

ΟΓΟΡΟΔ
— spa market —

ΜΕΝΙΟ



ДЛЯ НАЧАЛА.

БОУЛЫ ОТ ШЕФА

Рекомендуем на завтрак для поддержания сил при физических нагрузках и тренировках

ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА (300 гр.) 480 руб.

Пюре черной смородины, корень имбиря, банан, ягоды клубники и голубики с ореховой смесью

СИЛА ПРИРОДЫ... (300 гр) 480 руб.

Свежий банан, ягоды асаи, киви, миндальное молоко, смесь орехов и ягод



Т. +7 (968) 631-99-44
МОСФИЛЬМОВСКАЯ УЛ. 70. К. 7

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

СЫРНИКИ ИЗ ФЕРМЕРСКОГО ТВОРОГА С ЗЕЛЕНЫМ КОФЕ И ЗЛАКАМИ (120гр.)	300 руб.
СЫРНИКИ ИЗ ФЕРМЕРСКОГО ТВОРОГА И КЭРОБОМ С ЗЕЛЕНЫМ КОФЕ И ЗЛАКАМИ (120гр.)	350 руб.
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СУХОФРУКТАМИ (120гр.)	350 руб.

ТОППИНГИ

СЛАДКИЙ СОУС ИЗ КЕДРОВОГО МОЛОЧКА (30 гр.)	100 руб.
ДИКИЙ МЕД (30 гр.)	80 руб.
КЛЕНОВЫЙ СИРОП (30 гр.)	100 руб.
УРБЕЧ ИЗ ЛЬНА (30 гр.)	80 руб.
СМЕТАНА (30 гр.)	50 руб.
СВЕЖИЕ ЯГОДЫ (30 гр.)	180 руб.

КАШИ

По Вашему желанию мы можем приготовить кашу на миндальном, кокосовом, коровьем молоке или по технологии RAW (без термообработки).

КАША ОВСЯНАЯ
С АМАРАНТОМ (250 гр.)
Амарант - золотое зерно бога.
Содержание белка в нем
достигает 75 ед.

КАША ИЗ РЖАНОГО ТОЛОКНА
И ЧЕРНИКИ (250 гр.) 300 руб.

РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ КАША
С РОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ (250 гр.) 350 руб.



ТОППИНГИ

МУСС ИЗ ВЯЛЕННЫХ ГРУШ И ПЕРСИКОВ (20 гр.)	100 руб.
ДИКИЙ МЕД (20 гр.)	80 руб.
СВЕЖИЕ ЯГОДЫ (30 гр.)	180 руб.
СОУС ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ (20 гр.)	100 руб.
СОУС ИЗ СЛАДКОГО КЕДРОВОГО МОЛОЧКА (20 гр.)	100 руб.
МИКС СЕМЯН И ОРЕХОВ (15 гр.) Семена тыквы, конопли, подсолнечника, льна, грецкие орехи.	100 руб.

ПАСТЫ, ХУМУСЫ, СПРЕДЫ

100 грамм

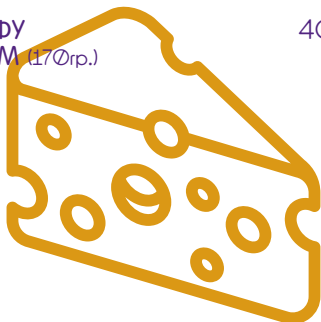
ХУМУС КЛАССИЧЕСКИЙ	200 руб.
ХУМУС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200 руб.
СПРЕД ИЗ СВЕКЛЫ	200 руб.
СПРЕД ИЗ АВОКАДО	200 руб.
ИКРА ИЗ ЗАПЕЧЁННЫХ БАКЛАЖАН	200 руб.
АДЖИКА ИЗ ЗАПЕЧЁННЫХ ПЕРЦЕВ	200 руб.
КУОЛ СЛОУ ИЗ БРОККОЛИ	250 руб.
ПАШТЕТ ИЗ ЛОСОСЯ	400 руб.
ДИП ИЗ КУРИЦЫ	300 руб.
ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ	250 руб.



ОМЛЕТЫ И ЯИЧНИЦЫ

Мы можем приготовить для вас белковый омлет или яичницу. Для жарки мы выбрали амарантовое масло. В отличие от большинства других масел при нагревании в нем практически не разрушаются полезные вещества. Также любое блюдо мы можем приготовить для вас на сухой сковороде или в печи.

СКРЕМБЛ С ТОМАТАМИ И СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ НА ТОСТАХ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА (190гр.)	350 руб.
ОМЛЕТ С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ И ХУМУСОМ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА (200гр.)	350 руб.
ЯИЧНИЦА СО СТЕЙКОМ ИЗ ФЕРМЕРСКОГО СЫРА И РОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ (190гр.)	400 руб.
СКРЕМБЛ ИЗ СЫРА ТОФУ И ЛИСТОВЫМ САЛАТОМ (170гр.)	400 руб.



ТОСТЫ/СЭНДВИЧИ

Все тосты приготовлены из свежего хлеба и подаются горячими.

ТОСТ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА С АВОКАДО И БАНАНОМ (150 гр.) 300 руб.

ТОСТ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА С ДОМАШНИМ СЫРОМ И СЛАДКИМИ ТОМАТАМИ (160гр.) 300 руб.

ТОСТ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА С СУГУДАЕМ ИЗ НЕРКИ (150гр.) 350 руб.

КРУАССАН С СЫРОМ И БЕКОНОМ (140гр.) 300 руб.

КРУАССАН С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ (150ГР.) 350 руб.

КРУАССАН С МУССОМ ИЗ ВЯЛЕННЫХ ГРУШ (110ГР.) 250 руб.





ДАЛЕЕ.

БОУЛЫ ОТ ШЕФА

ПРОТЕИН (410 гр.)

550 руб.

Эдамаме, авокадо, краснодарские томаты, шпинат, кейл с соком лайма и конопляным маслом, куриное филе, соус из кедрового молочка и люцерны

Рекомендуем листовую основу

РАДУГА (430 гр.)

600 руб.

Куол Слоу из брокколи, аджика из печеных перцев, пак-чой, краснодарские томаты на гриле, микс зелени, цукини, стейк из тыквы, манговый соус и ростки рукколы

Рекомендуем алтайскую гречку

СИЛА МОРЯ (410 гр.)

650 руб.

Филе нерки, дальневосточный гребешок, авокадо, тартар из свежих овощей, ростки люцерны, свежие сладкие томаты, арахисовый азиатский соус

Рекомендуем салатную основу или бурый рис





СОБЕРИ СВОЙ ОБЕД САМ

САЛАТНЫЕ ОСНОВЫ

ЛИСТОВАЯ ОСНОВА (100 гр.) ЛИСТЬЯ МАНГОЛЬДА, ШПИНАТА, МЯТЫ	400 руб.
САЛАТНАЯ ОСНОВА (100 гр.) РОМАНО, КЕЙЛ, РУККОЛА, РАДИЧИО	300 руб.
ОВОЩНОЕ СПАГЕТТИ (100 гр.) МОРКОВЬ, ЦУККИНИ	300 руб.

ГОРЯЧИЕ ОСНОВЫ

ГРЕЧКА АЛТАЙСКАЯ (100 гр.)	150 руб.
БУРЫЙ РИС НЕ ШЛИФОВАННЫЙ (100 гр.)	150 руб.
КИНОА КРАСНАЯ (100 гр.)	150 руб.

+++ ДОБАВКИ К ОСНОВАМ

ОВОЩИ СВЕЖИЕ

СВЕЖИЙ ШПИНАТ (30 гр.)	120 руб.
ТОМАТЫ КРАСНОДАРСКИЕ (50 гр.)	100руб.
ОГУРЦЫ БАКИНСКИЕ (50 гр.)	100 руб.
ЛУК КРАСНЫЙ ЯЛТИНСКИЙ (15 гр.)	50руб.
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (50 гр.)	100 руб.
АВОКАДО (80 гр.)	150 руб.
МИКС ЗЕЛЕНИ ИЗ ПЕТРУШКИ/ КИНЗЫ (15 гр.)	30 руб.
БОБЫ ЭДАМАМЕ (30 гр.)	150 руб.



ОВОЩИ НА ГРИЛЕ ИЛИ НА ПАРУ

СТЕЙКИ ИЗ ТЫКВЫ (50 гр.)	120 руб.
СТЕЙКИ ИЗ СЫРА ТОФУ (50 гр.)/	120 руб.
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (50 гр.)	100 руб.
БРОККОЛИ (50 гр.)	180 руб.
ТОМАТЫ (50 гр.)	100 руб.



ЦУКИНИ (50 гр.)	100 руб.
СТЕЙК ИЗ АВОКАДО (80 гр.)	150 руб.
ШПИНАТ С ТАМАРИ (30 гр.)	150 руб.

МОРПРОДУКТЫ/ПТИЦА/МЯСО

КУРИНОЕ ФИЛЕ (50 гр.)	100 руб.
УТИНАЯ ГРУДКА (50 гр.)	200 руб.
ФИЛЕ НЕРКИ (50 гр.)	200 руб.
ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГРЕБЕШОК (50 гр.)	250 руб.
КРЕВЕТКИ (50 гр.)	220 руб.
СЫР ФЕРМЕРСКИЙ (50 гр.)	100 руб.
ЛОМТИКИ БЕКОНА (50 гр.)	200 руб.



+++ ЕЩЕ

СОУСЫ ДЛЯ ОСНОВ

СОУС ИЗ КЕДРОВОГО МОЛОЧКА И УКРОПА (50гр.)	120 руб.
СОУС ПХАЛИ ИЗ ШПИНАТА И КУНЖУТА (50гр.)	120 руб.
САЛЬСА ИЗ МАНГО (50гр.)	120 руб.
ТАХИНИ КЛАССИЧЕСКИЙ ИЗ КУНЖУТА (50гр.)	120 руб.
СОУС МИСО ТАХИНИ (50гр.)	120 руб.
СОУС АЗИАТСКИЙ АРАХИСОВЫЙ (50гр.)	150 руб.
СОУС ОСТРЫЙ МАКОВЫЙ (50гр.)	120 руб.

ОРЕХОВЫЕ СМЕСИ

СМЕСЬ ОРЕХОВ И СЕМЯН (15гр.) Подходит для завтраков	100 руб.
СМЕСЬ ОРЕХОВ С ЯГОДАМИ ГОДЖИ (15гр.) Подходит для обедов	100 руб.
СМЕСЬ ОРЕХОВО-ЯГОДНАЯ (15гр.) Универсальный микс	100 руб.

СУПЫ



СУП ДНЯ (250 гр.) 250 руб.

— Подаем с тостами из цельнозернового хлеба. Какой суп мы приготовили сегодня, вы всегда можете уточнить у сотрудника СПА-Маркет Ogorod.

СУП ИЗ БРОККОЛИ (250 гр.) 350 руб.

— Этот суп - кладезь витаминов и минеральных веществ. Брокколи - лидер по содержанию бета-каротина, клетчатки, витаминов и минералов.

СУП ТЫКВЕННЫЙ (250 гр.) 380 руб.

— Тыква укрепляет иммунитет, помогает бороться с многими хроническими недугами. Рекомендуем добавить немного сыра дор-блю и насладиться не только пользой, но и изысканным вкусом этого блюда.

ТОППИНГИ

СЫР ДОР-БЛЮ (30 гр.) 100 руб.

СЛИВКИ (30 гр.) 100 руб.

СМЕТАНА (30 гр.) 50 руб.

СУХАРИКИ ИЗ БЕЗДРОЖЖЕВОГО ХЛЕБА (10 гр.) 30 руб.

КУРИНОЕ ФИЛЕ (50 гр.) 100 руб.

ФИЛЕ ТЕЛЯТИНЫ (50 гр.) 100 руб.

СМЕСЬ ОРЕХОВ И СЕМЯН (15 гр.) 100 руб.

СМЕСЬ ОРЕХОВ С ЯГОДАМИ ГОДЖИ (15 гр.) 100 руб.

ЛЕГКИЙ ВЫБОР

ГОРЯЧЕЕ:

КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ (230 гр.) 450 руб.

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ (150 гр.) 350 руб.

ЗАПЕЧЕНАЯ ТЕЛЯТИНА (130 гр.) 450 руб.

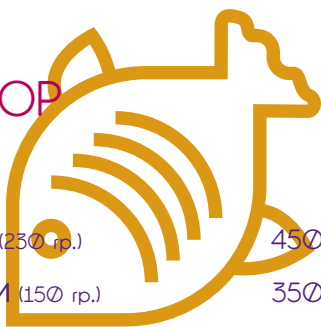
СТЕЙК ПОДКОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ (120 гр.) 600 руб.

ГАРНИР:

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ (150 гр.) 250 руб.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ (150 гр.) 200 руб.

РИС С ОВОЦАМИ (150 гр.) 250 руб.





НАПИТКИ.

ЧАЙ 400мл.

ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ

ИВАН-ЧАЙ	300 руб.
ЛИПОВЫЙ ЧАЙ	300 руб.
АЛТАЙСКИЙ ТРАВЯНОЙ СБОР	300 руб.
ДВОЙНАЯ МЯТА	300 руб.

КЛАССИЧЕСКИЙ

ДАРДЖИЛИНГ	350 руб.
СЕНЧА	350 руб.
ЭРЛ ГРЕЙ	350 руб.

ДОБАВКИ К ЧАЮ

ЧАБРЕЦ	50 руб.
МЕЛИССА	50 руб.
ШАЛФЕЙ	50 руб.
СВЕЖАЯ МЯТА	50 руб.



КОФЕ

Любой кофе мы можем приготовить на коровьем молоке, соевом и миндальном.

ЧЕРНЫЙ КОФЕ

ЭСПРЕССО (27-30мл.)	100 руб.
ДОППИО (55-60мл.)	150 руб.
АМЕРИКАНО (100мл.)	150 руб.
АМЕРИКАНО ДОППИО (130мл.)	200 руб.

КОФЕ/МОЛОКО

КАПУЧИНО (140мл.)	250 руб.
БОЛЬШОЙ КАПУЧИНО (260мл.)	350 руб.
ЛАТТЕ (300мл.)	300 руб.
ФЛЭТ УАЙТ (140мл.)	300 руб.

КОФЕ/СЛАДКОЕ

РАФ КОФЕ (300мл.)	350 руб.
ЛАТТЕ ВАНИЛЬНЫЙ/ОРЕХОВЫЙ (300мл.)	350 руб.

НЕКОФЕ

ЛАТТЕ МАТЧА (300мл.)	350 руб.
КАКАО (300мл.)	300 руб.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ



СОКИ

- ГРАНД ДЕТОКС** 400 руб.
Яблоко, сельдерей, огурец, имбирь, шпинат, лайм, амарантовое масло + спирулина.
- ОСТАНЬСЯ СО МНОЙ** 350 руб.
Зеленый перец, огурец, яблоко, апельсин.
- ПУРПУР** 400 руб.
Пюре ежевики, свекла, апельсин, батат, лайм, укроп, порошок асаи.
- ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ** 350 руб.
Батат, яблоко, морковь, груша, лайм.
- ШАНТИ** 400 руб.
Морковь, ананас, кокос, имбирь.
- ГРИН ДРИМ** 400 руб.
Груша, брокколи, имбирь, минизелень, сельдерей.

БЛЕНДЫ

- МАТЧА-ЧА!** 400 руб.
Матча, миндальное молоко, черная соль, кокосовый сахар.
- КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА** 400 руб.
Миндальное молоко, пюре ежевики, клубника, мята, порошок асаи.

СМУЗИ

- ОГОРОД NEW AGE** 450 руб.
Яблоко, банан, шпинат, ростки пшеницы, пюре черной смородины.
- ОВОЩ В ПОМОЩЬ** 450 руб.
Авокадо, банан, шпинат, миндальное молоко, лайм, имбирь.
- МАРАФОН** 450 руб.
Манго, банан, чиа, апельсин, миндальное молоко, укроп.
- ЭТО ЛЕТО** 450 руб.
Кокосовая вода, авокадо, шпинат, шпинат, киви, финики, протеин конопли.
- СУПЕР ИМУНО** 450 руб.
Ананас, моринга, мака, банан, витграсс.
- СЕКС НА ПЛЯЖЕ** 400 руб.
Свекла, авокадо, клубника, лайм, мята, кокосовое масло.

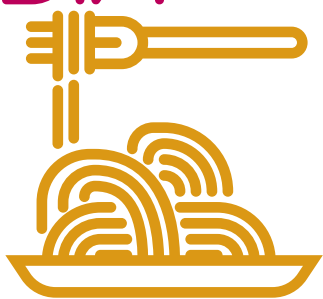
ШОТЫ

- СВЕТИ!** 300 руб.
Имбирь, лимон, красный перец, конопляное масло.
- СИЯЙ!** 300 руб.
Огурец, чиа, яблоко.
- ВИТГРАСС!** 400 руб.
30 мл





ВКУСНЫЙ ЛЕГО!



ПАСТА ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
МУКИ (80 гр.)

200 руб.

Добавь:

+ ТОМАТНЫЙ СОУС +100 руб.
+ СЛИВОЧНЫЙ СОУС +100 руб.

ОВОЩНОЙ САЛАТ (100 гр.)
Помидоры, огурцы, болгарский
перец

200 руб.

+ С МАСЛОМ + СО СМЕТАНОЙ

ВЫБЕРИ САМ:

ФЕРМЕРСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ
СО СМЕТАНОЙ

250руб.

КОТЛЕТКИ ИЗ КРОЛИКА (80гр.)

300 руб.

КУРИНЫЕ БИТОЧКИ (80гр.)

250 руб.

ДЕТСКИЕ СОСИСКИ (80 гр.)

350 руб

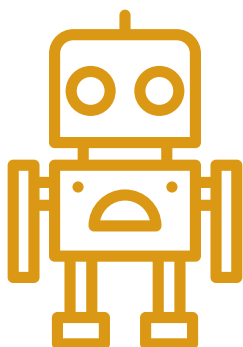
ОЧЕНЬ ВКУСНО:

+ С ПЮРЕ (100гр.)

150руб.

+ С КАРТОФЕЛЕМ
ПО-ДЕРЕВЕНСКИ (100гр.)

150руб.





Т. +7 (968) 631-99-44
МОСФИЛЬМОВСКАЯ УЛ. 70. К. 7

