

# HILLS CAFE

## Завтраки

Каша овсяная/пшеничная/  
гречневая 330 Р

Ккал: 255 БЖУ: 8/10,2/35,5

Блины пшеничные 350 Р

Ккал: 218,3 БЖУ: 7,5/10,4/23,8

Шакшука 420 Р

Ккал: 190,9 БЖУ: 15,7/10,3/8,9

Сырники со сметаной 470 Р

Ккал: 486 БЖУ: 36,4/19,3/40

Брускетта с лососем и яйцом 620 Р

Ккал: 375,1 БЖУ: 21,5/23,9/13,5

Круассан с пармой 490 Р

Ккал: 319,4 БЖУ: 10,3/19,8/25

Круассан с лососем 590 Р

Ккал: 388,1 БЖУ: 23,1/19,7/25,4

Скрэмбл 420 Р

Ккал: 300,7 БЖУ: 15,9/25,2/3,2

## Поке и боулы

Основа на выбор  
рис/киноа/кус-кус

Поке с лососем 750 Р

Ккал: 275,2 БЖУ: 10/23,3/6,4

Поке с тунцом 750 Р

Ккал: 268 БЖУ: 11,8/21,7/6,5

Боул с индейкой 600 Р

Ккал: 279,6 БЖУ: 14,8/21/6,5

Боул с креветками 750 Р

Ккал: 259,7 БЖУ: 11,8/21/5,8

# Салаты и закуски

Брускетта с томатами и песто 490 ₹

Ккал: 252,3 БЖУ: 12,4/9,8/28,7

Брускетта с тунцом и авокадо 620 ₹

Ккал: 277,5 БЖУ: 18,5/10,2/27,9

Чиабатта с курицей 520 ₹

Ккал: 661,7 БЖУ: 18,9/40/56,6

Креветки васаби 550 ₹

Ккал: 210,4 БЖУ: 9/18,1/2,9

Салат из свежих овощей 490 ₹

Ккал: 85,7 БЖУ: 4,2/3,3/9,8

Салат тунец, авокадо, бобы 670 ₹

Ккал: 269 БЖУ: 19/9,9/25,9

Зеленый салат 690 ₹

Ккал: 320 БЖУ: 3,6/28,4/12,5

Цезарь с курицей / с креветками 600 / 710 ₹

Ккал: 551/401 Б: 17,3/15,9 Ж: 49,6/34,2 У: 9,1/7,4

Салат креветки, груша, шпинат 710 ₹

Ккал: 331,9 БЖУ: 13/23,2/17,7

# Супы

Рамен с курицей 490 ₹

Ккал: 256,8 БЖУ: 23,3/9,4/19,7

Крем-суп грибной с гренками 490 ₹

Ккал: 35,3 БЖУ: 1,5/3/0,6

Суп-пюре из тыквы с креветками 520 ₹

Ккал: 286 БЖУ: 9,2/21/15,1

Солянка мясная 490 ₹

Ккал: 85,5 БЖУ: 8,1/4/4,4

Том-Ям 590 ₹

Ккал: 150,3 БЖУ: 9,8/16,3/62,9

## Горячие блюда

Лосось на гриле с брокколи/шпинатом 970 ₽

Ккал: 340,8/210,5 Б: 20,3/22,4 Ж: 23,3/11,9 У: 12,4/3,4

Курица терияки с темным рисом 690 ₽

Ккал: 384 БЖУ: 24,8/8,6/51

Бефстроганов с картофельным пюре 750 ₽

Ккал: 279,1 БЖУ: 11,7/12,9/29,1

Треска с картофельным gratenом 780 ₽

Ккал: 261,3 БЖУ: 21,2/11,7/17,7

Индейка гриль, кус-кус, черри 690 ₽

Ккал: 490,3 БЖУ: 32,7/6,7/74,9

Биточки из индейки с овощами 690 ₽

Ккал: 389 БЖУ: 59,9/4,5/27,2

Бифштекс с яйцом 750 ₽

Ккал: 658,8 БЖУ: 31,7/54,1/11,2

Вок с индейкой (соба / фунчоза / удон) 690 ₽

Ккал: 333,2 БЖУ: 27/4/42

Паста с креветками и соусом Наполи 750 ₽

Ккал: 571 БЖУ: 27,1/3,2/108,5

Карбонара 690 ₽

Ккал: 403,7 БЖУ: 12,8/19/45,3

## Детское меню

Наггетсы с сырным соусом 550 ₽

Ккал: 134,7 БЖУ: 15,3/6,5/3,8

Куриная лапша 450 ₽

Ккал: 345,4 БЖУ: 25,2/15/27,4

Бабочки с сыром и черри 450 ₽

Ккал: 485,6 БЖУ: 19,8/4,1/92,4

Биточки из индейки с картофелем фри 560 ₽

Ккал: 454,9 БЖУ: 33,7/18,4/38,6

Куриные котлеты с пюре 550 ₽

Ккал: 521,1 БЖУ: 21,2/32,7/35,4

Картофель фри 420 ₽

Ккал: 264 БЖУ: 6/9,9/42,4

Горячие блюда

Детское меню

# Собери сам

<b>Тунец</b> Ккал: 147,4 БЖУ: 24,8/5,3/0	100гр / 920 ₹
<b>Лосось</b> Ккал: 221,9 БЖУ: 22,3/14,7/0	100гр / 920 ₹
<b>Треска</b> Ккал: 102,2 БЖУ: 23,9/0,7/0	150гр / 620 ₹
<b>Индейка</b> Ккал: 92 БЖУ: 21,6/0,6/0	100гр / 550 ₹
<b>Куриная грудка</b> Ккал: 181,6 БЖУ: 21,5/8,5/4,8	100гр / 520 ₹
<b>Тигровые креветки</b> Ккал: 54,7 БЖУ: 13/0,3/0	5шт / 510 ₹
<b>Брокколи</b> Ккал: 28,8 БЖУ: 3,8/0,3/2,7	130гр / 390 ₹
<b>Дикий рис</b> Ккал: 472 БЖУ: 17,8/3,3/92,8	130гр / 390 ₹
<b>Рис отварной</b> Ккал: 139,9 БЖУ: 2,2/0,1/32,7	130гр / 390 ₹
<b>Булгур</b> Ккал: 476,8 БЖУ: 17,3/3,7/93,6	130гр / 390 ₹
<b>Киноа</b> Ккал: 498 БЖУ: 16,8/4,6/81,6	130гр / 390 ₹
<b>Кус-кус</b> Ккал: 447,1 БЖУ: 13,6/2/93,6	130гр / 390 ₹
<b>Гречка</b> Ккал: 482,5 БЖУ: 14/10,3/83,5	130гр / 390 ₹
<b>Зеленая фасоль</b> Ккал: 50,1 БЖУ: 2,2/0,2/9,9	130гр / 390 ₹
<b>Картофельный гратен</b> Ккал: 124,5 БЖУ: 5,5/6,5/11	75гр / 390 ₹
<b>Фетучини</b> Ккал: 206 БЖУ: 6,7/0,9/42,7	150гр / 390 ₹
<b>Картофельное пюре</b> Ккал: 115,7 БЖУ: 3,4/1,7/21,8	150гр / 390 ₹

Собери сам



## Десерты

Торт Медовик	Ккал: 478 БЖУ: 6/29/48,9	300 ₹
Круассан шоколадный	Ккал: 465 БЖУ: 6/28/46	250 ₹
Круассан заварной	Ккал: 465 БЖУ: 8/27/47	230 ₹
Круассан эритаж	Ккал: 432 БЖУ: 8,6/24,2/45,3	210 ₹
Печенье банановое	Ккал: 113,3 БЖУ: 3,4/5,2/13,3	130 ₹
Печенье творожное	Ккал: 166,7 БЖУ: 2,9/9,3/18	80 ₹
Мороженое Шоколад	Ккал: 138 БЖУ: 4,2/3,5/23	260 ₹
Мороженое Ваниль	Ккал: 227 БЖУ: 3,2/15/20,8	260 ₹
Мороженое Клубника	Ккал: 123 БЖУ: 3,8/2,8/22,2	260 ₹

## Смузи (350 мл)

Апельсин, банан, сироп манго, мята	550 ₹
Грейпфрут, гранат, банан	790 ₹
Яблоко, огурец, шпинат, сельдерей	620 ₹
Овсянка, банан, яблоко, кокосовое молоко	690 ₹
Апельсин, яблоко, морковь, имбирь	550 ₹
Ананас, банан, вишня	690 ₹

## Фреши (300 мл)

Апельсин	520 ₹
Яблоко	520 ₹
Морковь	520 ₹
Сельдерей	520 ₹
Грейпфрут	520 ₹
Ананас	620 ₹
Гранат	990 ₹

Фреши

Смузи

Десерты

# Барное меню

## Прохладительные напитки

Вода O2 500мл / 750мл	190 / 210 ₺
Сок RICH	220 ₺
Кола, фанта, спрайт	200 ₺

## Молочные коктейли

Ваниль	450 ₺
Шоколад	450 ₺
Клубника	450 ₺
Апельсин	490 ₺
Ягода	490 ₺

## Кофе

Эспрессо	220 ₺
Двойной эспрессо	270 ₺
Американо	220 ₺
Флэт-уайт	360 ₺
Капучино	340 ₺
Латте	380 ₺
Раф	380 ₺
Какао	340 ₺
Тыквенный латте	400 ₺
Цитрусовый раф	400 ₺

## Домашние лимонады

Клубничный	420 ₺
Тыквенный	420 ₺
Облепиховый	420 ₺

## Чай

Ассам	390 ₺
Эрл-грей	390 ₺
Жасмин	390 ₺
Молочный улун	390 ₺
Сенча	390 ₺
Гречишный	350 ₺
Ромашка	370 ₺
Японская липа	390 ₺
Имбирный	470 ₺
Облепиховый	470 ₺
Лесная ягода	490 ₺
Пряное яблоко	470 ₺

При наличии аллергии или индивидуальной непереносимости продуктов, сообщите нам об этом.

Вы всегда можете заказать блюда к определенному времени, а также в бассейн и на крышу по тел. +7 926-852-66-30.

Бесплатная доставка по территории ЖК «Золотые ключи 2». Также мы доступны в приложении Яндекс.Еда.

[www.hills-sport.ru](http://www.hills-sport.ru)



[@hills\\_fitness\\_spa](https://www.instagram.com/hills_fitness_spa)

+7 495 477-97-77