



## Творог остаётся одним из самых востребованных продуктов для ежедневного рациона

Интерес к творогу в России продолжает расти. По данным Росстата, только в первый месяц 2026 года в стране произвели 43,6 тыс. тонн творога – это на 9,2% больше, чем за тот же период годом ранее.

Такой рост вполне объясним: творог остаётся одним из самых понятных и универсальных продуктов повседневного рациона. Его выбирают за питательность, удобство и возможность включать в меню в разное время дня – от завтрака до лёгкого ужина.

С точки зрения питания творог ценят прежде всего за высокое содержание белка и кальция. Роспотребнадзор отмечает, что творог – это высокобелковый кисломолочный продукт, богатый кальцием и незаменимыми аминокислотами. По данным ведомства, в 100 г творога, в зависимости от жирности, в среднем содержится 8–18 г белка, а содержание кальция может достигать около 120 мг на 100 г продукта. Молочные продукты в целом остаются одним из основных пищевых источников кальция в рационе.

Именно поэтому творог часто называют удобной основой для ежедневного меню. Для завтрака подойдёт простая творожная миска: 150–200 г творога, ягоды или фрукты, немного орехов. Для ужина подойдёт более нейтральный вариант – творог с зеленью и ложкой натурального йогурта, который можно подать со свежими овощами. Ещё один популярный вариант – запечённые сырники, которые готовятся без обжаривания и сохраняют питательную ценность продукта.

При этом ключевое значение имеет не только сам продукт, но и его качество. Как отмечает директор по качеству АО “Золотые луга” Алёна Пинигина, независимо от жирности творог сохраняет свои полезные свойства, если произведён из проверенного сырья с соблюдением технологии. “В комбинате “Ситниковский” творог выпускают на автоматизированной линии закрытого типа: продукт изготавливается в специальных танках без контакта с окружающей средой. Такой подход позволяет обеспечивать стабильные физико-химические и микробиологические показатели”, – прокомментировала специалист.

В ассортименте “Золотых лугов” представлен творог разной жирности, который можно использовать в самых разных домашних блюдах. Именно за счёт своей универсальности, пищевой ценности и привычного вкуса традиционный творог остаётся одним из самых удобных продуктов для ежедневного меню.

