

**fit appetit сокольники**

**Блюда,  
напитки,  
детское меню,  
спортивное  
питание**

**fitappetit.ru**

## Работаем с 9 до 21 часа

Кухня принимает последний заказ за 15 минут до закрытия.

**+7 985 120-10-17**

Это наш номер телефона. Позвонив по нему, вы можете сделать предварительный заказ.

## Доставка питания SOLO

Закажите полноценный премиальный рацион здорового питания на целый день — на сайте SoloFood.ru.

## Подпишитесь на инстаграм и получайте бонусы



### Wallet-карта

Добавьте в телефон  
наши бонусы и скидки



### Инстаграм

Подпишитесь на нас:  
[@fitappetit.ru](https://www.instagram.com/fitappetit.ru)

## Завтраки

### Геркулесовая каша с цветочным мёдом 220

Добавьте к каше: банан (+ 40), лесные орехи (+ 60), грецкие орехи (+ 80), сухофрукты (+ 50) или свежие ягоды (+ 100)

Чтобы сделать кашу постной, можем сварить её на кокосовом молоке (+ 60)

База без добавок — 250 г, 430 ккал, Б4 / Ж11 / У54

### **NEW** Рисовая каша на кокосовом молоке с вишней 360

250 г, 430 ккал, Б9 / Ж14 / У67

### Тост с муссом из авокадо и рикотты с яйцом пашот 300

Добавьте: бекон (+ 100), слабосолённый лосось (+ 150) или пастроми (+ 120)

База без добавок — 140 г, 335 ккал, Б11 / Ж15 / У39

### **NEW** Бельгийские вафли — с пастроми / лососем 450 / 490

Вафли со шпинатом и йогуртовым соусом

С пастроми — 130 г, 352 ккал, Б11 / Ж24 / У23; С лососем — 130 г, 305 ккал, Б15 / Ж17 / У23

### **NEW** Творожные вафли с маття-кремом, клубникой и бананом 330

130 г, 375 ккал, Б20 / Ж15 / У40

### Сырники со свежими ягодами и соусом из манго 390

190 г, 330 ккал, Б22 / Ж10 / У38

### Органический творог 240

Добавьте к творогу: гранолу (+ 100), грецкие орехи (+ 80), лесные орехи (+ 60), сухофрукты (+ 50), свежие ягоды (+ 100), банан (+ 50), йогурт (+ 50), цветочный мёд (+ 50) или варенье (+ 50)

База без добавок — 150 г, 254 ккал, Б27 / Ж14 / У5

### Глазунья из двух или трёх яиц 150 / 180

Добавьте к глазунье: томаты (+ 50), моцареллу (+ 70), шампиньоны (+ 70), жареное куриное филе (+ 70), авокадо (+ 90), шпинат (+ 50)

Два яйца — 80 г, 245 ккал, Б9 / Ж21 / У5; Три яйца — 120 г, 300 ккал, Б13 / Ж24 / У8

### **до 12:00** Английский завтрак 380

Глазунья из двух яиц, куриные колбаски, красная фасоль, бекон

200 г, 318 ккал, Б19 / Ж23 / У8

### Классический омлет или только из белков 220 / 240

Добавьте к омлету: томаты (+ 50), моцареллу (+ 70), шампиньоны (+ 70), жареное куриное филе (+ 70), авокадо (+ 90), шпинат (+ 50)

Классический — 130 г, 238 ккал, Б11 / Ж18 / У8; Только белки — 130 г, 179 ккал, Б17 / Ж11 / У3

Добавки: Гранола — 20 г, 89 ккал, Б2 / Ж5 / У9; Грецкие орехи — 30 г, 198 ккал, Б5 / Ж18 / У4; Лесные орехи — 20 г, 137 ккал, Б3 / Ж13 / У2; Банан — 50 г, 48 ккал, Б1 / Ж0 / У11; Свежие ягоды — 20 г, 98 ккал, Б0 / Ж10 / У2; Сухофрукты — 30 г, 166 ккал, Б1 / Ж10 / У18; Йогурт — 75 г, 60 ккал, Б4 / Ж3 / У6; Мёд — 30 г, 98 ккал, Б0 / Ж0 / У24; Варенье — 50 г, 64 ккал, Б0 / Ж0 / У16; Бекон — 40 г, 155 ккал, Б5 / Ж15 / У0; Лосось — 40 г, 59 ккал, Б8 / Ж3 / У0; Томаты — 30 г, 12 ккал, Б1 / Ж0 / У2; Моцарелла — 20 г, 65 ккал, Б5 / Ж5 / У0; Куриное филе — 30 г, 58 ккал, Б10 / Ж2 / У0; Авокадо — 30 г, 53 ккал, Б1 / Ж5 / У1; Шпинат — 20 г, 4 ккал, Б1 / Ж0 / У0; Шампиньоны — 30 г, 13 ккал, Б1 / Ж1 / У0

## СОКОЛЬНИКИ

## Салаты и закуски

	<b>Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа</b>	<b>650</b>
	<small>С рисом — 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; С киноа — 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25</small>	
<b>NEW</b>	<b>Салат с печёной свеклой и творожным сыром</b>	<b>380</b>
	<small>С ягодным конфитюром 145 г, 311 ккал, Б2 / Ж27 / У14</small>	
	<b>Цезарь с курицей / креветками</b>	<b>450 / 650</b>
	<small>С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13</small>	
	<b>Салат с пастроми, картофелем и горчичной заправкой</b>	<b>420</b>
	<small>140 г, 297 ккал, Б17 / Ж14 / У26</small>	
	<b>Греческий салат с фетой и оливками каламата</b>	<b>390</b>
	<small>180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7</small>	

## Супы

	<b>Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом</b>	<b>250</b>
	<small>250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1</small>	
	<b>Борщ с говядиной и черносливом со сметаной</b>	<b>330</b>
	<small>250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26</small>	
<b>NEW</b>	<b>Том-ям с курицей / креветками</b>	<b>350 / 600</b>
	<small>С миксом белого и дикого риса С курицей — 250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17; С креветками — 250/50 г, 273 ккал, Б22 / Ж13 / У17</small>	
<b>NEW</b>	<b>Тыквенный крем-суп с моцареллой</b>	<b>360</b>
	<small>250/30 г, 302 ккал, Б13 / Ж21 / У15</small>	

## Горячее

### Куриная грудка-карри и рисом / гречкой 490

С рисом — 130/130/30 г, 363 ккал, Б36 / Ж19 / У12; С гречкой — 130/130/30 г, 230 ккал, Б14 / Ж3 / У38

### **NEW** Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами 680

250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24

### Котлеты из мраморной говядины с пюре из картофеля 750

125/100/30 г, 672 ккал, Б28 / Ж51 / У25

### **NEW** Говяжьи щёчки с пюре из корня сельдерея и свеклой 780

150/100 г, 632 ккал, Б32 / Ж48 / У18

### **NEW** Стейк из говяжьей вырезки с гратеном из клубнеплодов 950

120/70/30 г, 469 ккал, Б35 / Ж25 / У26

### Командорские кальмары на гриле с водорослями чука 690

190 г, 328 ккал, Б33 / Ж16 / У13

### Лосось с брокколи — на пару или на гриле 950

120/20 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16

### Вок на выбор: гречневая лапша или удон

На выбор: с куриным филе и овощами (410), просто с овощами (360), с креветками и овощами (550), с телячьей вырезкой (490)

С курицей — 250 г, 429 ккал, Б29 / Ж13 / У49; С овощами — 250 г, 417 ккал, Б14 / Ж9 / У70;

С креветками — 250 г, 382 ккал, Б24 / Ж10 / У49; С телячьей вырезкой — 260 г, 396 ккал, Б23 / Ж12 / У49

### Гарниры

Рис (150), гречка (120), овощи на гриле (280), киноа (200),

шпинат жареный / на пару (240), брокколи на пару (180)

Рис — 120 г, 202 ккал, Б5 / Ж6 / У32; Гречка — 150 г, 227 ккал, Б9 / Ж3 / У41; Овощи на гриле — 160 г,

124 ккал, Б5 / Ж8 / У8; Киноа — 120 г, 163 ккал, Б7 / Ж3 / У27; Шпинат жареный — 70 г, 190 ккал, Б2 / Ж18 / У5;

Шпинат на пару — 70 г, 20 ккал, Б2 / Ж0 / У3; Брокколи на пару — 100 г, 48 ккал, Б4 / Ж0 / У7

## Функциональные напитки

Минеральная вода Nestle / Vittel	120 / 220
Минеральная вода Perrier с газом	220
Кокосовая вода	230
Функциональный напиток Purelosophy	320
Слабогазированный чайный напиток Seicha Matcha	320
Комбуча	320 / 370

### Детокс-соки и смузи Solo Detox

- Сельдерей, яблоко и свежая зелень (380);
- Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (380);
- Яблоко, апельсин, физалис, имбирь (380);
- Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (450);
- Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (450);
- Асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (450);
- Цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (450)

### Свежевыжатые соки

На выбор: апельсиновый (120), грейпфрутовый (130), яблочный (120), морковный (100), сельдереевый (130), грушевый (140), ананасовый (150)

Стоимость за 100 мл

## Кофе класса specialty

Эспрессо: стандартный или двойной	160 / 190
Американо: стандартный или большой	160 / 220
Капучино: стандартный или большой	240 / 320
Латте	320
Ванильный раф	360
Флет уайт	290
<b>EXTRA</b> Дополнительный шот эспрессо в напиток	60
<b>EXTRA</b> Кокосовое, миндальное или соевое «молоко»	60

**COFFEE** Напитки готовим на бленде 100% арабики натуральной обработки из Эфиопии (Сидамо) и Бразилии (Суль-ди-Минас). Обжарка собственная, средняя. Во вкусе лёгкая кислотность, в аромате — тёмные ягоды и шоколад.

## Чай и сезонные напитки

<b>Маття латте</b>	<b>320</b>
На выбор: классический, мятный или с лемонграссом. По желанию приготовим на «альтернативном молоке» (+ 60)	
<b>Чёрный</b>	<b>290</b>
На выбор: «английский завтрак», ассам, с горными травами или с бергамотом	
<b>Зелёный</b>	<b>290</b>
На выбор: классическая сенча или с жасмином	
<b>Ягодный</b>	<b>290</b>
На выбор: клубничный или с красными фруктами	
<b>Молочный улун</b>	<b>350</b>
<b>Ромашковый</b>	<b>350</b>
<b>Мятный</b>	<b>350</b>
<b>Гречишный</b>	<b>420</b>
<b>NEW Облепиховый напиток с апельсиновым соком и имбирём</b>	<b>420</b>
<b>NEW Напиток с черникой, смородиной, мёдом и корицей</b>	<b>420</b>
<b>NEW Тропический чай с манго</b>	<b>420</b>

## Полезное сладкое

**Конфеты Solo Detox** **60**

На выбор: фруктово-имбирное печенье, лукум с финиками и кешью или лукум с курагой и кедровыми орешками

**Свежие фрукты**

На выбор: зелёное яблоко (40), груша (50), банан (40), апельсин (40), грейпфрут (50)

Стоимость за 100 г

Вся свежая выпечка и десерты выставлены в витрине.

**СОКОЛЬНИКИ**

# Детское меню





## Завтраки

**Яйца-скрэмбл с хрустящими тостами** 180

140 г, 312 ккал

**Сырники из органического творога** 360

Выберите топинг: сметану или малиновое варенье

190 г, 330 ккал

## Суп

**Куриный бульон с вермишелью и тефтелями** 180

250 г, 155 ккал

## Горячее

**Чикенбургер с картофельными дольками** 390

230/30 г, 587 ккал

**Мини-пельмени с куриным фаршем** 270

120/30 г, 393 ккал

## Напитки

**Молочный коктейль** 190

Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый

300 мл

**Какао с маршмеллоу** 160

200 мл

**СОКОЛЬНИКИ**

# Спортивное питание

## Во время тренировки

<b>QNT BCAA / L-Carnitine</b> (0,7 л) <b>350</b>	<b>Vitamin Well</b> (0,5 л) <b>290</b>
<b>Nutrend L-Carnitine</b> (0,75 л) <b>350</b>	<b>Oshee Isotonic</b> (0,75 л) <b>350</b>

## Протеин и коктейли

<b>Коктейли:</b>	<b>Bombar</b> (35 г) <b>240</b>
— На воде <b>350</b>	Протеин
— На молоке <b>380</b>	
— На кокосовой воде <b>430</b>	
— На растительном молоке <b>520</b>	

## Протеиновые продукты O12

### **Протеиновые вафли** (65 г) **260**

Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом, кокос с миндалем

## Батончики

<b>Протеиновый шоколад</b> <b>460</b>	<b>Warrior Crunch Bar</b> <b>370</b>
Protein Snikers, Mars, M&M's Bounty	<b>R.A.W. LIFE</b> <b>260</b>
<b>Chikalab батончик</b> <b>310</b>	<b>BE-KIND</b> <b>260</b>
<b>Chikalab печенье</b> <b>310</b>	
<b>Chikalab шоколад</b> <b>400</b>	

## СОКОЛЬНИКИ