

Таблица калорийности: кабачки и тыквы (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)
Желтый кабачок	100 g	19	19	1	3.9	0.3
Кабачок	1 шт. среднего размера (196 g)	33	17	1.2	3.1	0.3
Тыква	100 g	26	26	1	6.5	0.1
Тыква баттернат	100 g	40	40	0.9	10.5	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/squash-and-pumpkin/>