

Таблица калорийности: макаронные изделия и лапша (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)
Кускус	100 g	112	112	3.8	23.2	0.2
Макароны	100 g	158	158	5.8	30.9	0.9
Рисовая лапша	100 g	108	108	1.8	24	0.2
Фунчоза	100 g	351	351	0.2	86.1	0.1

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/pasta-and-noodles/>