



Колонка основателя

Круто, что ты держишь это меню в своих руках. Наша команда сделала его по-настоящему ярким и полезным. Не в описании, не в рекламе, не в иллюстрациях — а на деле.

Мы пригласили вегетарианского шеф-повара Ивана Дубкова. Отказались от бургера, фалафеля и пасты со сливками. За 30 дней продегустировали 96 новых блюд, из которых выбрали 27 лучших.

Это меню для тебя, если:

- любишь вкусно поесть, но не хочешь, чтобы это было заметно;
- стараешься вести этичный образ жизни и заботиться об окружающей среде;
- любишь спорт и следишь за своим здоровьем.

У нас нет стейка с кровью, но если ты просто привык есть мясо — нам есть чем тебя удивить.

Есть что сказать или предложить — пиши в директ @gamaunov.
С благодарностью за твой выбор, Саша Гамаюнов.

Вот обозначения, которые ты встретишь в меню:

V (Vegan) — нет продуктов животного происхождения;

H (Healthy) — предельно здоровая еда, без термообработки свыше 42 °C;

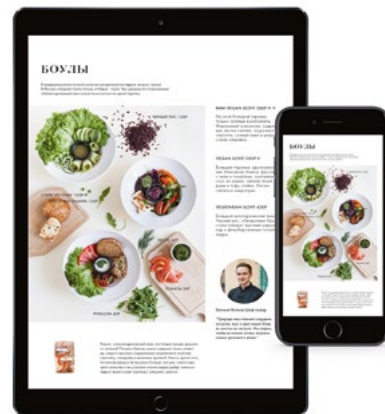
S (Share) — легко поделиться с соседом;

W (Without sugar) — без сахара.

Подарки и бонусы для тебя

Скачай приложение «Укроп» и получи:

- подарок при первой установке;
- баллы при каждом посещении, которые можно обменять на блюда;
- еженедельные подарки всем без исключения;
- ежемесячные начисления 1000 бонусных баллов 5-ке самых активных пользователей;
- возможность забронировать столик в выходной день.



Иван Дубков о пользе созданного меню

Мы взяли самые питательные продукты со всего света. Из Южной Америки — семена чиа и киноа, из Африки — тапиоку, из Азии — древесные грибы, мисо-пасту и фузжу.

Вместо сахара мы используем сироп топинамбура, мед и финики.

Готовим только на кокосовом масле. Оно имеет высокую «точку дымления» и самый низкий уровень образования вредных соединений.

Мы отдаем предпочтение цельным продуктам. Если рис — то черный, в шелухе которого много витаминов, клетчатки и ценных минералов. Если лепешки или пицца — то на цельнозерновой муке, в отрубях которой много пользы. Если хлеб — то заварной, без дрожжей, с семенами и цельными злаками!

Мы не используем микроволновые печи, фритюр и покупные полуфабрикаты, поэтому не сможем подать вам блюдо менее чем за 10 минут.

ЗАВТРАКИ ДО 12:00

Завтрак в «Укропе» — это тот редкий случай, когда каша в голове тоже является пищей для ума. Мы используем только цельные крупы с минимальным плющением. В них сохраняется больше всего витаминов, например, группы В. Именно они отвечают за работу нервной системы! Вместо сахара или меда — сироп топинамбура, богатый инулином и пектином. Эти вещества являются пребиотиками — способствуют хорошему ~~мозговарению~~ пищеварению.

290Р (1 БЛЮДО + НАПИТОК) 390Р (2 БЛЮДА + НАПИТОК)



№ 1 АМЕРИКАНСКИЙ ЗАВТРАК V 471 ккал

Домашняя гранола на кокосовом молоке со свежими фруктами. Горячее или холодное молоко на ваш выбор.

№ 2 ЧЕРНАЯ КАША V 313 ккал

Каша из черного риса на кокосовом молоке. Подается со свежими фруктами и хрустящей гранолой.

№ 3 КАША JAMES BROWN V 569 ккал

В основе — 5 видов цельных злаков. Внутри: жареный арахис, какао, финики и тающий горький шоколад. I FEEL GOOD!

ДОБАВЬТЕ СЛАЙСЫ БАНАНА, 50Р

Это будет идеальное сочетание!



Домашняя гранола 260Р 300 гр.

Возьмите нашу гранолу домой, чтобы утро вдалеке от «Укропа» тоже было ярким. Цельные овсяные хлопья, семена и орешки запекаем до хрустящего состояния, добавляем черный изюм, ягоды годжи и сироп топинамбура.



Кокосовое молоко 210Р 500 мл.

Мы доим пальмы! В кокосовом орехе много ценных жиров, витамины А, В, Е, С, микроэлементы (медь). Его можно употреблять людям с непереносимостью лактозы, и у него потрясающий экзотический вкус!



Черный рис 190Р 500 гр.

Самый питательный вид риса, который традиционно возделывают в Азии. Витамины группы В, витамин Е, множество ценнейших микроэлементов, фолиевая кислота и безумно красивый черный цвет.



ЗАКРЫТЫЙ ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ V

435 ккал

Тофу-скрэмбл с томатами и базиликом, завернутый в лепешку из нутовой муки.

Мы делаем наши лепешки на основе нутовой муки и тапиоки! Бобы нут богаты белком (здесь его больше, чем в красном мясе), витаминами группы В и клетчаткой. А тапиока содержит резистентный крахмал, который питателен для микрофлоры кишечника. Чтобы придать лепешкам яркости, мы добавляем свежесжатый сок свеклы. Хорошая новость для тех, кто избегает глютена, — его здесь нет!

ДОБАВЬТЕ К ОМЛЕТУ:
СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ 50Р
ПЕСТО 50Р

ЗАКРЫТЫЙ ОМЛЕТ С СЫРОМ

420 ккал

Омлет из молодого сыра со шпинатом. Подается в лепешке из нутовой муки.

НАПИТКИ

Чашка чая
Эспрессо
Американо
Капучино
Наш морс
(облепиха/клюква)

ВОЗЬМИТЕ К СЫРНИКАМ
КЛУБНИЧНЫЙ HEALTHY-
СОУС* 50Р



КОКОСОВЫЕ ЧИА-СЫРНИКИ V 522 ккал

Три горячих сырника для тех, кто любит есть здоровее. Семена чиа, кокос и тапиока. Подается с манго-соусом.



Готовим с мукой из тапиоки, она содержит в себе резистентный крахмал, который питает микрофлору кишечника, а также показан тем, кто избегает глютена.

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 460 ккал

Три горячих сырника с манго-healthy-соусом.



*Сладость за счет фиников, соус без сахара. Они обеспечивают тело долгой энергией. Спортсмены едят их во время марафонов.



Сыр тофу

Это растительный сыр, получаемый из соевых бобов, содержащий все незаменимые аминокислоты. В нем много кальция, витаминов группы В, он снижает уровень холестерина. Мы жарим из него стейки, готовим омлеты, густые паштеты и эмульсионные соусы.



Семена чиа 140Р 100 гр.

Родина этих семян — Южная Америка. Они достались нам в наследство от индейской цивилизации. Богаты белком, кальцием и омега-3. Вбирают в себя жидкости в 6 раз больше собственного веса.

ОБЕДЫ



БОУЛ С ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛОЙ

Запеченная свекла, цветная и краснокочанная капуста, стручковая фасоль и маринованный дайкон. Подается с поджаренными гренками и соусом mas and cheese.



БОУЛ С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ

Бруски адыгейского сыра, запеченные цукини, краснокочанная капуста и стручковая фасоль с грибами. Подается со свекольным хумусом.



БОУЛ С ТОФУ

Бруски тофу, пророщенный маш, пшено со шпинатом, маринованная тыква и жареный арахис. Подается со свежими листьями салата лоло бьендо, хлебцами и фирменным кешью-соусом.



МИНЕСТРОНЕ

Картофель, морковь, соленые огурцы, томаты, каперсы, тофу, маслины.



МИСО СУП

Мисо паста, фуцжу, тофу, вакаме, соевый соус, грибы муэр и шиитаке.



СОЛЯНКА

Цветная капуста, брокколи, томаты, цукини, тофу, болгарский перец, базилик, чеснок.

250Р - БОУЛ

310Р - БОУЛ+СУП

310Р - БОУЛ+ДЕСЕРТ

370Р - БОУЛ+СУП+ДЕСЕРТ

ДЕСЕРТ КЕКС С БАНАНОМ

НАПИТКИ 50Р

ЧАШКА ЧАЯ NIKTEA
ЭСПРЕССО
АМЕРИКАНО
ДОМАШНИЙ МОРС ОБЛЕПИХА/КЛЮКВА



№ 1



№ 2



№ 3



№ 4



ЗАКУСКИ

Познакомиться с нашим меню проще всего в этом разделе. Здесь есть блюда для тех, кто ищет живой растительной пищи, не прошедшей термическую обработку (Н — healthy).

Здесь много позиций из цельных растительных ингредиентов. Есть закуска со сливочным сыром. Что-то из этого можно разделить с друзьями, а чем-то лучше наслаждаться одному.

№ 1 СЛИВОЧНЫЕ «РАВИОЛИ»

190Р S 187 ккал

Наш ответ итальянской классике. Холодная закуска, где вместо теста — нежная свекла. А внутри — начинка из мягкого сыра и лепестков миндаля.

№ 2 ФИРМЕННЫЕ ТОСТЫ 320Р ЗА 3 ШТ., 120Р ЗА КАЖДЫЙ В ОТДЕЛЬНОСТИ V S 332 ккал

Поджаренный хлеб из муки грубого помола и вегетарианские топинги собственного производства:

- паштет с грибами шиитаке и арахисом;
- паштет «Укроп» с «красной рыбой»;
- фарш из вяленых томатов с болгарским перцем.

№ 3 СПРИНГ-РОЛЛЫ 280Р V 301 ккал

Салат, который надо есть руками. Свежие овощи, завернутые в тонкую рисовую бумагу, и наша фирменная «красная рыба». Подается с соусом на основе пасты мисо и жареного арахиса.

«Красная рыба». Мы запекаем морковь особым способом, а затем выдерживаем в оливковом масле. В результате ее цвет, фактура и вкус напоминают нам красную рыбу.

№ 4 ЖИВОЙ ТАКО 220Р Н V 144 ккал

Хрустящая чаша из салата айсберг, фарш из вяленых томатов, свежие овощи и фирменный кешью-соус.

ТЕПЛАЯ МЕКСИКАНСКАЯ ЛЕПЕШКА 290Р V S 537 ккал

Из нутовой муки (gluten free) с гуакамоле, запеченными овощами и фасолью с томатами.



ТЕПЛАЯ АРАБСКАЯ ЛЕПЕШКА 260Р V S 472 ккал

Из нутовой муки (gluten free) с хумусом, рублеными помидорами, пряным нутом, кинзой и кешью-соусом.



КУТАБ «УКРОП» 180Р 209 ккал

Закрытая горячая лепешка с расплавленным сыром и зеленью. Зеленое тесто из цельнозерновой муки с листьями лайма. Подается с соусом «Mac and cheese».



САЛАТЫ

Кто-то считает салаты скучными скоплениями огурцов с помидорами? Серой массой зеленых листьев? Это не к нам! Мы готовим из свежих овощей спагетти, сметану из кешью, грибы берем с деревьев. В наших банках и тарелках — груша, розовый перец и манго-соус.

Трюфельное масло — его аромат ни с чем не спутаешь.

Руккола — обладает тонизирующими свойствами и укрепляет нервную систему.

Томаты черри для сочности.

Древесные грибы — новый суперфуд из Азии.

Листья шпината — рекорсмены по содержанию хлорофилла и белка.

Кешью-соус — сливочный и богатый. В кешью меньше жиров, чем в арахисе или грецких орехах, зато самые ценные: омега-3, 6, 9.

Орегано, или душица, — самая итальянская пряность. Известна своим ранозаживляющим действием и способностью разжигать аппетит!

Паста из цуккини — самые полезные спагетти.

САЛАТ-ДЕКОНСТРУКТОР
320P V H 258 ккал



**САЛАТ С ГРУШЕЙ
И ПАРМЕЗАНОМ 320P 204 ккал**

Салаты: руккола, лоло бьондо, шпинат. Перья груши, полоски твердого сыра, бальзамик, клубничный соус, черный изюм.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ 300P V 349 ккал

Сытный и согревающий, с хумусом, шариками нута в специях и медово-горчичным соусом.



ТАЙСКИЙ 260P V 307 ккал

Салат из рубленых свежих овощей с ананасом, фучжу, жареными орехами и манго-дрессингом.

СУПЫ

Суп — это славянский специалитет, национальная гордость! Долгими столетиями стоял горшок с наваристой похлебкой в печи, томился. Время изменилось, но и сейчас в России мы любим это блюдо за его согревающий, теплый дух. В нашем меню даже raw vegan суп такой, поджигающий.



ТОМ ЯМ 320Р V
279 ккал

Тайский кисло-сладкий суп на кокосовом молоке с листьями лайма и имбирной заправкой. Комфортная острота. Подается с чили для тех, кому нужно прибавить.



СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ 260Р V 222 ккал

Зимний крем-суп с густой шелковистой текстурой. Готовится вместе с вялеными томатами. Брусочки горячей тыквы, болгарского перца и цукини в ароматных травах.



ФИОЛЕТОВЫЕ ЩИ 260Р V
188 ккал

Реплика традиционного супа. Готовится на основе кокосового молока и краснокочанной капусты. Подается с фламбированными томатами черри.



ПРЯНЫЙ СУП 260Р V 279 ккал

Крем-суп из тыквы с добавлением банана. Нежная текстура, согревающие специи, черный рис.



RAW СУП ТОРТИЛЬЯ 260Р V H
149 ккал

Мексиканский суп с вялеными томатами, мускатной тыквой, цитрусовыми нотками и льняными хлебцами.



ХЛЕБ ИЗ ПРОРОЩЕННОГО ЗЕРНА С ФИРМЕННЫМ ПЕСТО 70Р

Этот хлеб на 100% состоит из пророщенного зерна на хмелевой закваске.



Тыква — один из наших любимых овощей! Она содержит меньше крахмала, чем картофель, но больше полезных сахаров и витаминов. Тыква выводит много жидкости из организма и способствует детоксикации. Как и все овощи оранжевого цвета, богата бета-каротином, поддерживающим иммунитет.



ЧЕРНЫЙ РИС С ТЫКВОЙ И КУНЖУТОМ 120Р 215 ккал

Самый питательный вид риса, который традиционно возделывают в Азии. Витамины группы B, витамин E, множество ценнейших микроэлементов, фолиевая кислота и безумно красивый черный цвет.



СВЕКОЛЬНЫЕ ХЛЕБЦЫ 160Р VHS
МОРКОВНЫЕ ХЛЕБЦЫ 160Р VHS

Основой наших хрустящих хлебцев являются цельные и смолотые семена льна, свежие овощи и специи. Мы смешиваем их вместе, после чего высушиваем в специальных печах — дегидрататорах. Температура в них не превышает 42°C, процесс выпекания занимает около 24 часов. Это значит, что в них сохраняются все питательные вещества и ферменты. Можно брать с собой на работу, прогулку или в путешествие!

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Человек ест не только ртом. Глаза и мозг тоже задействованы. Именно поэтому, используя природные красители, мы наполняем еду цветом. Ведь он является визуальным выражением сути пищи как яркой жизни, полной новых ощущений.

№ 1 СТЕЙК С ГАРНИРОМ 360Р V 291 ккал

Жареный ломоть тофу в соевом соусе и копченой паприке. Зеленый мусс из корня сельдерея, цветной капусты и шпината. Сырный соус и листья пряной рукколы.

№ 2 РИЗОТТО С ГРИБАМИ 360Р V 300 ккал

Вешенка, шампиньоны, древесные грибы, масло с экстрактом черного трюфеля, паштет с китайским грибом шиитаке. Черный рис.

НЬОККИ 330Р

№ 3 КРАСНЫЙ СЫРНЫЙ СОУС 281 ккал

Обжаренный адыгейский сыр, луковый мармелад, базилик и пармезан.

№ 4 ЖЕЛТЫЙ СЫРНЫЙ СОУС V 450 ккал

«Красная рыба», фламбированный томат черри, руккола.

Ньокки, они же клецки, традиционно делаются из картошки и пшеничной муки. В нашей healthy-версии — запеченная тыква, тапиока и кукурузная мука с рубленым розмарином.

№1

ПАШТЕТ «УКРОП» 50Р

ПАРМЕЗАН 50Р

СВЕЖАЯ РУККОЛА 80Р

№ 3

№ 2

ПЕСТО 50Р

ЛУКОВЫЙ МАРМЕЛАД 50Р

№ 4

№ 5 ПАД ТАЙ 420Р V
572 ккал

Фиолетовая лапша фунчоза, овощи стир-фрай, имбирная заправка и густой арахисовый соус.

RAW ЛАЗАНЬЯ 360Р V Н ХОЛОДНОЕ БЛЮДО 448 ккал

Тонкие слои цукини и мускатной тыквы. Песто, фарш из вяленых томатов, ростки нута. Фирменный кешью-соус.

RAW в переводе на русский — «сырой, грубый, необработанный». Блюда не подвергались нагреву свыше 42°C, а значит, в них сохранились все ферменты и полезные вещества. Питание такими продуктами связано с мощным диетическим течением, в ядре которого — аутолиз, саморастворение пищи под действием собственных ферментов.



BLACK SECTION

Наши фирменные блюда на основе черного теста.
Тесто из цельнозерновой муки с добавлением активированного угля.
В такой муке содержится клетчатка и полезные вещества.
Уголь способствует очищению организма.



ПАШТЕТ «УКРОП» 50Р

В его основе — тофу. Рекордсмен по содержанию белка. Также в нем много оливкового масла и нашей любимой зелени!



ФАРШ ИЗ ВЯЛЕННЫХ ТОМАТОВ 70Р

Высушенные на солнце томаты дают текстуру и глубокий вкус, финики — сладость, а лук и кинза — насыщенный аромат!



ТАКО 360Р V 486 ккал

Горячая начиненная лепешка. Листья шпината, хрустящий айсберг, помидоры, обжаренные тофу-бруски, густой арахисовый соус.

ПАРМЕЗАН 50Р

Мы используем твердый сыр без сычужного фермента. Такой продукт этичен и вместе с тем сохраняет вкусовые свойства благородных сыров.



ПИЦЦА 380Р S 400 ккал

Сыр моцарелла, запеченная тыква, руккола, горчично-медовый соус, луковый мармелад и мякоть грейпфрута.

ПРИ ОБСЛУЖИВАНИИ ОТ 5 ЧЕЛОВЕК В СУММУ СЧЕТА ВКЛЮЧАЕТСЯ СЕРВИСНЫЙ СБОР - 7%

ДЕСЕРТЫ

Десерты — наша гордость. Наши кондитеры во главе с шеф-кондитером Ольгой Бурцевой готовят по-настоящему уникальные десерты из натуральных и полезных ингредиентов.

МАНГО СОРБЕТ 260P V 127 ккал

МАЛИНОВЫЙ СОРБЕТ 260P V 129 ккал

ПЛОМБИР 260P 248 ккал

ТРЮФЕЛЬ С МИНДАЛЕМ 320P V S 330 ккал

Классическое сочетание шоколада и нежных кокосовых сливок с хрустящим миндалем и нотками ванили.

ЧИЗКЕЙК 260P 334 ккал

Воздушный творожный десерт с вишневым джемом, приготовленным на агар-агаре.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ 280P V H W 327 ккал

Лепестки миндаля и финики, укрытые черносмородиновым муссом и сливочным кремом с сочными ягодами черной смородины.

ДАЙФУКУ МОТИ МАНГО 180P V 177 ккал

Дайфуку с японского переводится как «большое счастье». Это классический японский десерт из легкой рисовой муки с европейской начинкой из манго со сливками.

МАЛИНОВЫЙ 280P V H W 393 ккал

Малиновый мусс с цельными ягодами малины и прослойкой из кедрового молока.

ШОКОЛАД С ОРЕХАМИ 360P V H S 420 ккал

ШОКОЛАД С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ 360P V H S 386 ккал

ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ 280P V H W 302 ккал

Миндальная сладость и абрикосовая терпкость с сочным апельсином, окутанным облаком из шоколадного мусса.



ЧАЙ

ЗЕЛЕНый ЧАЙ

СЕРЕБРЯНЫЙ ЖАСМИН

Классика чайного искусства в сочетании свежего весеннего чая и воздушного аромата белого жасмина.

СЕНЧА КЛАССИК

Пикантный японский чай из листьев раннего сбора с ярко выраженным травянисто-морским ароматом.

МЕД 50P

ЧАЙНИК 350 МЛ 200P

ЧАЙНИК 600 МЛ 280P

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

АССАМ СУПРИМ БЛЭК

Традиционный черный чай из Индии. Исключительно насыщенный во вкусе, с сильным ароматом и солодовыми оттенками.

ЭРЛ ГРЕЙ ОСОБЫЙ

Классический купаж, сочетающий в себе насыщенный вкус черного чая и деликатные цитрусовые оттенки бергамота.

ЛАВАНДА 50P

МЯТА 50P

ИМБИРЬ 50P

ЛИМОН 50P

НАПИТКИ НА ОСНОВЕ
ЧЕРНОГО ЧАЯ С МЕДОМ
250P/340P

ИМБИРНО-ПРЯНЫЙ НАПИТОК

ОБЛЕПИХА С ЛИМОНОМ

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

ДРЕВЕСНАЯ ЛИПА

Согревающий чай с липой, ароматным шалфеем и алтайским сабельником напомнит прогулку в лесу и подарит душевное спокойствие.

ВЕСЕННИЙ СБОР

Легкая сладость иван-чая сочетается со свежестью мяты и нежными цветочными нотками пиона и чайной розы.

САГАН-ДАЙЛЯ

Мощный антиоксидант, содержит большое количество полезных веществ и продлевает жизнь.

СМОРОДИНА

Удивительный чай с бархатным вкусом и ароматом свежесорванного молодого смородинового листа.

ЧАБРЕЦ 50P

ЧАШКА ЧАЯ YOGI TEA 160P

DETOX
POZITIVE ENERGY
STRESS RELIEF

КОФЕ

МАТЧА ФРАППЕ 280Р



КОФЕЙНО-БАНАНОВЫЙ ШЕЙК 260Р



ЛАТТЕ 180Р



МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ 260Р
С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ/С ХАЛВОЙ



МОЛОКО/КОКОСОВОЕ ИЛИ
СОЕВОЕ МОЛОКО 50Р

СИРОП ДОМАШНЕГО
ПРИГОТОВЛЕНИЯ «РОЗМАРИН» 50Р



СТАКАН МОЛОКА/КОКОСОВОГО
ИЛИ СОЕВОГО МОЛОКА 120Р



АМЕРИКАНО 140Р



КАПУЧИНО 220Р

ЦИКОРИЙ 120Р
ЦИКОРИЙ НА МОЛОКЕ 190Р



ЭСПРЕССО 140Р



СИРОП ТОПИНАМБУРА 60Р



СИРОП ДОМАШНЕГО
ПРИГОТОВЛЕНИЯ «ЛАВАНДА» 50Р

*Любой напиток можно сделать на кокосовом или соевом молоке +50Р

ЛИМОНАДЫ И МОРСЫ

FRANSIS HARTRIDGES, 0,33Л,
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ 270P

НЕФИЛЬТРОВАННЫЙ ЛИМОНАД
«ОДУВАНЧИК И ЛОПУХ»



СМУЗИ

350 МЛ 310P

500 МЛ 420P

ЧЕРНИЧНЫЙ
ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ



KERISAC BRETON BRUT,
0,25Л, 4,7% 260P

Сидр с приятной кислинкой и нежным
ароматом яблок из лучших садов
провинции Бретань.



BELHAVEN CRAFT CIDER
0,5Л, 5,0% 290P

Искрящийся сидр с оттен-
ками свежести, приятным
послевкусием с тонами
печеных яблок.



ИМБИРНО-ЦИТРУСОВЫЙ
ЛИМОНАД, 350МЛ 260P

ОБЛЕПИХОВО-АПЕЛЬСИ-
НОВЫЙ С РОЗМАРИНОМ,
350МЛ 230P



ДОМАШНИЙ МОРС 120P
ОБЛЕПИХА/КЛЮКВА



ВОДА STELMAS, 0,6Л 140P
ГАЗ / НЕГАЗ

ФРЕШИ 200 МЛ 190P

ЯБЛОКО
ГРУША
АПЕЛЬСИН
ГРЕЙПФРУТ
СЕЛЬДЕРЕЙ
МОРКОВЬ
СВЕКЛА



THE GOOD CIDER, 0,25Л,
210P Б/АЛК



FRANSIS HARTRIDGES, 0,275Л,
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ 270P

«КЛЮКВА И МАЛИНА»
РОЗОВЫЙ ЛИМОНАД



СИДР



MAYADOR, 0,33 Л, 4,5%,
ИСПАНИЯ 270P

Игристый вкус и легкий
фруктовый аромат.



GLORY WOOD, 0,75 Л,
5,3%, РОССИЯ 360P

Яркий букет из терпких и
ароматных ноток.

KERISAC BRETON BRUT, 0,25 Л,
4,7%, ФРАНЦИЯ 260P

Приятная кислинка и нежный аромат
яблок из лучших садов провинции
Бретань.



GLORY WOOD, 0,5 Л, 5,3%;
РОССИЯ 260P

Игристый и освежающий
сидр в лучших традициях
английских сидров.



BELHAVEN CRAFT CIDER, 0,5 Л,
5,0%, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ 290P

Искрящийся сидр с оттен-
ками свежести, приятным
послевкусием с тонами
печеных яблок.



MAYADOR ROSSE, 0,75 Л,
4,5%, ИСПАНИЯ 470P

Сладость яблок с оттенка-
ми розы.



ВАСИЛЕОСТРОВСКАЯ ПИВОВАРНЯ,
«ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ», 0,75 Л, 4,7%,
РОССИЯ 380P

Сбалансированный вкус полу-
сухого сидра с сочными яблочными
тонами, умеренной терпкостью и
необычным темным насыщенным
цветом.



STASSEN, 0,33 Л, 5,3%,
БЕЛЬГИЯ 290P

Яблоко / Ягодный / Бузина и лайм
Прекрасная сбалансированность
кислинки и сладости.

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

	ВЕС, ГР	БЕЛ, ГР	ЖИР, ГР	УГЛ, ГР	КАЛ, ККАЛ
ЗАВТРАКИ					
Кокосовые чиа-сырники	157/30	8,51	20,54	60,53	522,03
Сырники из творога	157/30	21,54	21,07	44,91	460,69
Американский завтрак	190	13,13	21,34	81,56	471,26
Черная каша	250	9,25	12,03	61,62	313,72
Каша James Brown	287	16,91	29,40	60,10	569,79
Закрытый омлет из тофу	203	9,69	29,16	33,71	435,00
Закрытый омлет с сыром	196	13,61	25,05	32,98	420,30
ЗАКУСКИ					
Фирменный тост паштет с грибами шиитаке и арахисом	74	4,09	3,68	12,26	96,52
Фирменный тост паштет «Укроп» с «красной рыбой»	74	4,17	6,32	13,60	124,56
Фирменный тост фарш из вяленых томатов с болгарским перцем	74	4,53	0,88	22,42	111,86
Живой тако	205	5,59	4,56	20,71	144,29
Спринг-роллы	207/30	7,99	14,70	34,51	301,76
Сливочные «равиоли»	134	4,96	13,92	10,61	187,60
Теплая арабская лепешка	260	14,48	21,51	56,12	472,25
Теплая мексиканская лепешка	268	10,18	34,28	49,66	537,09
Кутаб «Укроп»	100/20	8,14	9,42	24,10	209,34
САЛАТЫ					
Салат-деконструктор	242	6,72	19,37	11,69	258,50
Салат с грушей и пармезаном	153	7,18	12,48	17,22	204,83
Тайский	246	11,07	12,26	21,45	307,93
Теплый салат	254	10,00	20,71	32,78	349,92
СУПЫ					
Том ям	264	6,83	20,99	10,11	279,10
Пряный суп	258	3,60	20,60	22,48	279,80
Фиолетовые щи	263	2,69	14,81	11,50	188,77
Суп из запеченных овощей	262	5,80	12,83	23,12	222,93
Raw суп тортилья	256	6,27	4,61	23,43	149,87
Черный рис с тыквой и кунжутом	150	3,81	13,17	21,61	215,47
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА					
Пад тай	278	12,45	32,69	55,24	572,23
Ньокки с желтым сырным соусом	272	6,90	23,28	54,52	450,46
Ньокки с красным сырным соусом	251	11,59	20,94	8,57	281,25
Стейк с гарниром	282	11,26	19,85	17,08	291,25
Ризотто с грибами	232	7,14	17,97	22,77	300,07
RAW лазанья	241	11,27	30,55	34,36	448,60
Пицца	263	17,10	22,09	41,53	400,51
Тако	305	17,62	26,71	43,12	486,27
ДЕСЕРТЫ					
Шоколадно-апельсиновый	95	4,61	17,90	33,93	302,30
Чизкейк	120	4,9	16,2	42,3	334,6
Черносмородиновый	95	5,65	24,83	22,69	327,25
Дайфуку моти манго	85	2,61	1,60	38,41	177,74
Трюфель с миндалем	70	4,02	27,18	17,58	330,41
Малиновый	95	6,14	27,34	32,91	393,63
Шоколад ручной работы с орешками	80	12,40	37,80	7,60	420,30
Шоколад ручной работы с орешками и изюмом	80	10,50	30,80	16,70	386,20
Пломбир	130	5,95	21,90	25,98	248,57
Манго сорбет	100	0,40	0,20	30,40	127,00
Малиновый сорбет	100	0,40	0,60	29,70	129,00

ВНЕСЛИ СВОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ «УКРОПА»

Аверина Варвара
Агеев Денис
Алимова Юлия
Анисимова Маргарита
Артемов Антон
Архипова Марина
Архипова Олеся
Асрян Валерия
Атапина Юлия
Афанасенкова Александра
Бабанин Игорь
Бабуцкий Михаил
Базиль Олег
Баканова Алёна
Бакирова Регина
Барановская Мария
Барановский Матвей
Бартенева Ирина
Батраков Александр Федорович
Бахурский Антон
Бацула Дмитрий
Бегун Катерина
Безгодько Андрей
Безуглый Павел
Беликов Евгений
Бергер Маргарита
Биров Богдан
Боброва Лиза
Богданова Катя
Боровская Вера
Бурцева Ольга
Бурцева Татьяна
Бушмелева Дарья
Валюшицкий Сергей
Варлахина Вера
Векслина Наталья
Вильнер Леонид
Виноградова Оксана
Вовкобой Галина
Волков Евгений
Волков Леонид Михайлович
Волкова Эля
Воробьев Олег
Воробьева Юлия
Гаврилова Аня
Гаврюшенко Ира
Гайдук Ирина
Гамаюнов Саша
Гамаюнова Лена
Гамаюнова Людмила
Гнедой Дмитрий
Голованова Галя
Головешкин Евгений Викторович
Гольбрайх Александр
Грищенко Кристина
Губанова Аня
Губарев Степан
Губин Кирилл
Гусев Артем
Давыдова Наталья
Деменок Свет
Демидова Ирина
Дмитриев Игорь

Дмитриева Мария
Доброздравин Сережа
Дорожкин Андрей
Дубков Иван
Дуров Павел
Егорова Зоя
Ерещко Анна
Жук Светлана
Жуковец Анастасия
Журавлев Тимофей
Загайнов Никита
Запарожец Андрей
Зубкова Катя
Иванов Миша
Иванова Антонина
Инкина Дарья
Ищенко Евгений
Кабанченко Геннадий Павлович
Караневский Дмитрий
Каримова Юлия
Кечаев Александр
Кински Настя
Кинч Владимир
Кирпичников Федор
Князева Вера
Коварская Анна
Кокотовский Илья
Королев Даниэль
Корытовская Галина
Корягин Петр
Кочелаева Алиса
Кравцова Оля
Красильниковы Костя и Ая
Кришевич Алена
Кубрак Степан
Кузнецов Артём
Кузнецов Павел
Кузнецова Екатерина
Купер Кирилл
Купер Олег
Лебедева Татьяна
Лижечко Василий
Лосев Алексей
Лужковский Антон
Максимова Ольга
Матвеенков Андрей
Мельник Мария
Миронов Сергей
Миронова Валерия
Мистер Малой
Митраков Максим
Могильникова Дарья
Морозов Алексей
Морозов Сережа
Муратова Дарья
Мухутдинов Максим
Мясников Сергей
Никонов Антон
Обыденнов Денис
Осадчий Вадим
Павловский Александр
Паздников Антон
Парицкая Маша

Певзнер Роман
Петровская Вероника
Печенюшкин Миша
Плеханова Надежда
Победоносцева Александра
Понырко Алексей
Попова Ирина
Приказникова Анастасия
Приходько Константин
Прохорова Маша
Проценко Александра
Пушкарёв Николай
Пязок Алина
Ратников Андрей
Резник Саша
Рощина Юлия
Рудин Миша
Русанова Ирина
Рыжкова Лена
Рязанцев Алексей
Рязанцева Ира
Саблин Роман
Самородов Максим
Сандальнева Дарья
Сараев Саша
Саша CortimorCor
Семенюк Наталья
Сергеева Валерия
Симонов Дмитрий
Сокери Карина
Соколова Анастасия
Соколова Мария
Сорокин Сергей
Станишич Лада
Старых Александр
Стрекалов Андрей
Суворова Катя
Сударева Катя
Сульдина Дарья
Тарасова Анастасия
Тарасова Дарья
Терещенко Иван
Тихомирова Александра
Толстикова Ольга
Трепель Ирина
Трояновская Татьяна
Трояновский Иван
Успенский Борис
Утенева Екатерина
Хабибуллина Татьяна
Хаджинов Василий
Хара Дмитрий
Харченко Катерина
Цукерман Лиза
Чай Юлия
Чухонин Алексей
Шаманская Анастасия
Шанина Лена
Шевченко Александра
Шишкина Ирина
Шкуринская Аня
Щеклейн Константин Александрович
Zap Zap



ROOF
MUSIC
GROUP

НОВЫЙ ВЗГЛЯД
НА ЛЮБИМУЮ
МУЗЫКУ

📷 @ROOFMUSICFEST

КЛАССИКА В ТЕМНОТЕ

КОНЦЕРТЫ В ПЛАНЕТАРИИ #1

2 РАЗА В МЕСЯЦ

ВАШ БИЛЕТ К ЗВЁЗДАМ: [ROOFMUSICGROUP.RU](https://roofmusicgroup.ru)

ИНФО: 925-20-17