# MeHlo

## Завтраки 🖑

ККАЛ		ГР/МЛ	РУБ
310	Каша овсяная	255	490
590	Каша овсяная со свежими		500
<b>50</b> /	ягодами и сухофруктами	335	690
504	Каша рисовая с изюмом и лепестками миндаля	288	590
399	Каша пшенная с тыквой	250	590
341	Каша из киноа на кокосовом молоке с печеными яблоками	260	590
403	Каша из зеленой гречки с яйцом пашот и пармезаном	1/230	590
124	Йогурт домашний натуральный	200	320
383	Сырники со сметаной	250	690
263	Запеканка творожная с изюмом	215	690
189	Творог зерновой	350	690
668	Творог зерновой со свежими ягодами и сухофруктами	430	950
ПО ВА	ШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ДОБАВИТЬ:		
162	мед	80	180
142	варенье клубничное домашнее	50	150
164	молоко сгущеное	50	120
146	сметана	50	120
459	ассорти из сухофруктов	100	450
38	ассорти из свежих ягод	100	800
176	Яичница глазунья		100
	TIVI HIVILLA I TIAS Y HOM	165	400
374	Омлет классический	165 230	490
	<u>.</u>		
374	Омлет классический	230	490
374 233	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке	230 240	490 520
374 233 237	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо	230 240 320	490 520 950
374 233 237 296	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с	230 240 320 470	490 520 950 950
374 233 237 296 461	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с	230 240 320 470 270	490 520 950 950 950
374 233 237 296 461 294	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука	230 240 320 470 270 290	490 520 950 950 950 750
374 233 237 296 461 294 279 316	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо	230 240 320 170 270 290 238	490 520 950 950 950 750 750
374 233 237 296 461 294 279 316	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо и яйцом пашот	230 240 320 170 270 290 238	490 520 950 950 950 750 750
374 233 237 296 461 294 279 316	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо и яйцом пашот	230 240 320 170 270 290 238	490 520 950 950 950 750 650
374 233 237 296 461 294 279 316	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо и яйцом пашот ШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ДОБАВИТЬ: сыр	230 240 320 470 270 290 238 440	490 520 950 950 950 750 750 650
374 233 237 296 461 294 279 316 TO BA 188 21 71 23	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо и яйцом пашот ШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ДОБАВИТЬ: сыр помидоры	230 240 320 470 270 290 238 440 50 100	490 520 950 950 750 750 650 400
374 233 237 296 461 294 279 316 TO BA 188 21 71 23 152	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо и яйцом пашот ШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ДОБАВИТЬ: сыр помидоры семга с/с	230 240 320 170 270 290 238 140 50 100 50	490 520 950 950 750 750 650 400 250
374 233 237 296 461 294 279 316 TO BA 188 21 71 23 152 63	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо и яйцом пашот  ШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ДОБАВИТЬ:  сыр  помидоры семга с/с грибы белые	230 240 320 470 270 290 238 440 50 100 50	490 520 950 950 750 750 650 400 250 250
374 233 237 296 461 294 279 316 TO BA 188 21 71 23 152	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо и яйцом пашот ШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ДОБАВИТЬ: сыр помидоры семга с/с грибы белые бекон	230 240 320 470 270 290 238 440 50 50 50 50	490 520 950 950 750 750 650 400 250
374 233 237 296 461 294 279 316 TO BA 188 21 71 23 152 63	Омлет классический Омлет из белка яиц Скрэмбл на кокосовом молоке с креветками Сендвич из яиц с авокадо и лососем с/с Омлет из цуккини с лососем с/с Шакшука Оладьи из цуккини со сметаной Бородинский тост с авокадо и яйцом пашот  ШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ДОБАВИТЬ:  сыр  помидоры семга с/с грибы белые бекон ветчина	230 240 320 470 270 290 238 440 50 50 50 50 50	490 520 950 950 750 750 650 400 250 250

### Салаты

ККАЛ		ГР/МЛ	РУБ
73	Салат из свежих овощей с йогуртом	250	650
206	Зеленый салат	200	820
343	Салат боул с авокадо	300	890
351	Салат с сербским сыром	1/340	790
342	Салат с креветками и авокадо	230	1090
569	Салат Цезарь с курицей	270	920
561	Салат Цезарь с креветками	270	1150
216	Теплый салат с куриной печенью	190	950
197	Салат с говядиной по-тайски	235	1150
263	Салат с тунцом	140	1090
550	Теплый салат с перепелкой	286	1200
190	Салат с молодым шпинатом	200	790
239	Салат пак чой с лососем	270	1350
287	Тартар из лосося с авокадо	130	1150
258	Салат с томатами и мясом краба	180	1650
426	Салат нисуаз с тунцом	280	1090
Cy	/nы		
242	Борщ со сметаной	350	890
273	Суп щавелевый	350	720
188	Тайский суп Том Ям	400	1090
79	Суп пюре из спаржи с мясом краба	240	890
144	Суп японский Мисо	350	720
266	Суп японский Рамен	500	720
197	Уха по-царски	370	890
	acma		
343	Тальятелле с белыми грибами	230	990
476	Спагетти карбонара	240	990
523	Тальятелле с лососем	240	1050
Га	рниры		
259	Каша гречневая с луком и белыми грибами	250	720
50	Брокколи на пару	150	650
93	Овощи гриль	220	720
254	Рис красный	200	520
153	Кус кус с овощами	150	520
40	Спаржа на гриле		1150
330	·	100	
	Бурый рис с овощами и омлетом		720
266	Киноа с овощами	200	620

#### Горячие блюда из мяса

ккал		ГР/МЛ	РУБ
505	Рубленный бифштекс из мраморной говядины с яйцом	362	1490
1025	Блэк бургер с котлетой из мраморной говядины	450	1490
651	Стейк рибай праймбиф	370	3500
218	Филе индейки с овощами по-тайски	290	1200
384	Бефстроганов по-домашнему с картофельным пюре	430	1490
535	Куриные котлетки с картофельным пюре	380	990
659	Пельмени домашние со сметаной	335	920
318	Куриная грудка на пару с йогуртовым соусом	300	820
190	Котлетки из индейки	200	820
287	Котлетки из кролика	225	890
385	Полезный куриный бургер в листьях салата	220	820
547	Тальята из говядины с рукколой	350	3500

## Горячие блюда из рыбы 👙

470	Крабовые котлеты с соусом кардинал	220	2500
358	Стейк лосося с овощами	375	2000
154	Филе сибаса с овощами	190	1600
495	Стейк лосося с диким рисом и соусом из кокосового молока		
	и шафрана	380	2000
403	Рисовая лапша с креветками		
	и овощами	300	1300
162	Котлетки из судака	160	890
384	Котлетки из трески и лосося		
	с жульеном из краба	230	2000
217	Филе палтуса со шпинатом	200	1400
391	Филе черной трески		
	с молодым горошком	230	1400

#### Cywu #

43	Суши с лососем, с тунцом, с копченым угрем или креветкой	27	250
86	Спайси суши	35	300
	с лососем, с тунцом, с копченым угрем или креветкой		

#### Сашими



ККАЛ		ГР/МЛ	РУБ
137	Сашими с лососем	70	890
93	Сашими с тунцом	70	890
135	Сашими с копченым угрем	70	890
56	Сашими с мясом краба	60	1650

## Роллы



201	Ролл Шанхай	170	700
403	Ролл Запеченый с мясом краба	220	1400
464	Ролл Европейский с мясом краба	220	1400
447	Ролл Краб	180	1400
424	Ролл Канада с мясом краба	220	1400
348	Ролл Калифорния с мясом краба	190	1400
472	Ролл Тайгер	230	1150
434	Ролл Филадельфия	200	1150
335	Ролл Микс	180	1150
380	Ролл Вулкан	170	1150
453	Ролл в огурце с лососем	1/260	2200
371	Ролл в огурце с тунцом и чукой	1/260	2200
202	Ролл в огурце с угрем	1/260	2200

#### Горячие роллы 🕮



542	Креветки васаби	230	1090
490	Горячий ролл с тунцом	200	1090
399	Горячий ролл с креветкой	200	1090
411	Горячий ролл с лососем	200	1090
510	Горячий ролл с копченым угрем	200	1090

### Десерты 🏶



474	Медовый торт	187	600
364	Штрудель яблочный	230	600
85	Яблочное желе со свежими ягодами	150	600
101	Салат фруктовый	250	600
443	Крамбл с орехами и свежими ягодами	200	600
145	Печенье овсяное	40	150





Доставка на дом: restoran-goldenmileclub.ru

_		
Boga 🗇		
Doga 🖪	IVI	Л РУБ
Вода Даусуз	27	5 <b>450</b>
Вода Даусуз	50	00 400
Вода Даусуз	85	620
Сок Йога (вишня, яблоко)	20	620
Кока Кола	33	450
Вода Легенды Байкала	33	450
Вода кокосовая	33	480
Лимонады домаші	ние	
Малина-маракуйя	40	750
Ягодный взрыв	40	750
Лимонный	40	750
Апельсин-клубника	40	750
Фруктово-ягодные	э сму	<b>3</b> U
Фруктовый смузи	400/600	750/950
лодный смузи		390/1300
Клубничный	400/600 <b>E</b>	390/1300
<del>-</del>		
Kokmeйли безалког	ЗОЛЬН	ые
Молочный коктейль	40	750
	40	750
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе	40 адный	750 650
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический	40 адный 40 40	750 650
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколо Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со	40 адный 40 40 <b>ku</b>	750 750 750 750 750
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома	40 адный 40 40 <b>ku</b>	750 750 750 750 750
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый,	40 адный 40 40 <b>ku</b>	750 650 650 650 790
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома	40 40 40 <b>ku</b> т <b>ный</b> 30	750 750 650 650 790 790
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый, сельдереевый Гранатовый, ананасовый	40 40 40 <b>KU</b> тный 30 30	750 650 650 650 790 790 790 790
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый, сельдереевый Гранатовый, ананасовый Фруктово-овощны	40 40 40 <b>ku</b> тный 30 30 1 <b>e</b> Mu	750 650 650 650 790 790 790 790 790 790
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый, сельдереевый Гранатовый, ананасовый Фруктово-овощны Апельсин, банан, ананас, грана	40 40 40 <b>ku</b> тный 30 30 <b>IE MU</b> т 30	750 650 650 650 790 790 790 1300 <b>kcbl</b>
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый, сельдереевый Гранатовый, ананасовый Фруктово-овощны Апельсин, банан, ананас, грана Ягоды, апельсин, киви	40 40 40 <b>ku</b> тный 30 30 <b>IE MU</b> т 30	750 650 650 650 790 790 790 1300 <b>KCЫ</b>
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый, сельдереевый Гранатовый, ананасовый Фруктово-овощны Апельсин, банан, ананас, грана	40 40 40 <b>ku</b> тный 30 30 <b>IE MU</b> т 30	750 650 650 650 790 790 790 1300 <b>KCЫ</b>
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый, сельдереевый Гранатовый, ананасовый Фруктово-овощны Апельсин, банан, ананас, грана Ягоды, апельсин, киви Клубника, банан, кокосовое мо	40 40 40 <b>KU</b> ТНЫЙ 30 30 30 <b>IE MU</b> Т 30 30 ЛОКО,	750 650 650 650 790 790 790 1300 <b>kcbl</b> 1300 1300
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый, сельдереевый Гранатовый, ананасовый Фруктово-овощны Апельсин, банан, ананас, грана Ягоды, апельсин, киви Клубника, банан, кокосовое мокешью, грецкий орех	40 40 40 <b>KU</b> ТНЫЙ 30 30 30 <b>IE MU</b> Т 30 30 ЛОКО,	750 650 650 650 790 790 790 790 790 790 790 790 790 79
Молочный коктейль клубничный, банановый, ванильный, шоколе Мохито классический Мохито клубничный Свежевыжатые со Апельсиновый, яблочный, тома Морковный, грейпфрутовый, сельдереевый Гранатовый, ананасовый Фруктово-овощны Апельсин, банан, ананас, грана Ягоды, апельсин, киви Клубника, банан, кокосовое мокешью, грецкий орех Ананас, гранат, банан, клубника	40 40 40 <b>KU</b> ТНЫЙ 30 30 30 <b>IE MU</b> Т 30 30 70KO, 30 30	750 650 650 650 790 790 790 1300 <b>KCЫ</b> 90 1300 1300 1300 1300 90 1300



#### Заварной в ассортименте

Чай черный ассам 400/1000 500/900 черный байховый листовой чай

890

300

черный байховый листовой чай из индийской провинции ассам

Чай зеленый Главарь обезьян 400/1000 500/900 уникальный зеленый плоский чай,

собранный на перевалах Хуаньшаньской гряды

Яблоко, сельдерей, свекла, зелень

 Чай зеленый жасмин
 400/4000 500/900

китайский зеленый чай из провинции Фуцзянь с цветками жасмина

**Чай молочный улун** 400/1000 500/900



Травяной	МЛ	РУБ
Иван чай снимает усталость, повышает имунитет	400/1000	500/900
Солнечный (липовый) травяной сбор из соцветий липы	400/1000	500/900
Инь Янь сенча, матэ, крапива, ягоды красной смо подсолнечник, листья сливы, экстракт гуз	родины,	500/900
Λ ∪ ∪		F00/000

Альпийский луг 400/1000 500/900 травяной сбор из мяты, ромашки, земляники,

цветов лайма, лаванды, шалфея и лепестков василька

#### Фруктово-ягодный

Согревающий апельсин, лимон, лайм, имбирь, мед	500/1000	600/1100
Облепиховый ягоды облепихи, имбирь, мед	500/1000	600/1100
Брусничный ягоды брусники, мед, имбирь	500/1000	600/1100
Клюквенный ягоды клюквы, мед, имбирь	500/1000	600/1100
Черная смородина ягоды черной смородины, листья мяты, м		600/1100
Зимний апельсин, яблоко, корица, мед	500/1000	600/1100

## Кофе 🖱

-		
Кофе эспрессо	60	300
Кофе эспрессо без кофеина	60	300
Кофе двойной эспрессо	150	500
Кофе американо	150	300
Кофе флэт уайт	200	500
Кофе капучино	330/500	500/850
Кофе капучино на альтернативном молоке кокосовое, миндальное, соевое	330/500	620/1050
Кофе латте	200	400
Кофе латте		
на альтернативном молоке	200	520
Какао	330/500	400/700
Какао на альтернативном молоке	330/500	620/1050
Кофе по-турецки	50	400

#### Матча

Матча капучино 330/500 500/850

Матча капучино

на альтернативном молоке 330/500 550/1050





Доставка на дом: restoran-goldenmileclub.ru

#### Сезонное предложение



ГР/МЛ РУБ

Медальон из вырезки говядины с брокколи 1/160 1400 279 Ккал

Мини бургеры с котлетой из фермерской курицы 1/240/100 920 911 Ккал

\*подаются с картофелем фри

Краб камчатский с мини картофелем 1/470 1650 396 Ккал

Гречневая лапша с говядиной и овощами 1/250 1200 420 Ккал

лапша гречневая, вырезка говядины, цуккини, морковь, перец болгарский, баклажан, шиитаке, соус соевый, масло имбирное, унаги, күнжүт

Лингвини с соусом песто 1/200 890 384 Ккал



Р/МЛ РУБ

Лимонад черная смородина 1/400 750 113 Ккал

## Сезонное предложение

#### Холодные 🧺 летние супы

ГР/МЛ

РУБ

Свекольник домашний 1/290 720

275 Ккал

свекла, лук зеленый, картофель, огурцы, укроп, яйцо, щавель

Окрошка мясная

1/290/16 720

335 Ккал/ 237 Ккал

\*может быть приготовлена на квасе или на кефире редис, укроп, лук зеленый, картофель, огурцы, язык, яйцо

Гаспачо томатный с авокадо
135 Ккал

1/300 990

Салаты 🥞 и закуски

ГР/МЛ

РУБ

Карпаччо из осьминога с томатами 1/150 1200

211 Ккал

осьминог, томаты, сельдерей, маслины, масло петрушки

Севиче из сибаса 1/100 1100

206 Ккал

Мини моцарелла

с томатами

и соусом песто 1/160 890

315 Ккал





Доставка на дом: restoran-goldenmileclub.ru