

Таблица калорийности: сухофрукты (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 4) на порцию и на 100 g.
Обновлено: октябрь 2026 г.

Продукт	На порцию		На 100 g			
	Порция	Калории	Калории	Белок (g)	Углеводы (g)	Жиры (g)
Изюм	30 g	90	299	3.3	79.3	0.3
Курага	100 g	241	241	3.4	62.6	0.5
Финики	1 финик, без косточки (7.1 g)	20	282	2.5	75	0.4
Чернослив	100 g	240	240	2.2	63.9	0.4

Источник: USDA FoodData Central, SR Legacy и FNDDS (общественное достояние). Значения на 100 g приведены по USDA, значения на порцию пересчитаны по массе. Интерактивные таблицы и этикетки пищевой ценности: <https://nutritionfactlabel.com/ru/nutrition-database/dried-fruits/>