

“苔原”

那正是独一无二的北方风格：
带着讽刺与挑衅，简约而充满爆发力。

北方的呼吸，仿佛无处不在。

驯鹿肉、轻盐腌制的三文鱼、
蘑菇、海鲜、北方浆果、
螃蟹与鱼子酱。

各种风味需要彼此交融，
才能抵达真正的和谐。

这种和谐是独特的、北方的——

它不会让人想起意大利，

也不会让人联想到法国。

苔藓、浆果、根茎类蔬菜、
谷物、海盐的咸味与自然的甘甜。

这，正是北方料理。

欢迎来到“苔原”。

tundragrillbar



Фото сделано в Терiberке



Выловлено в Баренцевом море

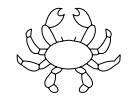
Заранее предупреждайте официанта об имеющейся у Вас аллергии на продукты.





“苔原”
 那正是独一无二的北方风格：
 带着讽刺与挑衅，简约而充满爆发力。
 北方的呼吸，仿佛无处不在。
 驯鹿肉、轻盐腌制的三文鱼、
 蘑菇、海鲜、北方浆果、
 螃蟹与鱼子酱。
 各种风味需要彼此交融，
 才能抵达真正的和谐。
 这种和谐是独特的、北方的——
 它不会让人想起意大利，
 也不会让人联想到法国。
 苔藓、浆果、根茎类蔬菜、
 谷物、海盐的咸味与自然的甘甜。
 这，正是北方料理。
 欢迎来到“苔原”。

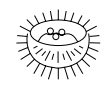
海鲜刺身拼盘



蟹
 堪察加蟹肉在世界珍馐之中尤为珍贵。
 它风味纯净而饱满，
 肉质细腻，层次丰富，
 在保持轻盈口感的同时，
 蕴藏着极高的营养价值。
 蟹肉富含天然矿物质与微量元素，
 体现了北方海洋的力量与纯度，
 为身体带来平衡与活力，
 也赋予料理清晰而坚定的风味表达。



扇贝
 在众多海鲜之中，
 海洋扇贝被视为最精致的珍馐之一。
 作为一种双壳类软体动物，
 扇贝几乎不含脂肪，
 却拥有极高的蛋白质含量。
 其肉质纯净柔嫩，
 并富含多种天然矿物质，
 呈现出海洋本身的清澈与深度。



海胆
 海胆的独特价值，源于它们在寒冷
 海域中以海藻为食的自然方式。
 这使其肉质与海胆籽 富含天然维生
 素与矿物质，风味浓郁而纯粹，是
 北方海洋最真实、也最鲜明的味道
 之一。

勘察加蟹腿 Камчатский краб в хитине	960.
	每100克
海胆 Морской еж	320.
扇贝 Гребешок	1 шт 320.
帝王生蚝 Устрица Императорская	1 шт 490.
粉钻吉莉生蚝 Устрица Розовая Джולי	1 шт 520.

我们水族箱中的海鲜供应情况，请向服务员确认。

开胃菜与小食

ЗАКУСКИ И СНЕКИ

生菜蟹肉塔可

Тако с крабом на листьях салата

1450.-
170 г

手工面包配鲷鱼、鳕鱼及三文鱼抹酱

Намазки из палтуса, трески и лосося с ремесленным хлебом

695.-
155 г



摩尔曼斯克三文鱼鞑靼配海胆脆海苔

Тартар из мурманской семги с икрой морского ежа на хрустящих водорослях

980.-
130 г



鳕鱼肝鸡蛋沙拉配布里欧修面包及腌洋葱

Бриошь с печенью трески, яичным салатом и маринованным луком

765.-
200 г

海藻壳烤扇贝

Гребешки, запеченные в раковине с водорослями

825.-
120 г

斯堪的纳维亚式三文鱼配炸土豆、软奶酪及博罗季诺黑麦面包

Лосось по-скандинавски с жареным картофелем, мягким сыром и бородинским хлебом

895.-
100/220 г

煎扇贝配牛肝菌

Жареные гребешки с белыми грибами

865.-
170 г

经典鲑鱼籽酱

Икра осетровая КЛАССИК

6200.-
57/50 г



波莫尔小吃 (配蟹肉、扇贝、烟熏狼鱼及三文鱼籽)

Закуска Поморская с крабом, гребешком, копченой зубаткой и икрой лосося

2450.-
270 г



斯特拉恰特拉奶酪配蟹肉及三文鱼籽

Страчателла с крабом и лососевой икрой

985.-
160/70 г

鲑鱼配炸土豆及梭鱼籽

Сельдь с жареным картофелем и щучьей икрой

595.-
220 г

风干野味肉拼盘

Нарезка из сыровяленной дичи

975.-
100/10 г

照片拍摄于捷里别尔卡



Используем сыры нашей сыроварни

北方鹿肉鞑鞑配梭鱼籽及“桦树皮”脆片

Тартар из северной оленины с щучьей икрой и «березовой берестой»

875.-
165 г

牛肉鞑鞑配牛骨髓及烤博罗季诺面包

Тартар из говядины с костным мозгом и жареным бородинским хлебом

875.-
130/100 г



脆皮茄子配斯特拉恰特拉奶酪及甜辣酱

Хрустящий баклажан с сыром страчателла и сладким чили

645.-
260 г

芝士拼盘配云莓酱

Сырная тарелка с морошковым джемом

890.-
120/85 г

ТИРАМИСУ ИЗ ТОМЛЕННОЙ УТКИ И МЕДОВОГО ХЛЕБА

Tiramisu of stewed duck and honey bread

625.-
165 г

橄榄 (意大利)

Оливки (Италия)

340.-
100 г

莳萝腌黄瓜

Малосольные огурцы с укропом

420.-
150 г

腌番茄

Маринованные помидоры

460.-
200 г

腌蘑菇配洋葱

Маринованные грибы с луком

460.-
150 г



Используем сыры нашей сыроварни

啤酒小食

ЗАКУСКИ К ПИВУ

咸味坚果

Орешки соленые

540.-
100 г

摩尔曼斯克鱼类拼盘 (推荐配啤酒: 格拉瓦拉克三文鱼, 烟熏海鳟, 烟熏比目鱼, 风干杜父鱼)

Тарелка мурманской рыбы. Рекомендуем к пиву гравлакс из лосося, копченую морскую форель, копченого палтуса, вяленого ерша.

1280.-
180/55 г

亚洲糖汁炸鸡翅

Жареные крылышки в азиатской глазури

685.-
300 г

本店烘焙博罗季诺面包脆配芝士酱

Сухарики из бородинского хлеба из нашей пекарни. Подаем с сырным соусом.

400.-
100 г

自制牛肉/鹿肉干

Джерки собственного приготовления из говядины или оленины

470.-
50 г

沙拉

САЛАТЫ

烤鹿肉沙拉配香梨及越橘酱

Гриль салат с олениной, пряной грушей и брусничным соусом

895.-
230 г

奥利维尔沙拉 (蟹肉、鱼籽、三文鱼版)

Оливье с крабом, икрой и лососем

945.-
220 г



混合沙拉配慢烤牛胸肉、番茄、羊乳酪、烤茄子泥及奇米秋里酱

Микс-салат с briskетом, томатами и брынзой на креме из печеных баклажанов и соусом чимичури

785.-
240 г

大份绿色沙拉

Большой зеленый салат

520.-
220 г

半份绿色沙拉

Половина Большого зеленого салата

380.-
110 г

沙拉推荐加料:

Рекомендуем к салату:

甜辣虎虾

тигровые креветки
в сладком чили

465.-
100 г

风干鹿肉

оленина сыровяленая

465.-
50 г

三文鱼

лосось

485.-
80 г

帕尔玛干酪

пармезан

150.-
30 г

蟹肉

краб

545.-
50 г



斯特拉恰特拉奶酪

страчателла

150.-
30 г

鳕鱼肝沙拉

Салат с печенью трески

965.-
300 г

北境“含羞草”沙拉 (配轻熏比目鱼及虾)

Северная Мимоза с подкопченным палтусом и креветками

645.-
250 г

海鲜绿色沙拉配姜橙酱汁

Зеленый салат с морепродуктами и имбирно - цитрусовой заправкой

965.-
230 г



Используем сыры нашей сыроварни

汤类

СУПЫ

波莫尔鱼汤 (配鳕鱼、三文鱼及鳕鱼肝)

Уха поморская с треской, лососем и печенью трески

845.-
350 г

拉普兰奶油鱼汤 (配鳕鱼、鲑鱼及虾)

Лапландская уха с треской, семгой и креветками на сливках

895.-
350 г

扇贝土豆奶油汤

Картофельный крем-суп с гребешками

685.-
350 г

罗宋汤 (配酸奶油、猪油渣及芥末)

Борщ со сметаной, салом и горчицей

595.-
350 г

麵包

ХЛЕБ

烤麵包配奶油

Хлеб из печи с маслом

220.-
250/40 г

鱼类与海鲜

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

蒸鳕鱼排配鱼籽奶油酱及土豆泥

Филе трески на пару под икорно-сливочным соусом с картофельным пюре

1350.-
300 г

烤三文鱼排配塔塔酱

Стейк из лосося на гриле

1650.-
225/70 г.



比目鱼配野生菌酱、芹菜根泥及“鳕鱼肝拉斐罗球”

Палтус с соусом древесные грибы, пюре из корня сельдерея и «Рафаэлло» из печени трески

1650.-
270 г

香草黄油烤比目鱼排配鲜黄瓜鞑鞑

Стейк из палтуса, запеченный в пряном сливочном масле, подаем с тартаром из свежего огурца

1650.-
225/90 г

摩尔曼斯克鳕鱼配小土豆、番茄及北国甜虾烤制

Мурманская треска, запеченная с бэби-картофелем, томатами и северными креветками

1250.-
350 г

海鲜铁板烧 (鱿鱼、虎虾、摩尔曼斯克扇贝)

Сковородка жареных морепродуктов. (кальмары, тигровые креветки, мурманские гребешки)

1450.-
200/100 г



鳕鱼排配北国甜虾酱及嫩菠菜

Филе трески с соусом из северных креветок и припущенным шпинатом

1250.-
320 г



三文鱼排配鱼籽、红米饭及冬阴功酱

Филе лосося с икрой, красным рисом и соусом том ям

1650.-
280 г

铁板虎虾

Сковородка жареных тигровых креветок

1450.-
200/100 г

铁板扇贝

Сковородка жареных гребешков

1850.-
200/100 г

街头风味餐

慢炖牛胸肉配薯条、芥末酱、芝士酱及鲜蔬

Говяжья томленая грудинка с картошкой фри, горчичным и сырным соусами, свежими овощами

1350.-
400 г

甜辣酱炸虾配薯条、泡菜与海藻及鲜蔬

Жареные креветки в сладком чили с картошкой фри, водорослями кимчи и свежими овощами

1450.-
370 г

蟹肉配蔬菜酸奶酱、泡菜海藻及薯条配奶酪酱

Мясо краба с овощами в йогуртовой заправке, водорослями кимчи и картошкой фри с сырным соусом

1850.-
380 г

火鸡肉配薯条、帕尔玛干酪、鲜蔬芥末酱调味)及奶酪酱

Индейка с картошкой фри, пармезаном, свежими овощами в горчичной заправке, и сырным соусом

840.-
380 г

肉类主菜

МЯСО

牛排

СТЕЙКИ

菲力牛排

220 г*

1980.-

Филе миньон 100г*
(вес порции 180-200г)

肋眼牛排

350 г*

3250.-

Рибай 100г*
(вес порции 300-400г)

纽约客牛排

350 г*

2650.-

Нью-Йорк 100г*
(вес порции 300-400г)

烤鹿里脊

每100克* (份量250-350克)

840.-

Каре оленя на гриле 100г*
(вес порции 250-350)

RARE

обжаренный
снаружи,
красный
внутри

MEDIUM RARE

красно-розовый
внутри

MEDIUM

среднепрожаренный,
розовый внутри

MEDIUM WELL

почти
прожаренный,
светло-розовый
внутри

WELL DONE

сильно
прожаренный,
почти без сока

ШЕФ-ПОВАР НАСТОЯТЕЛЬНО НЕ РЕКОМЕНДУЕТ ДЛЯ ВСЕХ СТЕЙКОВ ПРОЖАРКУ WELL DONE.

* вес сырого стейка, вес готового стейка зависит от выбранной степени прожарки

生牛排的重量, 成品牛排的重量取决于所选择的焙烧程度

馴鹿舌頭配樺樹汁慕斯和芹菜根泥

Язык оленя с муссом из березового сока и пюре из корня сельдерея

1980.-
230 г

鹿肉野菌“炖肉”配珍珠麦

“Тушенка” из оленины с лесными грибами и перлотто

985.-
350 г

烤牛肉任选配菜

Ростбиф из говядины с гарниром на Ваш выбор

1650.-
150/200 г



配烤蔬菜、奇米秋里酱及本店自制斯特拉恰特拉奶酪
с овощами гриль, соусом чимичури и страчателлой из нашей сыроварни

配煎土豆蘑菇及德米格拉斯酱
с жареным картофелем с грибами и соусом демигляр

马切特牛排配石头土豆、奶油鳎鱼汁及野菌慕斯

Стейк Мачете с картофелем стуэн, сливочным унаги и муссом из лесных грибов

1860.-
200/180 г

烤箱慢炖牛脸颊配根蔬肉汁及土豆泥

Говяжьи щечки, томленные в печи с кореньями в мясном соусе с картофельным пюре

1380.-
360 г

猪排“战斧”配烤蔬菜及奇米秋里酱

Стейк из свиной корейки “Томагавк”. С овощами –гриль и соусом Чимичури.

965.-
230/190 г

烤鸡腿肉配卷心菜沙拉、薄饼及姜味蛋黄酱

Куриное филе бедра гриль с коулслоу на лепешке с имбирным майонезом

725.-
350 г

烧烤猪肋排配烤土豆及胡椒酱

Свинные ребрышки барбекю с печеным картофелем и перечным соусом

1150.-
550 г

鸡胸肉配西兰花、嫩豌豆、菠菜及奶油鳎鱼汁

Куриная грудка с брокколи, молодым горошком и шпинатом под сливочным унаги соусом

845.-
320 г

牛肉蘑菇土豆烤盅

“Запеченка” с говядиной, картофелем и грибами

725.-
310 г

烤牛肋排

Говяжье ребро гриль

480.-
每100克* (份量350-450克)



鹿里脊配土豆泥、煎野生菌及胡椒德米格拉斯酱

Филе оленя с картофельным пюре, жареными лесными грибами и перечным демиглярсом

1250.-
290 г



Используем сыры нашей сыроварни



冻土汉堡配野菜、培根和越橘果酱

Бургер «Тундра» с котлетой из дичи и джемом из бекона и брусники

985.-
400 г

酱料

СОУСЫ

砵酒酱, 芥末酱, 胡椒酱, 蘑菇酱, 越橘酱,
烧烤酱, 奇米秋里酱, 芝士酱, 塔塔酱, 番茄酱

Porto, mustard, pepper, mushroom, lingonberry, BBQ,
chimichurri, cheese, tartare, ketchup

100.-
50 г

蔬菜配菜

ОВОЩИ

烤蔬菜

Овощи на гриле

520.-
150 г

鲜蔬

Свежие овощи

520.-
150 г

奶油鳗鱼汁西兰花

Брокколи с кремовым унаги

450.-
150/50 г

薯条

Картофель фри

280.-
100 г

土豆泥

Картофельное пюре

280.-
150 г

烤玉米

Кукуруза на гриле

340.-
230 г

烤嫩土豆配浓酸奶油及莳萝

Молодой картофель из печи с густой сметаной и укропом

320.-
230 г

烤口蘑配浓酸奶油

Шампиньоны гриль с густой сметаной

420.-
230 г

红米饭

Красный рис

280.-
150 г

披萨

ПИЦЦА

北海

蟹肉、虾、扇贝、比目鱼、樱桃番茄、奶油奶酪、
酸奶油、照烧酱、帕尔玛干酪、马苏里拉奶酪

Северное море. Краб, креветки, гребешок, палтус, томаты черри, сливочный сыр, сметана, соус терияки, пармезан, моцарелла

1350.-
480 г

苔原

鹿肉、奶油奶酪、酸奶油、照烧酱、越橘

Тундра. Оленина, сливочный сыр, сметана, соус терияки, брусника.

985.-
480 г

坦波

夫火腿鸡肉蘑菇披萨

Пицца с Тамбовским окороком, курицей и грибами

845.-
500 г

风干

鹿肉奶油奶酪芝麻菜披萨

Пицца с сыровяленной олениной, сливочным сыром и рукколой

975.-
550 г

玛格

丽特披萨 (帕尔玛干酪及番茄)

Маргарита с пармезаном и томатами

785.-
450 г

海的馈赠

三文鱼、虾、鳕鱼、番茄、塔塔酱

Дары моря. Лосось, креветки, треска, томаты, соус тартар.

985.-
500 г

辣味萨拉米.

萨拉米、帕尔玛干酪、洋葱、烤甜椒、哈拉佩纽辣椒

Салями Пеппер. Салями, пармезан, лук, печеный болгарский перец, халапеньо.

865.-
440 г



四种奶酪

斯特拉恰特拉奶酪、马苏里拉奶酪、
蓝纹奶酪、帕尔玛干酪

Четыре сыра. Страчателла, моцарелла, голубой сыр, пармезан

845.-
420 г



蘑菇肉酱

慢炖牛胸肉、蘑菇、烧烤酱、马苏里拉奶酪、
帕尔玛干酪、红甜洋葱、欧芹

Мясо с грибами. Томленая говяжья грудинка, грибы соус барбекю, моцарелла, пармезан, красный сладкий лук, петрушка

965.-
520 г

火腿披萨

配斯特拉恰特拉奶酪、番茄和红洋葱鞑靶

Пицца с ветчиной, сыром страчателла и тартаром из томатов с красным луком

865.-
480 г

披萨加料

ТОПИНГИ

马苏里拉奶酪	120.	火腿	70.	三文鱼	180.
Моцарелла	50 г	Ветчина	30 г	Лосось	30 г
帕尔玛干酪	180.	口蘑	70.	萨拉米	70.
Пармезан	50 г	Шампиньоны	50 г	Салями	30 г
鹿肉	140.	番茄	70.	煎鸡胸肉	70.
Оленина	30 г	Томаты	50 г	Жареное куриное филе	30 г
牛肉	120.	芝麻菜	70.		
Говядина	30 г	Руккола	10 г		
虾	180.	梨	70.		
Креветки	30 г	Груша	80 г		



Используем сыры нашей сыроварни

甜品

ДЕСЕРТЫ

罐煮熟的煉乳

配華夫餅筒、山核桃和爆炸焦糖

«Банка вареной сгущенки»
с вафельной трубочкой, орехом пекан и взрывной карамелью

320.-
85 г

“巧克力原木”

由比利時巧克力、培根和零陵香豆製成

«Поленья»
из бельгийского шоколада, бекона и бобов тонка

520.-
75 г

雲莓塔佐布里奶油

Морошковый тарт с кремом из сыра Бри

Целый тарт
8000.-
1350 г

720.-
115 г



“苔原蘑菇”

以起司慕斯、麥芽和盜焦糖製成

«Грибы в тундре»
из сырного мусса, солода и карамели из белых грибов

690.-
125 г

蔓越莓塔配利口酒和布里起司奶油

Тарт с брусникой в ликере и кремом из сыра бри

Целый тарт
6000.-
1350 г

520.-
115 г

雪葩

СОРБЕТ

云莓,蓝莓,越橘,黑加仑,沙棘

Морошка, черника, брусника, черная смородина, облепиха

160.-
50 г

冰淇淋

МОРОЖЕНОЕ

香草,草莓,巧克力,杜松子

Ванильное, клубничное, шоколадное, можжевеловое

140.-
50 г

水果

ФРУКТЫ

橙子,香蕉,葡萄,葡萄柚,柑橘,苹果

Апельсин, банан, виноград, грейпфрут, мандарин, яблоко

90.-
100 г

АНАНАС

Pineapple

160.-
100 г

如您对任何食材存在过敏情况,请务必提前告知服务员