жиры - 17 г, Углеводы - 45 г, Ккал - 458 **800 руб.**
- 250 гр Лингвини с морепродуктами  
Белки - 23 г, Жиры - 4 г, Углеводы - 38 г, Ккал - 274 **700 руб.**
- 240 гр Палтус с картофельным пюре, зелёным горошком,  
луком пореем и шалфеем  
Белки - 24 г, Жиры - 10 г, Углеводы - 18 г, Ккал - 244 **1050 руб.**
- 210 гр Мусака с тунцом, баклажанами, шпинатом,  
моцареллой и томатным соусом  
Белки - 15 г, Жиры - 12 г, Углеводы - 11 г, Ккал - 220 **550 руб.**

## Вегетарианские Горячие Блюда

- 280 гр Вегетарианский Бургер с запечённым баклажаном,  
фалафелем, свежими томатами,  
шпинатом и острым соусом  
Белки - 16 г, Жиры - 23 г, Углеводы - 68 г, Ккал - 551 **450 руб.**
- 260 гр Ризотто с белыми грибами  
Белки - 16 г, Жиры - 38 г, Углеводы - 46 г, Ккал - 550 **950 руб.**
- 290 гр Зелёная гречка с вешенками, шпинатом  
и хрустящим жареным луком  
Белки - 11 г, Жиры - 23 г, Углеводы - 48 г, Ккал - 464 **580 руб.**
- 210 гр Брокколи и цветная капуста на гриле  
с соусом мисо и фисташками  
Белки - 10 г, Жиры - 15 г, Углеводы - 11 г, Ккал - 216 **700 руб.**
- 180/40 гр Запечённый молодой картофель  
с укропом и сметаной  
Белки - 6 г, Жиры - 16 г, Углеводы - 24 г, Ккал - 250 **280 руб.**

# ДЕСЕРТЫ

- 150/10 гр Черничный пирог **300 руб.**  
*Белки - 7 г, Жиры - 24 г, Углеводы - 76 г, Ккал - 560*
- 150/20 гр Творожный торт с грейпфрутом **420 руб.**  
*Белки - 7 г, Жиры - 48 г, Углеводы - 61 г, Ккал - 717*
- 130 гр Черёмуховый торт RAW **550 руб.**  
*Белки - 9 г, Жиры - 27 г, Углеводы - 34 г, Ккал - 474*
- 150 гр Миндальная панна котта с соусом из маракуйи и чили перца ~~🌿~~ / без сахара / **500 руб.**  
*Белки - 3 г, Жиры - 19 г, Углеводы - 8 г, Ккал - 213*
- 20 гр Трюфель с черносливом / с вяленой вишней **70 руб.**  
*Белки - 1 г, Жиры - 7 г, Углеводы - 5 г, Ккал - 80*
- 20 гр Интересная конфета с кокосом ~~🌿~~ **110 руб.**  
*Белки - 2 г, Жиры - 7 г, Углеводы - 9 г, Ккал - 113*
- 25 гр Шоколадно-миндальная конфета ~~🌿~~ **110 руб.**  
*Белки - 2 г, Жиры - 7 г, Углеводы - 9 г, Ккал - 116*
- 20 гр Полезная конфета ~~🌿~~ **110 руб.**  
*Белки - 2 г, Жиры - 6 г, Углеводы - 5 г, Ккал - 102*
- 60 гр Мороженое шоколадное **110 руб.**  
*Белки - 1 г, Жиры - 18 г, Углеводы - 13 г, Ккал - 224*
- 60 гр Мороженое кофейное **110 руб.**  
*Белки - 1 г, Жиры - 14 г, Углеводы - 11 г, Ккал - 186*

БЕЗ ГЛЮТЕНА - ~~🌿~~

# ПИЦЦА

- 250 гр Маргарита с руколой, песто и вялеными томатами **700 руб.**  
*Белки - 34 г, Жиры - 44 г, Углеводы - 62 г, Ккал - 797*
- 340 гр Черная пицца с морепродуктами 🐟 **1000 руб.**  
*Белки - 49 г, Жиры - 35 г, Углеводы - 63 г, Ккал - 786*
- 270 гр Пицца с лососем 🐟 **880 руб.**  
*Белки - 41 г, Жиры - 44 г, Углеводы - 53 г, Ккал - 805*
- 415 гр Пицца римская Маргарита **850 руб.**  
*Белки - 41 г, Жиры - 36 г, Углеводы - 49 г, Ккал - 650*
- 380 гр Пицца римская с тунцом и каперсами 🐟 **850 руб.**  
*Белки - 49 г, Жиры - 37 г, Углеводы - 48 г, Ккал - 680*

# ВОДА

- 330 мл **Легенды Байкала** 260 руб.  
*Газированная/негазированная  
глубинная байкальская  
слабоминерализованная вода*
- 750 мл **Легенды Байкала** 380 руб.  
*Глубинная байкальская  
слабоминерализованная вода*

## домашний Литомолд

- 750 мл **Имбирный** 500 руб.  
*лайм/имбирь/имбирный фреш/содовая*  
Белки - 3 г, Жиры - 1 г, Углеводы - 60 г, Ккал - 361
- 750 мл **Мята лайм** 500 руб.  
*мята/лайм/сахар/содовая*  
Белки - 0,8 г, Жиры - 1 г, Углеводы - 41 г, Ккал - 264
- 750 мл **Грейпфрутовый** 500 руб.  
*грейпфрут/сахар/содовая*  
Белки - 1 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 51 г, Ккал - 307
- 750 мл **Клюква-брусника** 450 руб.  
*клюква/брусника/мёд/вода*  
Белки - 1,2 г, Жиры - 0,7 г, Углеводы - 83 г, Ккал - 342

## СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

- 200 мл **Апельсин** 300 руб.  
Белки - 2 г, Жиры - 0,53 г, Углеводы - 21 г, Ккал - 97
- 200 мл **Грейпфрут** 400 руб.  
Белки - 1 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 13 г, Ккал - 58
- 200 мл **Зелёное яблоко** 250 руб.  
Белки - 0,8 г, Жиры - 0,8 г, Углеводы - 19 г, Ккал - 94
- 200 мл **Сельдерей** 350 руб.  
Белки - 1,8 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 4 г, Ккал - 24
- 200 мл **Морковь** 220 руб.  
Белки - 2,6 г, Жиры - 0,2 г, Углеводы - 13 г, Ккал - 64

# СОКИ

200 мл

Сок в ассортименте

150 руб.

# КОФЕ

15 мл	Ристретто	200 руб.
40 мл	Эспрессо	200 руб.
80 мл	Двойной Эспрессо	300 руб.
160 мл	Американо	200 руб.
40 мл	Макиато	200 руб.
180 мл	Капучино	300 руб.
350 мл	Двойной капучино	400 руб.
280 мл	Латте	300 руб.
280 мл	Латте Матча	350 руб.
180 мл	Флэт Уайт	300 руб.
250 мл	Раф	350 руб.
180 мл	Какао	300 руб.

*Любой напиток на альтернативном молоке  
+50 рублей к стоимости*

# ЛАТУК

ресторан здоровой еды

# ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

250 мл	Имбирно-грушевый пунш <i>груша/имбирь/грушевый сок/зелёный чай</i> <i>Белки - 2 г, Жиры - 1 г, Углеводы - 57 г, Ккал - 241</i>	320 руб.
250 мл	Имбирно-лимонный пунш <i>лимон/имбирь/зелёный чай</i> <i>Белки - 1 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 36 г, Ккал - 158</i>	320 руб.
400 мл	Марокканский чай <i>мята/корица/анис/лимон/кедровые орешки</i> <i>Белки - 0,18 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 15 г, Ккал - 258</i>	400 руб.
400 мл	Манговый пунш <i>мякоть манго/сок груша/листья лайма</i> <i>/чай лимонная трава</i> <i>Белки - 1 г, Жиры - 0,46 г, Углеводы - 60 г, Ккал - 254</i>	500 руб.

# ЧАЙ

500 мл	Ассам Меленг	200 руб.
500 мл	Империл Эрл Грей	200 руб.
500 мл	Сенча	200 руб.
500 мл	Ягоды Шиповника	200 руб.
500 мл	Лимонная Трава	200 руб.
500 мл	Жасмин	200 руб.
500 мл	Молочный Улун	250 руб.
500 мл	Женьшеневый Улун	250 руб.
500 мл	Пуэр 9 лет	250 руб.
500 мл	Травы в ассортименте	200 руб.
400 мл	Гречишный чай	320 руб.



# ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТ ШЕФА

## Салаты и закуски

110/50	Хумус из батата, мусс из запеченного перца и хацитим с фокаччей	400 р
220	Брускетта с крабом, авокадо и помидорами конкассе	1200 р
270	Хумус из белой фасоли с запеченным баклажаном и теплой pitой	420 р
210	Греческий салат	590 р

## Горячие блюда

200	Сахалинские гребешки с морковным кремом и нектарином	1200 р
250/30	Запеченный судак с белыми грибами и картофелем	900 р
210	Осьминог на гриле с картофельным gratenом и аджикой	1300 р
230	Туец на гриле с бататом в цитрусово-шафрановом соусе	900 р
230/50	Цукини с креветками, сальсой из томатов и соусом Тоннато	980 р
280	Паста орзо с гребешками и спаржей	950 р

## ДЕСЕРТЫ

130	Наполеон сырный с малиной	550 р
60	Ванильное мороженое с гранитой из щавеля и клубники	200 р
60/40	Безглютеновые блины из зеленой гречки с вареньем из малины	290 р

## НАПИТКИ

400	Брусничный чай	350 р
400	Облепиховый пунш	500 р
400	Пунш малина-маракуйя	500 р
250	Лавандовый раф	350 р

**ЛАТУК**  
ресторан и кафе