

ПРОЛЕЧУ



НАД РОССИЕЙ

2026



ГОД  
ЕДИНСТВА  
НАРОДОВ  
РОССИИ



ЕКАТЕРИНБУРГ 2026

Представляем вам книгу «Пролечу над Россией», подготовленное творческим коллективом педагогов, родителей и воспитанников детского сада № 515 «Галактика».

Этот увлекательный проект посвящен важному событию — Году единства народов нашей большой страны.

Открыв книгу, читатели смогут познакомиться с природными особенностями конкретного региона России, увидеть главные достопримечательности и узнать интересные факты о его истории и культуре. Особое внимание уделено гастрономическим традициям: предлагается рецепт традиционного блюда, ставшего визитной карточкой региона, дополненный яркими иллюстрациями и описанием полезных свойств используемых ингредиентов. Также вас ждут фотографии знаковых мест, отражающих дух края, снимки уникальных местных продуктов и оформление страниц, вдохновленное традиционной народной росписью, игрушками и иными культурными особенностями региона. Главная цель книги — привить детям полезные пищевые привычки и пробудить интерес к богатству русской культуры и традиций, объединяющих народы России.



**2026**  
**ГОД  
ЕДИНСТВА  
НАРОДОВ  
РОССИИ**

# Центральный федеральный округ – Москва



Блюдо-визитка региона:  
**Гречка с грибами и луком**

Полезные ингредиенты:

- гречневая крупа
- лесные грибы
- лук
- растительное масло
- соль, зелень

**Рецепт:**

1. Обжарить лук и грибы.
2. Отварить гречку.
3. Соединить, посыпать зеленью.



Культурные традиции



Местные продукты



# Вятский край

Глинов - Ветка - Киров  
Щавель



Вятский квас

Домовая макушка



**Щавелевый суп**

Куриную грудку (300гр) нарезать кусочками и отправить в кастрюлю с водой. Ставим на плиту вариться. Чистим картошку (4шт), морковь (1шт), лук (1шт). Нарезать кубиком. В кастрюлю к курице отправляем картофель. Варим 10 мин. и добавляем морковь и лук. В тарелку разбиваем яйцо (2шт), взбиваем венчиком. Щавель нарезаем крупной соломкой. Когда овощи сварятся, добавляем в кастрюлю щавель и тонкой струйкой яйца и добавляем небольшое количество лимонного сока. Варим 2-3 мин. и снимаем с огня. Подаем в тарелке со сметаной.

Молочные продукты



Морковь



Картофель



Наличие преник

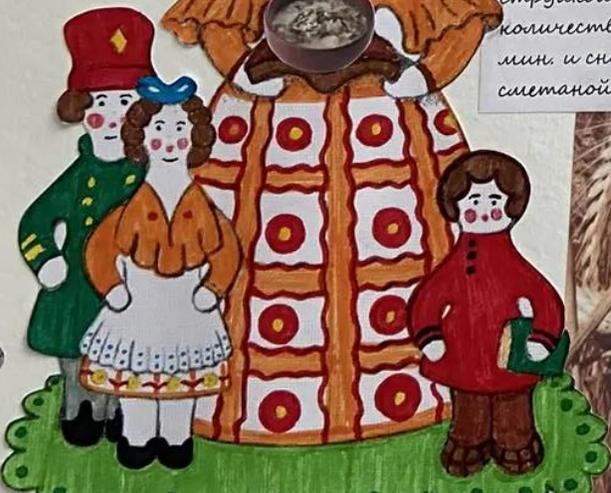
Устоженские огурцы



Вятская кислица



Рытеники



Рожь



# СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



**«Карельская калитка с рыбой и лесными дарами»**  
Замесите ржаное тесто (300 г муки, кефир, соль). Начинка: судак (200 г), черника (100 г), укроп, хвоя. Запекаем 15 мин при 200°C, подайте с травяным отваром.



# СЕВЕРО-Кавказ Харго

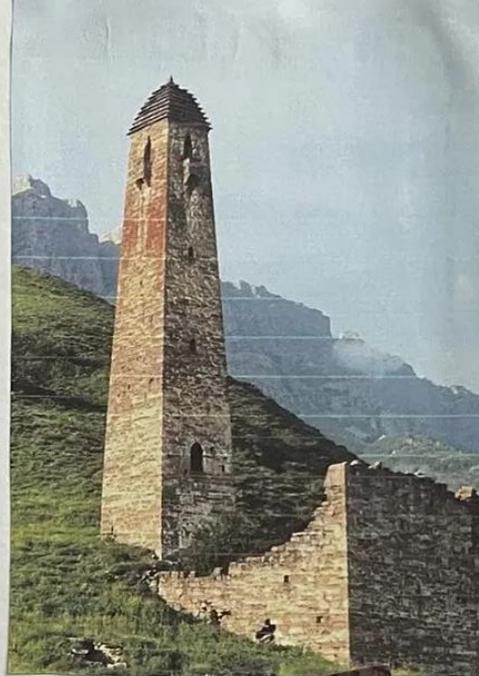
## Рецепт:

- Говядина 1-1,5 кг
- Морковь 3 шт.
- Чеснок 2 головки
- Лук 4 шт.
- Рис 10 ст. ложек
- Зелень по вкусу
- Соус ткемали 3 ст. ложки
- Грецкий орех 10 шт.
- Томатная паста 2 ст. ложки
- Соль, специи по вкусу
- Лавровый лист 1 шт.

В холодную воду (4,5 л) кладем вымоченное мясо, 1 целую морковь, 2 шт. лука, пучок петрушки.

Морковь нарезаем крупным кубиком.

Лук нарезаем пополам и шинкуем вдоль. Отваренное мясо нарежем. Бульон процеживаем, кладем мясо, ставим на огонь. В кипящий бульон добавляем морковь. Через 10-15 мин кладем лук, томатную пасту. Через 15 мин добавляем рис, варим 5 минут, кладем ткемали и ореховую заправку (мелко порубленные орехи и зелень). Кипятим 10 мин. и добавляем специи, через 5 мин кладем зелень. Через 5 мин харго готово.



Достопримечательности  
Ваши Лаббах, Чечня

Местные  
культурные  
традиции и  
быт



# Южный регион России — солнце, море и небо без края

## Суп казачий

Баранину, нарубленную кусками по 25–30 грамм, вместе с костями обжаривают на сливочном масле. Лук репчатый, нарезанный полукольцами, выкладывают в конце обжаривания мяса. Обжаренное мясо и лук выкладывают на поджаренный картофель. Сваренный до готовности суп заправляют сметаной, тертыми с солью, чесноком, доводят до кипения. Подают с зеленью, сметаной и рублеными вареными яйцами.



КАЗАКИ

## Волгоградская область — солнце, море и небо без края



ВОЛГСКАЯ РЫБА



АРБУЗ



РУССКИЕ



ДНЕПРОВСКАЯ ОКРОШКА



САРМА



РАКИ

Ростов на Дону

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Волгоград



ЛОСОС



ОСЕТР

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Астрахань



ИКРА ЧЕРНАЯ

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

Симферополь

Г. СЕВАСТОПОЛЬ

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

Краснодар

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ

Майкоп

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ

Элиста

## Запечённая барабулька с чесноком и розмарином



барабулька — 2 шт.;  
лимон — 1 шт.;  
оливковое масло — 2 ст. л.;  
чеснок — 1 долька;  
розмарин — 1 веточка;  
помидоры черри — 8 шт.;  
соль, перец — по вкусу.

Очищенную барабульку натереть изнутри солью и свежемолотым перцем, вложить половину веточки розмарина. Смешать оливковое масло и лимонный, полить получившимся маринадом рыбу, приправить солью и перцем. Сверху выложить чеснок, помидоры черри. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10–12 минут.



РАПАН



АДЫГЕЙСКИЙ СЫР



АДЫГЕЙЦЫ



БЕРИКИ



ПОЛЕЗНАЯ ЗЕЛЕНЬ

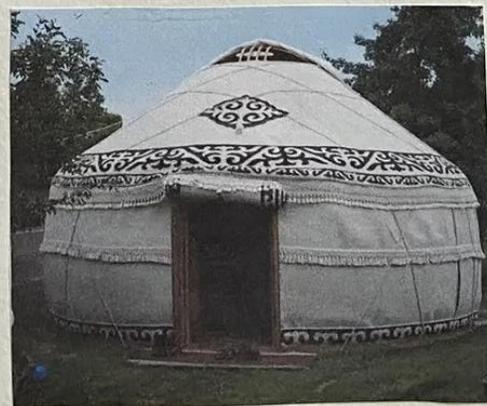


КАЛМЫКИ

# Приволжский регион — Волга-матушка и степные просторы



«Приволжский чак-чак с мёдом и орехами»: лёгкие шарики из цельнозерновой муки, пропитанные горным мёдом с добавкой кедровых орехов и кураги, где каждый хруст — сладость здоровья и солнца. Текст рецепта льётся песней: «Замесите тесто из цельнозерновой муки (250 г), яиц и масла. Обжарьте шарики, полейте тёплым мёдом (150 г) с орехами (50 г) и курагой. Охладите, украсьте мятой».



ЕКАТЕРИНБУРГ

The Boris Yeltsin

БЛИНЫ:

вкусные рецепты

The estate

Residential C

of A.A.Zheleznov

БЛИНЫ



КУКУРУЗА

С ВАРЕНЬЕМ

С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

С БАНАНОВЫМ ПЮРЕ

С ИКРОЙ

С МЯСОМ

С ТВОРОГОМ

# Сибирский регион – снежные равнины и таёжный зов

## Ингредиенты:

- ✓ мясо оленя (лопатка, спина) — 800 граммов;
- ✓ консервированная красная фасоль — 400 граммов;
- ✓ кабачки — 200 граммов;
- ✓ баклажаны — 200 граммов;
- ✓ морковь — 80 граммов;
- ✓ лук — 100 граммов;
- ✓ помидоры — 200 граммов;
- ✓ перец красный сладкий — 100 граммов;
- ✓ паприка — 1 грамм;
- ✓ 2 зубчика чеснока;
- ✓ перец чили красный — 2 грамма;
- ✓ петрушка — 10 граммов;
- ✓ оливковое масло — 50 миллилитров;
- ✓ вода — 100 миллилитров;

## Мясо оленя тушеное с фасолью и овощами





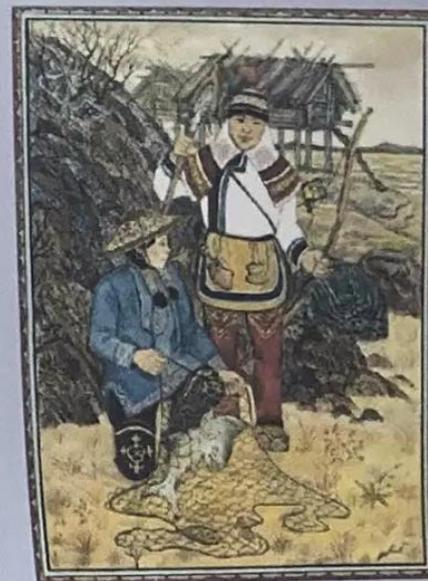
Дальневосточный

федеральный округ



## Нанайцы

- Численность нанайского населения составляет 12017 человек.
- Самоназвание: нани — «здесьшний человек».
- Нанайцы, народ, проживающий в основном на территории Хабаровского края, в нижнем течении реки Амур.



«Соакта чолони» — традиционное блюдо нанайской кухни, суп из полыни. Готовится на рыбном или мясном бульоне с использованием молодых листьев полыни

**Особенности:**

- Полынь дважды отваривают, затем промывают, отжимают от лишней воды и замораживают, чтобы использовать в течение года.
- Для бульона используют жирные виды рыбы, такие как сом, косатка-плеть, сазан или калуга — их бульон смягчает вкус полыни.
- В суп также добавляют картофель и клёцки из муки. В некоторых вариантах рецепта — зажарку из моркови и лука или засоленную заранее черемшу.

**Важно:** для супа собирают только самую верхнюю, наиболее нежную часть полыни. Заготавливать полынь можно до того, пока она не начнёт цвести, а после уже не рекомендуется — она становится очень горькой.

**Рецепт**

**Ингредиенты:** замороженная или свежая полынь; рыба; картофель; моркорепчатый лук; мука; черемша (свежая, сухая или солёная) грибы (чешуйчатка золотистая, можно заменить другими — лесными грибами или покупными шампиньонами); соль, специи — по вкусу.

**Инструкция:**

1. Если полынь свежая, отделить грубые стебли, выбрав только самые мягкие верхушки растений и листья.
2. Перебранную полынь отварить в двух водах примерно по пять минут.
3. Отвар слить, полынь помыть холодной водой, пока не пойдёт совсем чистая вода при отжимании.
4. Отваренную полынь отжать в руках от лишней влаги.
5. Подготовленную полынь мелко нашинковать.
6. Рыбу разделить на порционные кусочки и отварить в кастрюле. Готовую рыбу достать, перебрать от костей (если потребуется).
7. В бульон опустить очищенный и нарезанный картофель.
8. Отдельно в сковороде пассеровать на растительном масле нарезанный кубиком репчатый лук с натёртой морковкой.
9. Добавить в пассеровку ложку-две муки и обжарить на масле до состояния мучной зажарки.
10. Если в суп добавляют тальниковые грибы, то их сначала отдельно отваривают, а потом мелко рубят и добавляют в пассеровку вместе с луком и морковкой.
11. В муку добавить пресной воды и соли по вкусу, замесить не слишком крутое тесто, которому придать форму «колбаски» и нарезать клёцки.
12. Когда картофель будет готов, в бульон добавляют клёцки, перебранную от костей отварную рыбу и свежую, солёную или сушёную черемшу.

# НАНАЙСКИЙ СУП ИЗ ПОЛЫНИ



13. А минут через 5 суп заправляют готовой зажаркой с грибами.

14. Соль, специи добавляют по вкусу, учитывая, была ли черемша свежая или солёная.

15. Желательно дать супу время настояться.

**Подавать к столу.** При желании можно добавить в тарелку сметану, хотя это и отход от классического нанайского рецепта. Обычно такой суп едят с горячими, только что пожаренными на сковороде дрожжевыми лепёшками.

**Важно:** одного, выверенного по граммам и ингредиентам рецепта у такого блюда не существует — его готовят на свой вкус из того, что удалось найти и заготовить.