

МЫ ДЕЛАЕМ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ ВКУСНОИ!

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО СОВМЕСТНОС ДИЕТОЛОГОМ



www.naparah.ru



Каша на молоке

Гречневая 250 г - 313 кКал Овсяная 250 г - 435 кКал

Рисовая 250 г - 345 кКал на фото представлено рекомендуемое сочетание. овсяная каша с фруктовым миксом

Каша на кокосовом молоке 150-

Гречневая 250 г - 432 кКал

Овсяная 250 г - 522 кКал

Рисовая 250 г - 453 кКал

Сде<mark>лайте свой завтрак</mark> еще вкуснее:

Банан 30-30 г - 26 кКал Груша 30-

30 г - 12 кКал

Яблоко 30-30 г - 14 кКал

Фруктовый Микс 30-

30 г - 18 кКал

Кедровый орех 30-Грецкий орех 30-10 г - 65 кКал 10 г - 67 кКал Миндаль 30-Арахис 30-

10 г - 64 кКал 10 г - 57 кКал

Ореховый Микс 30-Кешью 30-10 г - 55 кКал 10 г - 67 кКал

Изюм 30-

30 г - 79 кКал

Микс сухофруктов 30-30 г - 71 кКал

Малина 50-30 г - 15 кКал

Ягодный микс 50-30 г - 16 кКал

Варенье клубничное 50- Мёд 50-50 г - 143 кКал

Голубика 50-30 г - 18 кКал

Курага 30-

30 г - 64 кКал

50 г - 152 кКал



🥋 Шеф рекомендует

Киноа с яйцом 180и орехами

Каша из киноа с варёным яйцом, грушей и арахисом.

210 г - 335 кКал

Касата из творога с клубничным вареньем

Творог, смешанный с изюмом, курагой и карамелизированным грецким орехом. Подается с клубничным вареньем и сметаной.

160 г - 400 кКал

160-







Вареники с творогом

Приготовлены вручную с начинкой из зернистого творога. Подаются с домашним клубничным вареньем и сметаной.

275 г - 558 кКал



Фирменное блюдо из творога и сметаны с натуральной ванилью. Подается со сгущенным молоком.

160 г - 255 кКал - со сгущенкой 383 кКал

170





Кукурузные хлопья с овсяной гранолой, семенами льна и йогуртом. Подаются с малиновым соусом.

185 г - 196 кКал

160-





Салат с ростбифом

Нежный ростбиф с пикантной морковью, свежей зеленью и соево-апельсиновым соусом.

150 г - 190 кКал - с соусом 308 кКал

350-



Тонко нарезанное сочное яблоко, стебель сельдерея и копченое куриное филе. Заправляется домашним майонезом.

175 г - 251 кКал

275-





Салат с языком и корнишонами

Слайсы из говяжье<mark>го языка с хр</mark>устящими корнишонами, свеж<mark>ей зеленью, болг</mark>арским перцем и горчично-кунжутным соусом.

170 г - 352 кКал

290-



\chi Блюдо-ХИТ

Салат со свежим тунцом и яйцом «Пашот»

Свежий тунец на подушке из листьев салата, отварного картофеля, стручковой фасоли и вяленых томатов. Подается с яйцом «Пашот» и кремом-бальзамик.

200 г - 270 кКал - с соусом 310 кКал

375-



Салат с креветками и соусом «Юзу»

Нежные тигровые креветки со свежими овощами и шпинатом на подложке из экзотического соуса «Юзу».

220 г - 257 кКал

370-



Салат с лососем «Гравлакс»

Лосось «Гравлакс» с бейби-картофелем, слайсами огурца, помидорами черри и перепелиным яйцом. Подается с французским соусом.

240 г - 303 кКал

365-

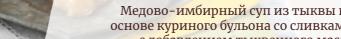




Богатые витаминами свежие овощи: огурец, помидор, паприка, в сочетании с луковым конфитюром, муссом из сыра «Фета», оливками, маслинами и укропным маслом.

230 г - 245 кКал - с соусом 272 кКал

265-



Медово-имбирный суп из тыквы на основе куриного бульона со сливками с добавлением тыквенного масла и семечек.

<mark>Тык</mark>венны<mark>й к</mark>рем-суп

300 г - 259 кКал

260-



Густой вегетарианский суп с соусом «Песто» и сыром «Пармезан».

240 г - 80 кКал - с соусом 145 кКал

210-



295 - с куриным филе 170 г - 153 кКал - с соусом 383 кКал

340с лососем

170 г - 175 кКал - с соусом 405 кКал

с креветками 350-

170 г - 123 кКал- с соусом 348 кКал

Салат «Медовая пряность»

Сочетание корня сельдерея, миндаля, яблока и груши с горчично-медовым соусом.

www.naparah.ru

155 г - 86 кКал - с соусом 247 кКал

225-

Крем-суп из белых грибов

Сливочный суп из белых грибов и репчатого лука на основе куриного бульона. Украшается гренками и луком «Шнитт».

210 г - 342 кКал

280-



































Красное вино



ITA полусладкое 190-

Донья Доминга Карменер Резерва

320- 1750-

Вино рубинового цвета с фиолетовыми оттенками, интенсивным ароматом специй с нотками вишни, корицы и шоколада. Бархатистое, сочное, с приятным послевкусием. Идеально дополнит все блюда с восточной приправой зира.

Кампо Вьехо Темпранильо

ESP cyxoe

--- 2300-

Бархатистый вкус, насыщенный аромат спелых ягод, специй, ванили и шоколада. Выдерживается в дубовых бочках и бутылках. Идеально к щечкам, стейку или самостоятельно.

490-0.187 мл

Кью Мальбек

ARG cyxoe

2500-

Вино насыщенного фиолетового цвета с ароматом красных фруктов, фиалки, розы и свежей травы. Вкус характеризуется мягкостью, ярко выраженной свежей кислотностью и элегантной минеральностью.

Винья Буханда

ESP cyxoe

2300-

Вино, выдержанное в дубовых бочках, имеет насыщенный цвет и тонкий аромат фруктов с нотками табака и дуба. Идеально к утке или самостоятельно.

Элитайо Монтепульчано

Д'Абруццо

ITA cyxoe

290- 1450-

Вино интенсивного ярко-красного цвета с лакричными пряными и деликатными цветочными нотками фиалки и гвоздики. Сильный аромат черной смородины с нотками древесного дыма и смолы. Отлично сочетается с лазаньей, бефстрогановом и уткой.

Пассо дель Кардинале

ІТА полусухое

2300

Сбалансированное вино глубокого красного цвета, обладает насыщенным букетом с мягкими специями и длительным послевкусием. Вино превосходно сочетается с пастой, красным мясом и дичью.

Да Семпре Лакрима Ди Моро Д'Альба ITA сухое

2100-

Интенсивный аромат красных и черных ягод, тона фиалки и розы. Рекомендуется к мясным мантам, лазанье, салату с ростбифом и языком.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ. МЫ НЕ ПРОДАЕМ АЛКОГОЛЬ ЛИЦАМ НЕ ДОСТИГШИМ 18 ЛЕТ.



Белое вино



ITA полусладкое 190- ---

Донья Доминга Шардоне Семильон Олд Вайнс

290- 1450

Вино обладает выразительным ароматом с нотками тропических фруктов. Это освежающее вино хорошо подойдет к куриной грудке, морской рыбе и салату Цезарь.

Рислинг 50 Параллель

DEU полусухое

2300-

Вино с ароматом грейпфрута, персика, абрикоса и свежим минеральным вкусом с лимонными нотками. Отлично сочетается с белой рыбой на пару, свежими овощами, зелеными салатами и курицей.

Бранкот Истейт Мальборо

NZL cyxoe

2100-

Ароматное вино с нотками грейпфрута, крыжовника, свежей травы. Подходит к рыбе, курице, салатам или в качестве легкого аперитива.

0.187 мл

Шабли Ле Шатийон

FRA cyxoe

2900-

Элегантное, выдержанное вино с минеральными нотками и длительным послевкусием. Идеально подходит для рыбы с соусом и белого мяса.

Кандидато Виура

ESP cyxoe

Сбалансированное белое вино, обладающее нежным фруктово-цветочным ароматом с оттенками жасмина и цитрусовых. Превосходно сочетается с рыбными блюдами, креветками и рисом.

Ойнос Пино Гриджио Биолоджико

ITA cyxoe

290- 1450-

Свежий насыщенный запах яблок и груш с нотками цитруса и цветочным шлейфом. Вино с насыщенным фруктовым вкусом. Отлично сочетается с морепродуктами, уткой и пастой.

Кот-дю-Рон Ле Каприс Д'Антуант FRA сухое

2300-

Соломенно-золотистое вино с долины реки Роны, отличается интенсивным ароматом цветов фиалки и медовой акации. Прекрасно сочетается с морепродуктами и курицей.

Фьюжн Шенен Торронтес

ARG cyxoe

290- 1450-

Вино искрящегося золотисто-зеленого оттенка с нотками белых цветов в аромате, обладает сложным вкусом с нотками тропических фруктов, груши и цитрусовых. Прекрасно дополнит рыбные блюда.

Розовое вино

0.125 0.75

Розе Д'Анжу

FRA полусухое 320- 1750-

Вино обладает нотками клубники, крыжовника, розы, карамели, вместе со свежим ароматом мяты и белого перца. Идеально сочетается с зелеными салатами и белым паровым мясом.

Игристые вина



Шато Тамань Селект Розе	RUS	сухое	14.5	900-
Монтефьоре Асти	ITA	сладкое	490-	1400-

Хенкель Трокен Пикколо	DEU сухо	oe 470	
Хенкель Брют Винтаж	DEU сухо	De 1300-	

Пиво бутылочное

Budels Pilsener Bio	199	
-светлый лагер	300 мл	300-
Primator Weizenbier		
- нефильтрованное светлое	500 мл	320-
Primator Dark		
- премиум тёмное	500 мл	320-
Royal Cidre	1	1
- вишневый сидр	330 мл	250-
- абрикосовый сидр	330 мл	250-
Paulaner Hefe-Weissbier		
- безалкогольное	1000	
светлое пшеничное	500 мл	320-

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ. МЫ НЕ ПРОДАЕМ АЛКОГОЛЬ ЛИЦАМ НЕ ДОСТИГШИМ 18 ЛЕТ.



Крепкий алкоголь	50 мл
Вермут	
Рерму і Пилле Блан	150-
Водка	
Абсолют	180-
Абсолют цитрон	180-
Коскенкорва	220-
Коскенкорва черника-можжевельник	220-
Коскенкорва лимон, лайм и тысячелистник	220-
Алтай	120-
Корюшка	150-
Коньяк, Бренди	
Арарат Ани	270-
Мартель В.С.	400-
Мартель В.С.О.П. Медальон	570-
1	
Виски	
Джемесон	280-
Джемесон Каскмейтс	350-
Нивас Ригал 12 лет	460-
Баллантайнс Файнест	230-
Гленливет Фаундерс Резерв	510-
екила	100
Ольмека Бланко	250-
Ольмека Голд	280-
Description of the second	
Ром	
Гавана Клуб 3 года	210-
авана Клуб Аньехо Эспесиаль	240-
	*
Джин	
Бифитер	270-
Ликеры	
Калуа	300-
, Бехеровка	200-
Малибу	150-

