

МЕНЮ КАЛОРИЙНОСТИ И БЖУ БЛЮД

Закуски и салаты	Вес, г	Пищевая ценность			Калорийность, ккал (кДж)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Жареные японские грибы, шпинат	105	3.865	31.526	11.928	347 (1452)
Карпаччо из артишоков, соус юдзу	105	6.446	8.291	13.283	154 (643)
Лосось, авокадо, васаби	175	16.406	30.557	11.301	386 (1615)
Авокадо, краб, боттарга, вафу	170	13.506	20.163	17.696	306 (1282)
Цветная капуста, понзу, трюфель	190	5.635	1.895	23.424	133 (558)
Морские водоросли, авокадо, яблоко	200	5.209	32.647	32.123	443 (1855)
Салат-ролл краб, авокадо, красная икра	145	16.182	13.797	6.979	217 (908)
Чука шпинат ореховая заправка	185	4.181	25.371	47.387	435 (1820)
Жареные артишоки, греческий йогурт	175	5.345	37.979	8.315	396 (1660)
Хрустящая утка, кейл, красная капуста	280	12.089	23.910	29.024	380 (1589)
Хрустящий лосось, гуакомоле из авокадо	230	19.194	50.914	26.259	640 (2680)
Хрустящий рис, тартар тунец	165	16.568	6.675	28.484	240 (1006)
Хрустящий тунец, трюфельная заправка	150	22.389	36.423	15.464	479 (2006)
Битые огурцы	170	10.596	17.777	16.776	269 (1128)
Зеленый салат	180	8.19	26.603	16.115	336 (1409)

Суши-бар	Вес, г	Пищевая ценность			Калорийность, ккал (кДж)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>СУШИ</b>					
Суши ака-ика	60	5.440	0.905	15.270	91 (381)
Суши гребешок	52	4.604	0.494	14.501	81 (339)
Суши краб	59	3.678	1.277	10.767	69 (290)
Суши лосось	52	6.979	4.378	12.124	116 (485)
Суши сибас	52	5.373	1.151	14.548	90 (377)
Суши сладкая креветка	60	5.702	0.708	11.314	74 (312)
Суши сладкая креветка манго майо	80	5.323	0.802	9.604	67 (280)
Суши тартар торо с трюфелем	57	6.284	1.027	9.062	71 (296)
Суши тартар тунец с трюфелем	57	6.084	0.775	9.062	68 (283)
Суши тигровая креветка	58	7.220	1.298	12.659	91 (382)
Суши тунец аками	52	6.450	1.528	12.124	88 (369)
Суши тунец бигай	52	5.856	0.294	7.961	58 (242)
Суши тунец торо	52	6.610	1.312	12.124	87 (363)
Суши угорь унаги	52	7.118	4.646	14.473	128 (537)
Суши Уни	58	3.536	0.953	11.465	69 (287)
Суши хамачи	52	6.530	4.528	12.860	118 (495)

<b>САШИМИ</b>					
Сашими гребешок	85	8.724	0.710	18.899	117 (489)
Сашими лосось	85	13.905	8.884	16.973	203 (852)
Сашими сибас	85	12.373	2.325	16.851	138 (577)
Сашими сладкая креветка	85	9.654	1.022	17.537	118 (494)
Сашими тунец аками	85	15.486	3.356	16.991	160 (670)
Сашими тунец бигай	85	15.288	1.016	16.991	138 (579)
Сашими тунец торо	85	15.839	2.745	16.809	155 (650)
Сашими ака-ика	85	12.603	1.700	21.757	152 (639)
Сашими хамачи	85	14.053	9.945	16.851	213 (892)

<b>БАТТЕРА</b>					
Баттера суши острый гребешок	163	9.172	3.410	26.254	172 (722)
Баттера суши острый краб	180	13.560	6.769	25.902	219 (916)
Баттера суши острый лосось	160	14.387	11.520	24.381	259 (1083)
Баттера суши острый тунец аками	163	15.835	4.886	24.346	205 (857)

Баттера суши острый тунец торо	155	15.041	4.625	24.396	199 (835)
Баттера суши острый угорь	168	16.669	13.412	24.655	286 (1197)
Баттера суши острый хамачи	165	13.661	8.994	24.478	233 (978)

## СУП

Мисо суп	210	5.843	2.709	7.069	76 (318)
Мисо суп с крабом	250	12.334	3.061	7.329	106 (445)
Мисо суп с лососем	250	13.098	7.452	7.255	148 (622)
Рис на пару	150	2.029	0.353	28.941	127 (532)
Бон-краб	114	7.450	14.389	9.883	199 (832)
Карпаччо из лосося трюфель	75	13.609	8.742	3.483	147 (616)
Эдамаме морская соль	160	45.591	2.671	58.106	439 (1837)

## РОЛЛЫ

Роллы авокадо	69/20	2.705	6.836	18.316	146 (610)
Роллы гребешок	70/20	4.656	1.664	17.503	104 (434)
Роллы краб	70/27	6.208	2.005	17.153	111 (467)
Роллы лосось	70/20	8.928	5.079	18.524	156 (651)
Роллы морские водоросли	71/20	2.225	3.472	26.658	147 (615)
Роллы огурец	69/20	2.380	1.861	17.091	95 (396)
Роллы острые тигровая креветка	71/20	7.451	2.037	17.646	118 (497)
Роллы острая сладкая креветка	71/20	5.862	0.710	18.353	103 (432)
Роллы острые авокадо	69/20	2.763	6.864	18.825	148 (620)
Роллы острые морские водоросли	71/20	2.283	3.500	27.166	149 (625)
Роллы острые угорь авокадо	80/20	9.373	7.108	19.576	180 (753)
Роллы острый гребешок	70/20	4.714	1.692	18.012	106 (444)
Роллы острый краб	70/20	6.266	2.032	17.662	114 (477)
Роллы острый лосось	70/20	9.166	5.594	19.113	163 (684)
Роллы острый огурец	69/20	2.438	1.889	17.600	97 (407)
Роллы острый тунец	70/20	7.585	1.147	18.996	117 (488)
Роллы острый тунец торо	80/20	9.036	1.610	19.033	127 (531)
Роллы острый хамачи	80/27	7.811	3.416	21.415	148 (618)
Роллы сладкая креветка	71/20	5.818	0.682	17.886	101 (423)
Роллы тигровая креветка	71/20	6.136	1.916	17.053	110 (461)
Роллы тунец	75/20	8.727	1.267	18.524	120 (504)
Роллы тунец торо	67/27	8.978	1.582	18.524	124 (520)
Роллы хамачи	80/27	7.753	3.388	20.906	145 (608)
Роллы угорь авокадо	80/27	9.315	7.080	19.067	177 (742)
Маменори огурец	69/20	1.831	1.871	17.247	93 (390)
Маменори авокадо	69/20	2.156	6.846	18.472	144 (603)
Маменори гребешок	71/20	4.107	1.674	17.659	102 (428)
Маменори краб	71/20	5.659	2.015	17.309	110 (461)
Маменори лосось	72/20	8.380	5.089	18.680	154 (645)
Маменори морские водоросли	71/20	1.676	3.482	26.814	145 (608)
Маменори острая сладкая креветка	70/27	5.368	0.725	18.911	104 (434)
Маменори острая тигровая креветка	71/20	5.686	1.959	18.078	113 (472)
Маменори острые авокадо	71/27	2.254	6.879	19.341	148 (621)
Маменори острые морские водоросли	71/20	1.774	3.515	27.682	149 (626)
Маменори острые угорь авокадо	86/27	8.865	7.123	20.092	180 (753)
Маменори острый гребешок	78/27	4.711	1.922	18.762	111 (466)
Маменори острый краб	73/27	5.757	2.047	18.178	114 (478)
Маменори острый лосось	80/27	8.478	5.122	19.549	158 (662)
Маменори острый огурец	61/27	1.929	1.904	18.116	97 (407)
Маменори острый тунец	75/27	8.277	1.310	19.549	123 (515)
Маменори острый тунец торо	80/27	8.527	1.625	19.549	127 (531)
Маменори острый хамачи	75/27	7.162	3.425	19.549	138 (576)
Маменори сладкая креветка	71/20	5.270	0.692	18.042	99 (416)

Маменори тигровая креветка	71/20	5.588	1.926	17.209	109 (454)
Маменори тунец	77/20	8.179	1.277	18.680	119 (498)
Маменори тунец торо	77/20	8.429	1.592	18.680	123 (514)
Маменори угорь авокадо	87/20	8.767	7.090	19.223	176 (736)
Маменори хамачи	77/27	7.064	3.392	18.680	134 (559)

## ТАРТАР

Тартар лосось	80	13.151	8.114	2.984	138 (576)
Тартар тунец	90	17.109	2.127	2.984	100 (417)
Тартар тунец авокадо пюре 120гр	120	15.091	10.933	7.570	189 (791)
Тартар хамачи	80	12.563	6.062	2.984	117 (489)

## ПОКЕ

Поке краб эдамаме	225	14.644	0.965	52.963	279 (1169)
Поке с лососем	220	14.870	8.828	51.420	345 (1443)
Поке с острым тунцом аками	230	16.517	4.059	52.038	311 (1301)
Поке с тунцом	235	16.617	5.059	52.408	322 (1347)
Поке сострым хамачи	223	14.192	6.479	51.602	321 (1346)

Гриль	Вес, г	Пищевая ценность			Калорийность, ккал (кДж)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Брокколи, соус крем-васаби, бонито	245	8.084	28.619	16.944	358 (1498)
Ваю, жареный рис	375	10.784	48.876	112.631	934 (3909)
Ваю на гриле, трюфельный соус	215	9.786	60.120	41.871	748 (3130)
Ваю поке, перечный соус	270	7.313	41.436	60.758	645 (2701)
Ваю тартар трюфель	150	9.971	59.920	27.601	690 (2887)
Гедза с креветками	100/40	11.873	8.893	45.320	309 (1293)
Говяжьи ребра, кальби кимчи	330	35.493	12.649	45.511	438 (1833)
Гребешки на гриле	113	13.045	13.407	11.749	219 (920)
Жареный имбирный рис, краб, шпинат	235	17.906	30.284	44.666	523 (2189)
Запеченные фаланги краба, соус кимчи	150	20.886	33.789	5.640	410 (1717)
Кальмары барбекю японские грибы	145	18.746	26.590	20.294	395 (1656)
Креветки на гриле, авокадо, цукини	265	23.582	50.769	18.759	626 (2622)
Курица терияки, рис, имбирь	355	53.215	27.233	53.935	674 (2821)
Лосось гриль, авокадо с васаби	200	26.698	45.476	11.362	562 (2351)
Осьминог на гриле, хрустящий рис	240	53.246	48.863	55.532	875 (3663)
Пряный баклажан на гриле	200	5.824	17.979	40.228	346 (1449)
Рис жареный 170гр	170	4.719	14.309	54.524	366 (1531)
Авокадо на гриле, краб, томатная сальса	150	11.503	27.487	10.912	337 (1411)
Сибас на гриле	200/30	20.730	23.583	10.994	339 (1419)
Спаржа на гриле, соус васаби	130	2.992	7.520	8.136	112 (470)
Стейк рибай на гриле 100гр	100	21.934	51.122	24.718	647 (2708)
Тунец на гриле, шпинат, мисо масло	160	30.177	41.266	4.957	512 (2143)
Угорь унаги барбекю, рис, васаби	205	17.195	10.598	42.325	333 (1396)
Утиная грудка на гриле, маринованные огурцы	330	45.286	47.059	37.991	757 (3168)
Черная треска на гриле	170	32.425	23.599	19.061	418 (1751)
Суп Том Ям с морепродуктами	510	31.431	48.259	54.208	777 (3253)
Гедза Ваю	100/40	11.557	39.977	44.963	585 (2452)
Суп гедза Ваю	420	8.576	22.309	22.835	326 (1366)
Жареный рис, курица	330	17.169	3.246	55.276	318 (1335)
Жареный рис, креветки	340	12.748	8.872	56.013	354 (1485)
Жареный рис с овощами	250	2.577	0.399	50.489	215 (903)

Десерты	Вес, г	Пищевая ценность			Калорийность, ккал (кДж)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Вишня пекан	135	5.570	46.194	28.786	553 (2316)

Мороженое зеленый чай	70	2.730	9.653	15.498	160 (669)
Мороженое мочи	40	1.160	3.440	17.200	104 (437)
Облако с фисташкой	150	11.365	67.777	38.374	809 (3387)
Слоеный торт матча	200	8.213	40.253	36.553	541 (2267)
Тарт юдзу меренга	120	7.238	25.742	46.229	446 (1865)
Манго пудинг, зефир на гриле	130	1.609	11.017	34.614	244 (1021)
Тирамису зеленый чай	125	7.127	25.692	17.901	331 (1387)
Хлопковый чизкейк	135/50	13.703	31.756	28.611	455 (1905)

Дополнительно	Вес, г	Пищевая ценность			Калорийность, ккал (кДж)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Капуста кимчи 50гр	50	0.550	0.250	0.400	6 (25)
Йогурт 140гр	140	7.000	7.000	7.280	120 (503)
Тортилья 10гр	10	0.350	0.300	1.900	12 (49)
Икра красная 50гр	50	15.600	5.850	0.000	115 (482)
Икра тобико 50гр	50	6.500	1.550	5.000	60 (251)
Икра красная 50гр	50	15.600	5.850	0.000	115 (482)
Икра тобико 50гр	50	6.500	1.550	5.000	60 (251)
Авокадо 100гр	100	2.000	20.000	7.400	218 (911)
Тофу 30гр	30	2.430	1.440	0.480	25 (103)
Яблоко 150гр	150	0.750	0.000	17.100	71 (299)
Авокадо 100гр	100	2.000	20.000	7.400	218 (911)
Огурец 30гр	30	0.210	0.030	0.750	4 (17)

Спецпредложение	Вес, г	Пищевая ценность			Калорийность, ккал (кДж)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Спайси, краб, тобико	123	12.203	8.771	9.799	167 (699)
Севиче гребешок	150	6.262	9.541	15.698	174 (727)
Гункан суши с лососем	80	7.772	6.076	10.484	128 (535)
Тако с острым лососем	86	9.379	8.140	11.024	155 (648)
Тако с острым тунцом	64	8.992	4.264	6.588	100 (421)
Тако с угрем	66	8.683	11.761	6.404	166 (695)
Суши икра ежа (Мурманск)	53/5/10	4.083	1.311	12.594	78 (328)
Ролл икра морского ежа (Мурманск)	64/5/10	4.050	1.333	16.292	93 (389)
Абури суши лосось	69	6.804	4.310	11.641	112 (471)
Абури суши тунец	69	7.575	0.584	11.641	82 (343)
Абури суши сибас	69	6.135	1.274	11.641	82 (345)
Открытый ролл лосось	100/5/10	10.762	8.150	17.904	188 (787)
Открытый ролл тунец	100/5/10	11.472	3.776	15.634	142 (596)
Открытый ролл краб	100/5/10	10.122	3.151	16.092	133 (557)
Гункан суши щучья икра	65	6.253	1.025	13.907	89 (376)
Ролл щучья икра	70	6.784	1.030	16.189	101 (423)
Тартар амаэби, щучья икра, уни	185	18.011	18.129	19.279	312 (1307)
Карпаччо гребешок, уни	120	10.925	5.919	17.023	165 (691)