



КАЛИНА  **МАЛИНА**
ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Польза колбасы

варено-

копченой:

Продукт, изготовленный из мяса высокого качества с добавкой натуральных специй, является источником витаминов и минералов, содержащихся в мясном фарше. Кроме того, пряный солоноватый колбасный вкус возбуждает аппетит и быстро утоляет чувство голода.



ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Пирог с клубничным вареньем

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшеничная мука 250 г
Сливочное масло 100 г
Сахар 100 г
Молоко 100 мл
Куриное яйцо 2 штуки
Клубничное варенье 300 г
Соль по вкусу
Сода 1 чайная ложка

ИНСТРУКЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В глубокую посуду выпустить яйца.
2. Добавить туда теплое молоко.
3. Добавить туда растопленное масло.
4. Добавить туда соду, сахар, соль.
5. Все тщательно перемешать. Всыпать муку и снова перемешать.
6. В полученную массу ввести густое клубничное варенье и опять все перемешать.
7. Сковороду (или формочку для выпечки) смазать маслом и выложить на нее массу, разровнять.
8. Поставить сковороду в разогретую до 170 градусов духовку и печь примерно 50–60 минут.
9. Готовый пирог вынуть из печи, посыпать сахарной пудрой и дать ему остыть. Затем порезать небольшими квадратиками и подать к чаю.



МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Блины тонкие на молоке со сливочным маслом

ИНСТРУКЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Молоко 2 стакана

Пшеничная мука 1 стакан

Сахар 2 столовые ложки

Соль щепотка

Растительное масло 1 столовая ложка

Сливочное масло 20 г

Куриное яйцо 2 штуки

1. Яйца, сахар, соль смешать венчиком в глубокой миске, добавить стакан теплого молока, смешать, затем добавить стакан муки, хорошенько смешать венчиком, влить еще один стакан теплого молока, смешать.

2. Половником заливать и выливать обратно в миску получившуюся смесь туда-сюда несколько раз, оставить на 15 минут.

3. Разогреть блинную сковородку, перед жаркой добавить в смесь столовую ложку масла и хорошо перемешать.

4. В сковороду, диаметром в 20 см, влить неполный половник и жарить до готовности полминуты, затем перевернуть и жарить несколько секунд, получившийся блин выложить на тарелку и смазать куском масла, насаженным на нож, повторить процедуру для остальных блинов.



АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Соевый

Йогурт

Йогурт соевый натуральный используется как самостоятельное блюдо – на завтрак или полдник, его можно дополнить мёдом, орехами, мюсли, вареньем или свежими ягодами.

Йогурт используется в качестве заправки салатов или для приготовления пикантных соусов – с зеленью и чесноком.

Рецепт соуса:

1. Для приготовления этого соуса необходимо смешать йогурт с соевым соусом.
2. Кинзу мелко нарезать с получившейся смесью. Дать соусу настояться в течение 5 минут, чтобы вкус кинзы придал соусу особые пикантные нотки.
3. После этого соусом можно заправить салаты, мясные, овощные и рыбные блюда. Таким соусом можно заправить салат из рукколы - легкий и полезный.

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Мягкий

сыр

Мягкие сыры имеют сливочную или творожную консистенцию, особенные вкусовые качества, высокую питательную ценность.

Их изготавливают из **пастеризованного молока и сливок**, с добавлением ферментов и бактерий, исключая повторную термическую обработку и процесс прессования.

В сыре содержатся **витамины А, В1, В2, В12, С, D, Е, РР**, пантотеновая кислота, а также и другие кислоты, минеральные вещества, кальций, фосфор. Белки сыра усваиваются гораздо лучше молочных. Сыр **стимулирует аппетит** и хорошо влияет на **пищеварение**.



ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Мягкий молодой сыр в картофельной стружке

ИНСТРУКЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сальса из оливок (на 600 г): масло оливковое (200 мл), уксус винный (30 г), лук красный (60 г), чеснок (10 г), помидоры (100 г), оливки каламата б/к (300г). Оливки нарезать произвольно, лук нарезать мелким кубиком, влить подогретое оливковое масло, уксус и лимонный фреш.
2. Картофель нарезать мелкой соломкой, замешать с зеленью, солью, перцем и обжарить на оливковом масле как тонкий блин.
3. Сверху выложить сыр, на него еще один «блин» из картофеля. Запечь в духовке при 180С в течение 5 мин.
4. При подаче украсить сальсой из оливок.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель 100 г

Мягкий сыр 40 г

Зелень 2 г

Оливковое масло 15 мл

Соль 1 г

Лимонный сок по вкусу

Калина Малина
ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

СЫР АИРШИРСКИЙ
утренний мягкий
из коровьего молока

МАССА NETTO, КГ: 0.310

от Лобанова Галны,

Промышленный район,
www.KALINA-MALINA.RU

СТО 0203483006-001-2019
Состав: молоко коровье нормализованное, сыворотка, соль. Пищевая ценность в 100 г продукта: белки - 19,0; жир - 16,0.
Энергетич. ценность - 240 ккал/100г в кДж.
Изготовитель: ИП ГКХХ Лобанова Г.П.
Индустриальный адрес: 652383, РФ, Кемеровская обл., Промышленновский район, п. Плотниково, пер. Советский, 8. Адрес производства: Промышленновский район, п. Первомайский, тел.: 89134245125. СРОК ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ: 10 суток при t от 0С до 6С и относительной влажности воздуха от 80% до 85% включительно.

ДАТА ИЗГОТОВЛЕНИЯ И УПАКОВЫВАНИЯ: 02.12.19

1188930031031



Цена, Р

201

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Кедровое

Масло

Масло из кедровых орешков содержит витамины А, РР, D, витамины группы В. Они необходимы для общего здоровья и поддержания всех обменных процессов в организме человека.

Фосфолипиды участвуют в жировом обмене, обеспечивают транспорт жирных кислот, **помогают выведению холестерина.**



АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Окрошка тогда и сейчас

Немногие знают, что изначально окрошку на Руси **заправляли капустным или огуречным рассолом**, но сейчас в каждой семье её готовят по своему рецепту: окрошку можно залить минеральной водой, кефиром, водой с уксусом, пивом, квасом, айраном, мясным или свекольным бульоном, чайным грибом или томатным соком.

Разнообразие ингредиентов этого блюда тоже удивляет: **в окрошку кладут картофель, морковь, свежие или солёные огурцы, колбасу, брюкву, укроп, сельдерей, зелёный лук, яйца, мясо, лимон, кислую капусту.**



СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Хлеб

Хлеб – **пшеничный**!

Ведь его готовят из **пшеничной** муки высших сортов, которая содержит в основном крахмал и декстрины – высококалорийные легкоусвояемые углеводы.

Поэтому такой хлеб **необходим** людям, ведущим активный образ жизни. Главным образом это касается **детей** и спортсменов.



ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Огромная польза маленьких

Ученые в области медицины доказали, что **шишек варенье** имеет не только профилактическую пользу. Регулярное употребление в пищу варенья из шишек **носит лечебный эффект, влияет на все системы организма.**

Хвойные растения используются для борьбы с **вирусами и простудами.**

Аромат хвойных шишек борется с **усталостью, сонливостью, повышает тонус организма, сопротивляемость болезням.**

Сосновые шишки эффективны в качестве отхаркивающего средства. При бронхите, пневмонии, астме и обычном ОРВИ **продукт помогает избавиться от мучительного кашля.**



НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Полезные вещества

В яйцах:

Яйца являются источником витаминов **А, В, Е, D, К**, фолата, биотина и холина, селена, кальция, йода и фосфора.

Белок. Состоит из аминокислот. Больше всего белков в яичном белке — 50%, в яичном желтке — 44%.

Жиры. Около половины калорий в яйце поступает из жира. В одном большом яйце немного меньше 5 г жира, который концентрируется в яичном желтке.

Углеводы. Яйца содержат очень мало углеводов, при этом на одно большое яйцо приходится всего 0,36 г., 40% которого присутствует в желтке.

Витамин С и более низкая концентрация кальция — единственные питательные вещества, которых не хватает в яйцах.



ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

Полезный мед

Главное полезное свойство меда - его антибактериальное, противогрибковое и противовирусное действие. В меде содержится много калия - именно он отвечает за высокую способность уничтожать бактерии. В нем также много железа и меди, поэтому его используют при лечении анемии и для нормализации уровня гемоглобина в крови.



2021

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Калина Малина

ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СИБИРИ

