

Таблица калорийности: яйца (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 5) 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)
Омлет	1 шт. большого размера (61 g)	94	154	10.6	0.6	11.7
Яичница	1 шт. большого размера (46 g)	90	196	13.6	0.8	14.8
Яичный белок	1 шт. большого размера (33 g)	17	52	10.9	0.7	0.2
Яичный желток	1 шт. большого размера (17 g)	55	322	15.9	3.6	26.5
Яйцо	1 шт. большого размера (50 g)	78	155	12.6	1.1	10.6

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/eggs/>