Таблица калорийности: курица (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 9) 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)
Жареная курица	100 g	289	**289**	22.5	9.4	17.4
Консервированная курица	100 g	165	**165**	21.8	0	8
Куриная грудка	100 g	165	**165**	31	0	3.6
Куриная печень	100 g	167	**167**	24.5	0.9	6.5
Куриное бедро	1 бедро без кожи (116 g)	208	**179**	24.8	0	8.2
Куриные желудки	100 g	154	**154**	30.4	0	2.7
Куриные лапки	100 g	215	**215**	19.4	0.2	14.6
Куриный фарш	100 g	189	**189**	23.3	0	10.9
Курица (приготовленная)	100 g	190	**190**	28.9	0	7.4

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/chicken/