

<b>Название продуктов</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Белки, г в 100 г</b>	<b>Жиры, г в 100 г</b>	<b>Углеводы, г в 100 г</b>
Заменитель яйца, жидкий или замороженный, обезжиренный	48	10	0	2
Заменитель яйца, порошок	444	55,5	13	21,8
Меланж	157	12,7	11,5	0,7
Омлет из яичного порошка	200	10,3	17	1,6
Эгног (напиток из взбитых яиц с сахаром, ромом или вином)	88	4,55	4,19	8,05
Яичница глазунья	243	12,9	20,9	0,9
Яичница-болтуня	149	9,99	10,98	1,61
Яичница-болтуня, замороженная	131	13,1	5,6	7,5
Яичный белок куриный	52	10,9	0,17	0,73
Яичный белок куриный, замороженный	48	10,2	0	1,04
Яичный белок куриный, сушеный	350	82,4	1,8	1,2
Яичный белок куриный, сушеный, в хлопьях, со сниженной глюкозой	351	76,92	0,04	4,17
Яичный белок куриный, сушеный, порошок, со сниженной глюкозой	376	82,4	0,04	4,47
Яичный белок куриный, сушеный, стабилизированный, со сниженной глюкозой	357	84,08	0,32	4,51
Яичный желток куриный	322	15,86	26,54	3,59
Яичный желток куриный, замороженный	296	15,53	25,6	0,81
Яичный желток куриный, замороженный, подслащенный	307	13,87	22,82	10,95
Яичный желток куриный, замороженный, подсоленный	275	14,07	22,93	1,77
Яичный желток куриный, сушеный	669	33,63	59,13	0,66
Яичный микс (удовлетворяющий стандартам министерства сельского хозяйства США)	555	35,6	34,5	23,97
Яичный порошок	542	46	37,3	4,5
Яйцо гусиное	185	13,87	13,27	1,35
Яйцо индюшиное	171	13,68	11,88	1,15

Яйцо куриное	157	12,7	11,5	0,7
Яйцо куриное, вареное вкрутую	158,7	12,828	11,616	0,707
Яйцо куриное, вареное всмятку	158,7	12,828	11,616	0,707
Яйцо куриное, жареное	196	13,61	14,84	0,83
Яйцо куриное, жареное (без масла)	174,6	14,598	12,557	0,805
Яйцо куриное, сушеное	592	48,05	43,9	1,13
Яйцо куриное, замороженное	147	12,33	9,95	1,01
Яйцо куриное, замороженное, подсоленное	138	10,97	10,07	0,83
Яйцо куриное, омлет	154	10,57	11,66	0,64
Яйцо куриное, пашот	143	12,51	9,47	0,71
Яйцо куриное, сушеное, стабилизированное, обогащенное глюкозой	615	48,17	43,95	2,38
Яйцо перепелиное	168	11,9	13,1	0,6
Яйцо под майонезом	256	4,1	24,5	4,7
Яйцо утиное	185	12,81	13,77	1,45