Чашку кофе поутру,

Обязательно сварю.

В «Нескафе» налью бокальчик

И присяду на диванчик.

По глотку, не торопясь,

Вкусом кофе насладясь,

Выпью чашечку напитка,

Буду до обеда сыта.

А в обед – чаёк из трав,

В июль месяц их собрав.

Здесь ромашка, клевер, мята...

Наслаждаюсь ароматом.

Силу, бодрость, настроенье

После чая ощутишь.

Не подступится болезнь,

До ста лет будешь крепыш!

А на ужин, перед сном,

Выпью молока с медком.

От бессонницы тогда,

Не останется следа.

Вот такое я меню,

Много лет уже ценю.

В промежутках соки, квас

Сочинился сам рассказ!