

Junior Camp Сингапур

Примерное меню на неделю

		День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Завтрак	Западный сет	Рис с томатами и сыром, запеченные овощи	Блины с кленовым сиропом, яйца скрембл, салат	Карбонара с грибами, беконом и запеченными овощами	Мини-круассаны, яйца скрембл, куриные сосиски, хашбраун	Паста с креветками, листья салата, кунжутный соус	Булочка с запеченной цветной капустой, брокколи, яйца скрембл	Сендвич с сыром и ветчиной, вареное яйцо, хлопья с молоком
	Азиатский сет	Различные блюда азиатской кухни из лапши и риса с мясными добавками, морепродуктами, овощами						
	Напитки	Кофе/чай/горячее молоко						
Ланч	Рис	Рис на пару						
	Мясо	Мясное блюдо (пример - свинина в кисло-сладком соусе, курица Якитори, курица с черной фасолью, свинина с черным перцем, тушеная свинина)						
	Морепродукты	Рыба (пример - рыба в яичном соусе, рыба на пару, рыба с зеленым луком, фиш-н-чипс)						
	Гарнир	Выбор гарнира (пример - картофель, тофу, омлет, закуски в яичном тесте)						
	Овощи	Овощное блюдо/салат (пример - брокколи и цветная капуста, бульон с лапшой и овощами, бульон со шпинатом)						
	Суп	Суп (пример - овощной суп, томатный суп с яйцом, Том Ям, суп со свиной и овощами)						
	Фрукты/десерт	Выбор фрукта (пример - яблоко, папайя, арбуз)						
Напитки	Напиток (пример - клюквенный морс, чай с лимоном, напиток из манго)							
Ужин	Рис	Рис на пару						
	Мясо	Курица в устричном соусе	Свинина с зеленым луком	Свинные ребрышки	Свинина с зеленым перцем	Курица с ягодами годжи	Свинина в сладком бобовом соусе	Курица в соусе карри
	Морепродукты	Рыба в яичном соусе	Рыба в соусе из черной фасоли	Вареная рыба	Рыба в соевом соусе	Запеченная скумбрия в соусе терияки	Рыба с маринованными овощами	Острая рыба
	Гарнир 1	Фаршированные яйца	Тофу с морепродуктами	Ролл из рисовой лапши с морепродуктами	Му-шу из свинины	Свинина с картофелем	Домашние пельмени в масле чили	Фаршированные яйца
	Гарнир 2	Куриные фрикадельки с сыром в томатном соусе	Яйцо на пару	Яичница с зеленым чили	Фаршированные баклажаны	Яичный крем	Лапша с мясом	Тофу в ореховом соусе
	Овощи	Тушеная пекинская капуста	Салат с чесноком	Капуста в устричном соусе	Бобы с чесноком	Тушеная капуста с морковью	Брокколи и цветная капуста	Овощи и грибы
	Суп	Кукурузный суп с курицей	Кимчи суп с тофу	Томатный суп с яйцом	Острый суп	Куриный суп	Мисо суп с тофу	Куриный крем-суп
	Фрукты/десерт	Травяное желе с лонганом	Банан	Суп из зеленых бобов	Папайя	Миндальное желе с лонганом	Арбуз	Суп из красных бобов
	Напитки	Апельсиновый напиток	Персиковый лимонад	Напиток из розовой гуавы	Тайский чай с молоком	Сахарный тростник с арбузом	Клюквенный напиток	Фруктовый напиток
Специальное предложение	Тип кухни	(Местная)	(Местная)	(Восточная)	(Местная)	(Корейская)	(Японская)	(Мексиканская)
	Рис/лапша	Кокосовый рис на пару	Суп с рисом на пару с фрикадельками из свинины, грибами и булочками	Жареный рис с креветками	Тофу с мясом в соевом соусе	Кимчи удон	Рис с курицей и яйцом	Паста с уткой
	Основное блюдо	Курица с овощами		Свинина с жареным яйцом		Курица с приправами		
	Овощи	Огурцы, томаты, листья салата	Тушеные овощи в горчице	Пельмени на пару с грибами	Тушеный шпинат	Салат с кунжутным соусом	Яйца и горошек	Кукурузные чипсы с соусом сальса
	Фрукты/десерт	Травяное желе с лонганом	Банан	Суп из зеленых бобов	Папайя	Миндальное желе с лонганом	Арбуз	Суп из красных бобов
	Суп	Кукурузный суп с курицей	Кимчи суп с тофу	Томатный суп с яйцом	Острый суп	Куриный суп	Мисо суп с тофу	Куриный крем-суп