

Маймун

РЕСТОРАН

GINZA PROJECT
МАЙМУН

ПОЛЕЗНОЕ МЕНЮ

HEALTHY MENU





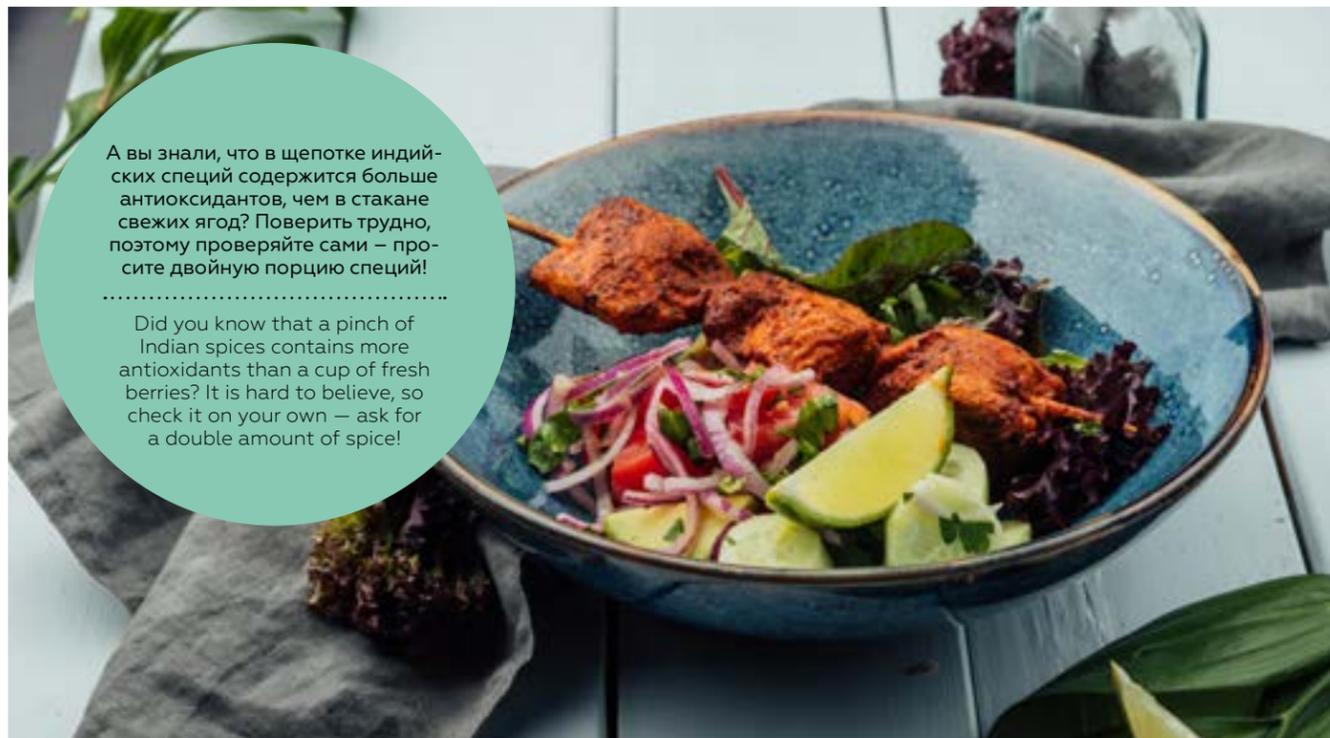
ОВОЩНОЙ КОББ-САЛАТ С ТОФУ
VEGETABLE COBB SALAD WITH TOFU

Стоило только морской воде случайно встретиться с растертыми соевыми бобами, и вот перед нами чудо тысячелетия — сыр тофу! Это лакомство — находка для желающих замедлить процесс старения и очистить организм от токсинов. Вот почему азиаты так молодо выглядят!

Once sea water met the crushed soybeans by chance, and here we have the wonder of millennium — tofu! This delicacy is a great option for those who want to slow down the aging process and detox naturally. This is why Asian people look so young!

580 ₺

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ ТАНДУРИ Б 24,93 Ж 22,0 У 8,39 ККАЛ 331,32



А вы знали, что в щепотке индийских специй содержится больше антиоксидантов, чем в стакане свежих ягод? Поверить трудно, поэтому проверяйте сами — просите двойную порцию специй!

Did you know that a pinch of Indian spices contains more antioxidants than a cup of fresh berries? It is hard to believe, so check it on your own — ask for a double amount of spice!

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ ТАНДУРИ
VEGETABLE SALAD WITH TANDOORI TURKEY

570 ₺

Пожалуйста, сообщите официанту, если у вас есть аллергия на какие-либо продукты. Все цены указаны в рублях.



САЛАТ С ФАСОЛЬЮ ЭДАМАМЕ, МИКСОМ ВОДОРОСЛЕЙ И ЦЫПЛЕНКОМ

SALAD WITH EDAMAME BEANS, SEAWEED MIX AND CHICKEN

Фасоль Эдамаме — это незрелая соя, которую японцы используют буквально везде: наполняют ей рисовые пирожки, едят свежей, жарят и парят. Мы же пока ограничимся легким и суперполезным салатом — здесь буквально вся таблица Менделеева!

Edamame beans are immature soybeans, which the Japanese use literally everywhere: they fill rice pies with edamame, eat them fresh, fried and steamed. For now we will restrict ourselves to an easy and a very healthy salad, almost entire periodic table is here!

430 ₺

САЛАТ С ЕЖЕВИКОЙ И АВОКАДО Б 5,63 Ж 13,92 У 30,09 ККАЛ 268,21

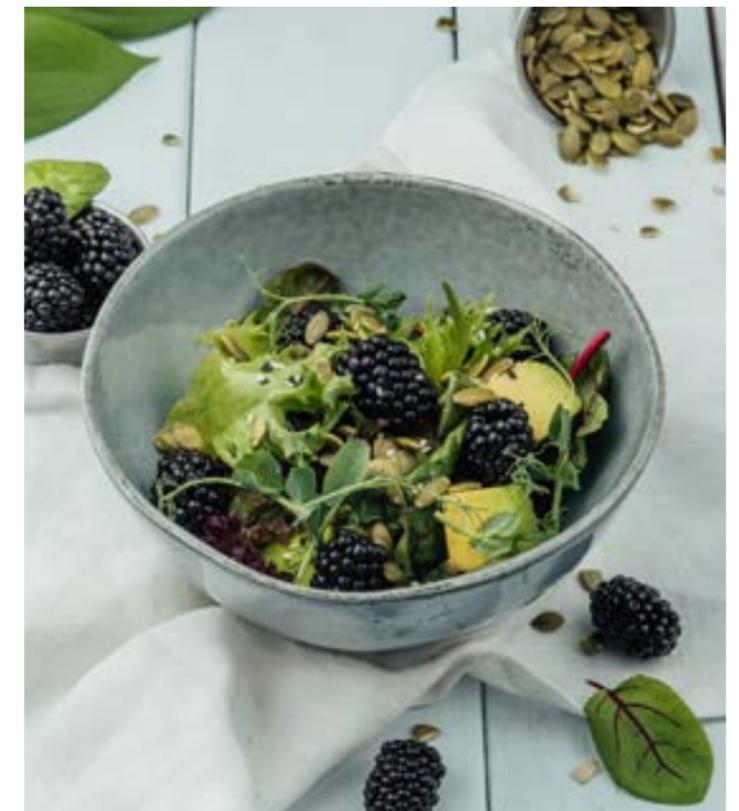
САЛАТ С ЕЖЕВИКОЙ И АВОКАДО
SALAD WITH BLACKBERRY AND AVOCADO

За спелый, сочный сезонный авокадо можно продать душу! А зная, что всего 50 граммов мякоти авокадо способны стабилизировать нервную систему, хочется купить целую корзину и уплетать за обе щеки!

It is possible to sell a soul for a ripe, juicy avocado in season. And knowing that only 50 grams of avocado is enough to stabilize the central nervous system makes us want to eat a whole basket!

590 ₺

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ ЭДАМАМЕ Б 39,65 Ж 31,47 У 12,77 ККАЛ 493,0



Please tell your waiter if you are allergic to any food ingredients. All prices are in rubles.

Нале • Раке

Зелень, овощи, будто только что с грядки, нори, немного кунжута и, конечно, свежая рыбка — о пользе хотя бы одной порции поке и говорить не нужно, правда?
Herbs and vegetables just collected from a garden bed, nori, a bit of sesame and of course fresh fish — it is enough to know about the healthy benefits of at least one portion of poke, right?



ПОКЕ С ТУНЦОМ
POKE WITH TUNA

590 ₺



ПОКЕ С ЛОСОСЕМ
POKE WITH SALMON

690 ₺

Вы можете заменить рис на булгур / киноа / микс-салат **50/50/100 ₺**
We can replace rice with bulgur / quinoa / mix salad



ПОКЕ С КРЕВЕТКОЙ
POKE WITH SHRIMP

590 ₺



ПОКЕ С МАЧЕТЕ
POKE WITH MACHETE STEAK

490 ₺

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПОКЕ С СЫРОМ ТОФУ
VEGETARIAN POKE WITH TOFU

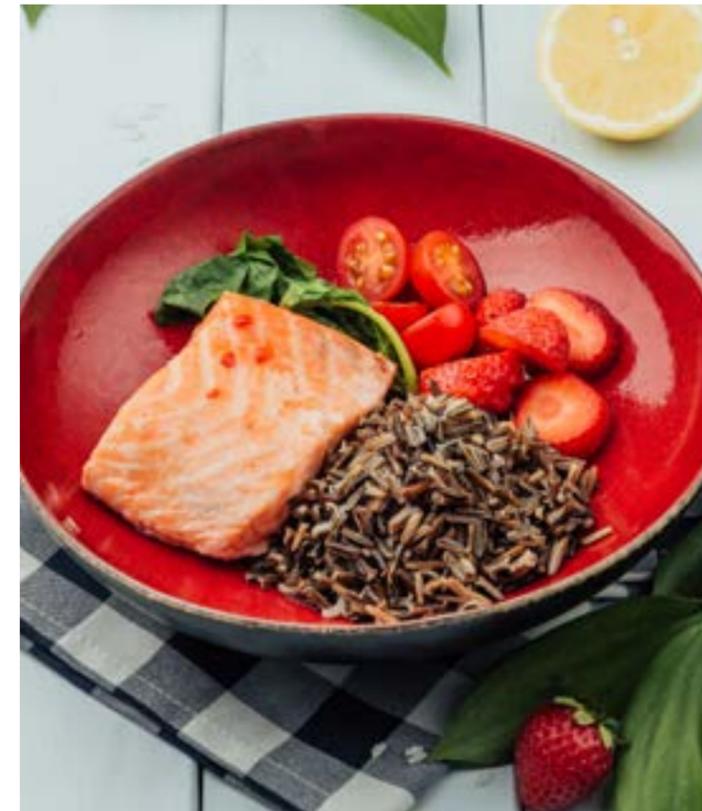
430 ₺

ПОКЕ С ЛОСОСЕМ Б 176 Ж 11,94 У 68,78 ККАЛ 453,09
ПОКЕ С МАЧЕТЕ СТЕЙКОМ Б 26,79 Ж 33,79 У 56,62 ККАЛ 637,82
ПОКЕ С ТУНЦОМ Б 277,9 Ж 7,34 У 30,55 ККАЛ 299,3
ПОКЕ С КРЕВЕТКАМИ Б 178,5 Ж 21,12 У 54,66 ККАЛ 480,18

ТЕЛЯТИНА СУ-ВИД С ПОЛБОЙ Б 31,93 Ж 12,48 У 37,97 ККАЛ 391,93

ТЕЛЯТИНА СУ-ВИД С ПОЛБОЙ Б 58,56 Ж 15,32 У 38,47 ККАЛ 526,11

Горячее • Main



ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ С ПРИПУЩЕННЫМ ШПИНАТОМ, ДИКИМ РИСОМ И СОУСОМ ЧИЛИ
BAKED SALMON WITH BLANCHED SPINACH, WILD RICE AND CHILI SAUCE

Сбор дикого риса – целое представление: подплывая на каноэ, гребец одной палкой наклоняет траву, а другой – бьет по колосьям риса, чтобы зерна выпали прямо на дно лодки. Ну а те через тернии пробиваются к вашей тарелке!

Harvesting wild rice is a true show: paddling a canoe, a collector uses one stick to bend the grass and hits the ears of rice with another stick, so that the grains fall right to the boat bottom. And then they get through hardship to your plate!

1150 ₺

ТЕЛЯТИНА СУ-ВИД С ПОЛБОЙ И МИКСОМ САЛАТА
SOUS-VIDE VEAL WITH FARRO AND SALAD MIX

В крупах всегда очень много белка, и полба — в топ-3, даже яйца проигрывают ей по этому параметру. А благодаря чудо-технологиям телятину мы готовим «вакуумным» методом, что позволяет удержать в мясе все важные микроэлементы!

Grains are known for high level of protein and farro is in Top-3, even eggs are not that rich in protein. And using a wonder technology we prepare veal with 'vacuum' method, what keeps all the micro elements in the meat.

690 ₺



Десерты • Desserts



ЧИЗКЕЙК ИЗ КУНЖУТНОЙ ХАЛВЫ И КУРАГИ CHEESECAKE WITH SESAME HALVA AND DRIED APRICOT

390 ₺

100 граммов — именно столько кураги получается из ведра абрикосов. Сколько же в такой порции витаминов! А кунжутная халва уже давно стала царицей десертов: это вкусно и неприторно, да еще и суточную норму кальция содержит!

100 grams — it is exactly how much dried apricots you can get from a bucket of fresh apricots. Just imagine how much vitamins this portion contains! And sesame halva has become the queen of desserts long ago: it is tasty and not too sweet, and also contains a daily need of calcium!

ЧИЗКЕЙК С ХАЛВОЙ Б 12,3 Ж 36,94 У 65,84 ККАЛ 645,14

Десерты • Desserts



ТВОРОЖНЫЙ МУСС С ГРАНОЛОЙ COTTAGE CHEESE MOUSSE WITH GRANOLA

Любимый десерт железного человека! В составе мусса есть водоросли спирулина, которые впереди планеты всей по содержанию железа: здесь его от 25 до 50 раз больше, чем в шпинате, и вдвое, чем в крупах!

Tin Man's favorite dessert! The mousse contains spirulina seaweed, planet's number one in iron: it is 25 to 50 times more than in spinach and twice more than in grains!

420 ₺

ТВОРОЖНЫЙ МУСС С ГРАНОЛОЙ Б 11,04 Ж 18,25 У 30,57 ККАЛ 330,76

ОВСЯНЫЕ СЫРНИКИ С КРЕМОМ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА OATMEAL PATTIES WITH PRUNE CREAM

Внимание, высокий уровень клетчатки! Да, клетчатки в зернах овса действительно очень много, что делает сырники не только вкусными, но и суперполезными. А чернослив улучшает зубную эмаль! Улыбнитесь официанту до и после сырников — ну как, есть эффект?

Attention, high level of fiber! Oat grains contain a lot of fiber, what makes oatmeal patties very healthy and tasty at the same time. And prunes are good for tooth enamel. Send your waiter a smile before and after eating the patties, is the effect visible?

380 ₺

ОВСЯНЫЕ СЫРНИКИ С КРЕМОМ Б 28,1 Ж 30,26 У 43,1 ККАЛ 556,88






GINZA
PROJECT
— ginza.ru —