

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Азу	11.9	14.2	10.2	214
Антрекот	27.3	31.2	1.7	396
Бараний фарш	17	23		282
Баранина (лопатка)	15.6	25	0	284
Баранина (окорок)	18	18	0	232
Баранина (печень)	18.7	2.9	0	101
Баранина (почки)	13.6	2.5	0	77
Баранина (сердце)	13.5	2.5	0	82
Баранина (язык)	12.6	16.1	0	195
Баранина вареная	24.6	21.4	0	291
Баранина жареная	20	24	0	320
Баранина тушеная	20	20.9	0	268
Бастурма турецкая	14.8	20.1		240
Бекон	23	45	0	500

Бефстроганов	21.9	27.4	5.7	355
Бифштекс	27.8	29.6	1.7	384
Буженина вареная	16.4	18.3	1	233
Буйволятина	19	13.2		194
Буйволятина вареная	30	17.4		276
Буйволятина жареная	33.4	23.2		342
Буйволятина тушеная	24.4	16.9		250
Верблюжати́на	18.9	9.4		160
Верблюжати́на вареная	29.8	12.4		230
Верблюжати́на жареная	33.3	16.5		281
Верблюжати́на тушеная	24.3	12.1		205
Ветчина	14	24	0	270
Ветчина в форме	22.6	20.9	0	278
Ветчина из индейки обезжиренная	15	1	2	77
Глухарь	18	20	0.5	254

Говядина	18.9	12.4	0	187
Говядина (вымя)	12.3	13.7	0	173
Говядина (вырезка)	18.6	16		218
Говядина (грудинка копченая)	7.6	66.8	0	632
Говядина (грудинка копчено-вареная)	10	55	0	540
Говядина (грудинка)	19.3	15.7	0	217
Говядина (легкие)	16.2	2.5		92
Говядина (легкие тушеные)	20.4	3.7		120
Говядина (лопаточная часть)	19.4	6.6		137
Говядина (мозги)	11.7	8.6	0	124
Говядина (пашина)	18.9	16.6		225
Говядина (печень)	20	3.1	4	125
Говядина (печень жареная)	22.9	10.2	3.9	199
Говядина (печень нежирная)	17.4	3.1		98
Говядина (покромка)	18.6	16		218

Говядина (почки)	15.2	2.8	0	86
Говядина (ребра)	16.3	18.7	0	233
Говядина (сердце)	16	3.5	0	96
Говядина (тазобедренная часть)	20.2	6.4		138
Говядина (уши)	25.2	2.3		122
Говядина (филейная вырезка)	20.1	3.5	0	113
Говядина (шейная часть)	19.4	6.4		135
Говядина (язык)	12.2	10.9	0	146
Говядина (язык вареный)	23.9	15		231
Говядина вареная	25.8	16.8	0	254
Говядина вареная нежирная	25.7	8.1	0.2	175
Говядина жареная	32.7	28.1	0	384
Говядина постная	22.2	7.1		158
Говядина постная жареная	29	9.1		206
Говядина средней жирности	25	20	0	275

Говядина тушеная	16.8	18.3	0	232
Говяжий гуляш	14	9.2	2.6	148
Говяжий фарш	17.2	20		254
Говяжий фарш жирный	15	25		293
Говяжий фарш постный	18	15		215
Гусь вареный	19.3	41.2	0	447
Гусь жареный	22.9	58.8	0	620
Дичь	34	6.5		200
Зельц	12.6	32	0.5	336
Индейка (грудка)	19.2	0.7	0	84
Индейка (желудки)	20	7		143
Индейка (крылышки)	16.5	11.4	0	168
Индейка (ножки)	15.7	8.9	0	142
Индейка (окорочка)	18.4	6.4	0	131
Индейка (печень)	19.5	22		276

Индейка (сердце)	16	5.1	0.4	128
Индейка (филе отварное)	25	1		130
Индейка вареная	25.3	10.4	0	195
Индейка жареная	28	6	0	165
Индейка фарш	20	8	0.5	161
Карбонад варено-копченый	16	8		135
Конина	20.2	7		187
Конина вареная	30.8	13		240
Конина жареная	34.3	17.4		293
Конина тушеная	25	12.7		214
Корейка	13.7	36.5		384
Корейка копчено-запеченная	10.2	48.2		475
Корейка свиная б/к	17	25		301
Корейка сырокопченая	10.5	47.4		469
Котлеты из баранины отбивные	20.6	30.6	9.1	394

Котлеты из баранины рубленые	13.6	14.8	12.9	240
Котлеты из говядины	18	20	0	260
Котлеты из говядины рубленые	14.2	11.4	13	213
Котлеты из индейки	18.6	12.2	8.7	220
Котлеты из курицы	18.2	10.4	13.8	222
Котлеты из мяса цыплят рубленые	15.2	13.6	13.5	238
Котлеты из свинины отбивные	17.5	40.3	8.8	470
Котлеты из свинины рубленые	13.6	45.7		466
Котлеты из свинины сырые	27.3	13.4		238
Котлеты из телятины	23	31	0	375
Кролик	21	8	0	156
Кролик жареный	25	6	0	155
Куриный рулет	16	26		310
Куриный фарш	17.4	8.1		143
Куриный фарш жирный	21.3	11	0.1	185

Курица	16	14		190
Курица (грудка)	21.5	1.3	0	99
Курица (грудка вареная)	29.8	1.8	0.5	137
Курица (грудка копченая)	18	5		117
Курица (грудка на пару)	23.6	1.9		113
Курица (желудки)	18.2	4.2	0.6	114
Курица (кожа)	18	15.6	0	212
Курица (крылышки)	19.2	12.2	0	186
Курица (окорочка)	16.8	10.2	0	158
Курица (окорочка копченые)	10	20		220
Курица (печень)	19.1	6.3	0.6	136
Курица (печень вареная)	25.9	6.2	2	166
Курица (печень жареная)	30.8	8.9	2	210
Курица (сердце)	15.8	10.3	0.8	159
Курица (сердце вареное)	20	10.9	1.1	182

Курица (филе)	23.1	1.2	0	110
Курица (филе вареное)	30.4	3.5		153
Курица вареная	25.2	7.4		170
Курица жареная	26	12	0	210
Куропатка жареная	29	8	0	250
Лосятина	21.4	1.7		101
Мясо соевое	52	1	17.6	296
Оленина	19.5	8.5		154
Оленина вареная	30.8	11.2		223
Оленина варено-прессованная	27	2.2		148
Оленина жареная	34.3	15		271
Оленина тушеная	25	10.9		198
Паштет из говяжьей печени	18.1	11.1	7	177
Паштет мясной	15	11	0	170
Паштет печеночный говяжий классический	9.4	18.7	2.5	217

Перепелка	18	18.6	0	239
Рябчик	18	20	0.5	254
Сало	2.4	89	0	797
Свиная рулька со шкурой	18.6	24.7	0	294
Свинина (грудинка без кости)	10.1	53	0	510
Свинина (грудинка с костью)	21	10	0	174
Свинина (край на гриле)	21	35	0	400
Свинина (легкие)	14.1	2.7		85
Свинина (легкие тушеные)	16.6	3.1		99
Свинина (лопатка)	16	21.7	0	257
Свинина (нога жареная)	27	20	0	290
Свинина (окорок)	18	21.3	0	261
Свинина (отбивные на гриле)	28	24	0	340
Свинина (ошеек)	16.1	22.8	0	267
Свинина (печень)	22	3.4	2.6	130

Свинина (подгрудок)	7.4	67.8	0	630
Свинина (почки)	16.8	3.8	0	102
Свинина (ребра)	15.2	29.3	0	321
Свинина (сердце)	16.9	4.8	0	165
Свинина (уши)	21	14.1		211
Свинина (шейка)	13.6	31.9		343
Свинина (язык)	16.5	11.1	0	165
Свинина вареная	22.6	31.6		375
Свинина жареная	11.4	49.3		489
Свинина постная	19.4	7.1		160
Свинина тушеная	9.8	20.3	3.2	235
Свиной фарш	17	21		263
Субпродукты тушеные	24	8	0	185
Телятина (легкие)	16.3	2.3		90
Телятина (легкие тушеные)	18.7	2.6		104

Телятина (лопатка)	19.9	2.8	0	106
Телятина (мякоть)	20.5	2.4	0	105
Телятина (окорок)	19.9	3.1	0	108
Телятина (печень)	19.2	3.3	4.1	124
Телятина отварная	30.7	0.9		131
Тетерев	18	20	0.5	254
Тефтели свиные	7	10	12	172
Утка	13.5	28.6	0	308
Утка вареная	19.7	18.8	0	248
Утка жареная	22.6	19.5	0	266
Фазан	18	20	0.5	254
Хамон	34.8	16.1	1.3	241
Эскалоп	19	42.8	6.8	487