

# НАПОЛНИ БОКАЛ ЗДОРОВЬЕМ, А НЕ АЛКОГОЛЕМ



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)

# Освежись полезно!

## ДОМАШНИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ЛИМОНАД

- ЛИМОН 0,5 ШТ.
- ГАЗИРОВАННАЯ  
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА 1 Л
- САХАР ПО ВКУСУ
- ЛЕД

- ВЫЖАТЬ СОК ЛИМОНА В КУВШИН
- ДОБАВИТЬ САХАР,  
МЯКОТЬ ЛИМОНА И ЦЕДРУ
- ЗАЛИТЬ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ
- ЛЕД - ПО ЖЕЛАНИЮ



# Освежись полезно!

## ШИПУЧИЙ ЧАЙ С МЯТОЙ

- ЧЕРНЫЙ ЧАЙ
  - ГАЗИРОВАННАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- САХАР ПО ВКУСУ
  - ЛИМОННЫЙ СОК
- МЯТА    ● КУБИКИ ЛЬДА

- ЗАВАРИТЬ И ОСТУДИТЬ ЧАЙ
- ДОБАВИТЬ САХАР, МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ, НЕМНОГО ЛИМОННОГО СОКА
- НАПОЛНИТЬ БОКАЛЫ ЛЬДОМ И НАЛИТЬ НАПИТОК
- УКРАСИТЬ МЯТОЙ



Освежись полезно!

## АНГЛИЙСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

- ЧЕРНЫЙ ЧАЙ  
СВЕЖЕЗАВАРЕННЫЙ  
100-120 МЛ
- МАЛИНА 150 Г
- ДРОБЛЕННЫЙ ЛЕД
- САХАР ПО ВКУСУ
- МЯТА • ЛОМТИКИ ЛИМОНА

- НА ДНО БОКАЛА ПОЛОЖИТЬ ЛЕД
- ВЫЖАТЬ МАЛИНОВЫЙ СОК
- ЗАЛИТЬ В БОКАЛ ОХЛАЖДЕННЫЙ ЧАЙ,  
МАЛИНОВЫЙ СОК, ДОБАВИТЬ САХАР
- МЯТА И ЛИМОН ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

