Витаминные чаи

( по Л.Е. Астрологовой и П.А. Феклистову)

Витаминные чаи подают детям на полдник вместе с фруктами. При их приготовлении следует соблюдать указанные пропорции, так как высокая концентрация активных веществ может нанести вред организму. Предлагаем витаминные чаи следующих составов ( части).

1. Плоды шиповника – 1; ягоды смородины – 2.
2. Плоды шиповника – 1; плоды рябины – 2.
3. Плоды шиповника – 1; плоды брусники – 1.
4. Плоды шиповника – 1; плоды малины – 1.
5. Листья крапивы – 3; плоды рябины – 7.
6. Плоды шиповника – 3; плоды брусники – 1; листья крапивы – 3.
7. Плоды шиповника – 3; ягоды смородины – 1; листья крапивы – 3; корнеплод моркови – 3.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 столовую ложку смеси кипятить 10 минут в 2-х стаканах кипятка, настоять 4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по полстакана 1 раз в день.

Напитки выставляют в стаканчиках с соломкой. Норма отпуска оздоровительных напитков 100-150 г. .

Витаминные чаи

( по Л.Е. Астрологовой и П.А. Феклистову)

Витаминные чаи подают детям на полдник вместе с фруктами. При их приготовлении следует соблюдать указанные пропорции, так как высокая концентрация активных веществ может нанести вред организму. Предлагаем витаминные чаи следующих составов ( части).

1. Плоды шиповника – 1; ягоды смородины – 2.
2. Плоды шиповника – 1; плоды рябины – 2.
3. Плоды шиповника – 1; плоды брусники – 1.
4. Плоды шиповника – 1; плоды малины – 1.
5. Листья крапивы – 3; плоды рябины – 7.
6. Плоды шиповника – 3; плоды брусники – 1; листья крапивы – 3.
7. Плоды шиповника – 3; ягоды смородины – 1; листья крапивы – 3; корнеплод моркови – 3.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 столовую ложку смеси кипятить 10 минут в 2-х стаканах кипятка, настоять 4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по полстакана 1 раз в день.

Напитки выставляют в стаканчиках с соломкой. Норма отпуска оздоровительных напитков 100-150 г. .