

Таблица калорийности: молоко и сливки (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)
Жирные сливки	1 ст. л. (15 g)	51	340	2.8	2.8	36.1
Кефир	1 чашка (244 g)	127	52	3.6	7.5	1
Сгущенное молоко	20 g	64	321	7.9	54.4	8.7
Сливки Half and Half	1 ст. л. (15 g)	20	131	3.1	4.3	11.5
Цельное молоко	1 стакан, 250 ml (254 g)	155	61	3.2	4.8	3.3

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/milk-and-cream/>