

Таблица калорийности: корнеплоды и клубнеплоды (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 8) 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)
Батат	1 шт. среднего размера (диаметр 2", длина 5", сырой) (114 g)	103	90	2	20.7	0.2
Драники	1 средний, 3-1/4" x 3-5/8", толщина 5/8" (37 g)	99	268	6.1	27.8	14.8
Картофель	1 картофелина, средняя (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
Картофель руссет	1 картофелина, большая (диаметр от 3" до 4-1/4") (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
Картофель фри	100 g	158	158	2.8	25.6	5.5
Картофельное пюре	100 g	113	113	1.9	16.8	4.2
Морковь	1 шт. среднего размера (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2
Свекла	1 свекла (диаметр 2") (82 g)	35	43	1.6	9.6	0.2

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/root-vegetables/>