

Детское меню и ланч-бокс

Весёлые блюда для детей и идеи в школу



Яичница-смайлик, ёжики, овощной зоопарк, макароны «Солнышко», блинчики-трубочки и ланч-бокс. Блюда для детей от 3 лет, согласуйте питание ребёнка с педиатром.

Содержание

Яичница-смайлик	3	Рисовые шарики с курицей и огурцом	18
Бутерброд-мордочка	4	Паровые котлетки с овощным пюре	19
Манная каша «Солнышко»	5	Макароны с сыром «Солнышко»	20
Оладьи-мишки с ягодами	6	Мини-пицца на лаваше «Весёлые рожицы»	21
Ёжик из фрикаделек на пюре	7	Ленивые вареники с творогом	22
Макаронные гнёздышки с фрикадельками	8	Блинчики-трубочки с творогом	23
Куриный суп «Звёздочки»	9	Печёные яблоки «Ёжики» с творогом	24
Рыбка в «море»	10	Ягодное желе «Витражи»	25
Овощной зоопарк с йогуртовым соусом	11	Банановые «пирожные» с йогуртом	26
Фруктовые лучики	12	Овощной суп-пюре «Светофор»	27
Куриные наггетсы запечённые	13	Рыбные «ёжики» с рисом	28
Мини-бутерброды с сыром и огурцом	14	Сладкая запеканка из макарон с творогом	29
Ролл в лаваше с курицей и овощами	15	Картофельные ёжики с курицей	30
Творожные шарики с бананом	16	Фруктовый салат «Клумба»	31
Овощные палочки с йогуртовым соусом	17		

Калорийность и цены ориентировочные (средние цены по Москве, сентябрь 2026). Информационный материал, не медицинская рекомендация. При заболеваниях, аллергии и для детей питание согласуйте с врачом.



Яичница-смайлик

15 мин на 1 порцию 357 ккал на порцию белки 20 · жиры 30 · углеводы 3 ≈ 80 ₽ на порцию

ПРОДУКТЫ

- Яйцо куриное: **2 яйца** (110 г)
- Сосиски: **50 г**
- Помидоры черри: **2 помидора черри** (24 г)
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)
- Горошек зелёный консервированный: **5 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сосиску сварите 3 минуты или обжарьте, разрежьте пополам вдоль и согните дугой: это улыбка.
2. На сковороде с каплей масла жарьте два яйца отдельно, чтобы получились два круглых «глаза» (по желанию используйте металлическое кольцо). Желтки не должны растечься.
3. На тарелке сложите лицо: яичницы-глаза, в желтки положите по горошине, в центре половинка помидорки черри, внизу улыбка из сосиски.

Совет. Для самых маленьких готовьте яйца полностью (желток густой), без жидкого желтка.



Бутерброд-мордочка

10 мин на 1 порцию 182 ккал на порцию белки 12 · жиры 3 · углеводы 25 ≈ 65 ₽ на порцию

ПРОДУКТЫ

- Хлеб цельнозерновой: **2 ломтика** (50 г)
- Творог 5%: **2 ст. л.** (40 г)
- Огурец: **½ огурца** (30 г)
- Помидоры черри: **2 помидора черри** (24 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **½ ст. л.** (3 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог разомните вилкой с щепоткой соли (по желанию с ложкой сметаны или йогурта) до мягкого крема.
2. Намажьте на ломтик хлеба.
3. Из огурца вырежьте два кружочка-глаза, из помидорки сделайте носик, из зелени волосы и улыбку.

Совет. Для детей, которые плохо едят творог, добавьте в крем немного мягкого сыра или йогурта.