|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Калорийность, ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Азу из говядины | 103 | 6,3 | 4 | 10,2 |
| Антрекот из говядины | 220 | 29,6 | 11,2 | 0 |
| Бедро, целиком, говядина, только мясо, обрезь до 1/4'' жира, отборная, жаренное на открытом огне | 191 | 29,21 | 7,31 | 0 |
| Бедро, целиком, говядина, только мясо, обрезь до 1/4'' жира, первый сорт, жаренное на открытом огне | 172 | 29,25 | 5,22 | 0 |
| Бефстроганов из говядины | 193 | 16,7 | 11,3 | 5,9 |
| Биточки из говядины с рисом | 144 | 5 | 5,5 | 18,5 |
| Биточки паровые из говядины | 192 | 14,5 | 10,8 | 9,1 |
| Бифштекс из говядины | 216 | 29,2 | 11,2 | 0 |
| Бифштекс из говядины с яйцом | 275 | 21,5 | 20,8 | 0,4 |
| Бифштекс рубленый из говядины | 306 | 18,4 | 25,6 | 0 |
| Вилочковая железа телячья | 101 | 17,21 | 3,07 | 0 |
| Вилочковая железа телячья, тушеная | 125 | 22,67 | 3,11 | 0 |
| Вымя говяжье | 173 | 12,3 | 13,7 | 0 |
| Говядина жареная | 168 | 28,4 | 6 | 0 |
| Говядина категории премиум, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 308 | 25,26 | 22,21 | 0 |
| Говядина категории премиум, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 343 | 24,04 | 26,67 | 0 |
| Говядина категории премиум, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 274 | 18,15 | 21,83 | 0 |
| Говядина категории премиум, короткий филей, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 310 | 25,92 | 22,12 | 0 |
| Говядина категории премиум, короткий филей, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 281 | 19 | 22,17 | 0 |
| Говядина категории премиум, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 225 | 31,27 | 10,1 | 0 |
| Говядина категории премиум, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 173 | 22,24 | 8,67 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра толстый и тонкий края (ребра 6-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 386 | 21,95 | 32,38 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра, толстый и тонкий края (ребра 6-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 400 | 22,57 | 33,7 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра, толстый и тонкий края (ребра 6-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 355 | 16,15 | 31,66 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 404 | 20,65 | 34,97 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 393 | 22,86 | 32,74 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 367 | 15,77 | 33,26 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 354 | 24,13 | 27,86 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 411 | 22,15 | 35,12 | 0 |
| Говядина категории премиум, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 335 | 16,74 | 29,18 | 0,06 |
| Говядина мокрого посола, нарезка для завтрака | 449 | 31,3 | 34,4 | 1,4 |
| Говядина мокрого посола, солонина, грудинка, приготовленная | 251 | 18,17 | 18,98 | 0,47 |
| Говядина мокрого посола, солонина, грудинка, сырая | 198 | 14,68 | 14,9 | 0,14 |
| Говядина отборная, t-bone стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 258 | 24,05 | 17,26 | 0 |
| Говядина отборная, t-bone стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 294 | 24,21 | 21,13 | 0 |
| Говядина отборная, t-bone стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 228 | 20 | 15,83 | 0 |
| Говядина отборная, t-bone стейк, постное мясо, жареная | 198 | 25,98 | 9,61 | 0 |
| Говядина отборная, бочок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", вареное | 202 | 27,55 | 9,31 | 0 |
| Говядина отборная, бочок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырое | 165 | 21,22 | 8,29 | 0 |
| Говядина отборная, бочок, постное мясо с жиром, убранным до уровня 0", вареное | 194 | 27,82 | 8,32 | 0 |
| Говядина отборная, бочок, постное мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырое | 149 | 21,72 | 6,29 | 0 |
| Говядина отборная, бочок, постное мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеное | 237 | 28,02 | 13 | 0 |
| Говядина отборная, верхняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 174 | 28,79 | 5,71 | 0 |
| Говядина отборная, верхняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 133 | 21,41 | 4,66 | 0 |
| Говядина отборная, верхняя часть лопатки, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жаренная | 217 | 26,11 | 11,65 | 0 |
| Говядина отборная, верхняя часть лопатки, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 228 | 24,7 | 13,59 | 0 |
| Говядина отборная, верхняя часть лопатки, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 182 | 18,75 | 11,33 | 0 |
| Говядина отборная, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 217 | 30,21 | 9,71 | 0 |
| Говядина отборная, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 331 | 23,9 | 25,39 | 0 |
| Говядина отборная, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 246 | 19,82 | 17,88 | 0 |
| Говядина отборная, вырезка, постное мясо, жареная | 211 | 30,45 | 9,03 | 0 |
| Говядина отборная, вырезка, постное мясо, жареная на огне | 206 | 29,01 | 9,1 | 0 |
| Говядина отборная, вырезка, постное мясо, сырая | 158 | 22,17 | 7,07 | 0 |
| Говядина отборная, короткий филей, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 233 | 28,19 | 12,51 | 0 |
| Говядина отборная, короткий филей, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 278 | 26,16 | 18,45 | 0 |
| Говядина отборная, короткий филей, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 237 | 19,32 | 17,1 | 0 |
| Говядина отборная, короткий филей, постное мясо, жареная | 211 | 29,22 | 9,52 | 0 |
| Говядина отборная, короткий филей, постное мясо, сырая | 155 | 22,78 | 6,43 | 0 |
| Говядина отборная, кострец, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 221 | 25,66 | 12,36 | 0 |
| Говядина отборная, кострец, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 174 | 20,64 | 9,51 | 0 |
| Говядина отборная, кострец, постное мясо, обжаренная | 193 | 26,34 | 9,73 | 0 |
| Говядина отборная, кострец, постное мясо, сырая | 154 | 21,17 | 7,06 | 0 |
| Говядина отборная, лопаточная мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 0",тушеная | 306 | 26,39 | 21,48 | 0 |
| Говядина отборная, лопаточная мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня1/8", сырая | 268 | 16,98 | 21,31 | 0,97 |
| Говядина отборная, лопаточная мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня1/8", тушеная | 359 | 26,37 | 27,26 | 0 |
| Говядина отборная, лопаточная мякоть, постное мясо,тушеная | 231 | 30,45 | 11,14 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 170 | 30,12 | 4,62 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеная | 216 | 35,62 | 7,09 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 224 | 30,7 | 10,27 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", печеная | 266 | 32,99 | 13,83 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 168 | 21,94 | 8,19 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тушеная | 250 | 34,09 | 11,61 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, постное мясо, жареная на огне | 193 | 32,04 | 6,25 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, постное мясо, жареная | 166 | 30,24 | 4,11 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, постное мясо, печеная | 228 | 33,93 | 8,33 | 2,03 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, постное мясо, сырая | 140 | 22,69 | 4,78 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части бедра, постное мясо, тушеная | 207 | 36,12 | 5,8 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части плеча, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 184 | 26,07 | 8,11 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть верхней части плеча, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 143 | 20,39 | 6,12 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней внешней части бедра, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 191 | 27,22 | 8,3 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней внешней части, стек, бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 150 | 21,24 | 6,59 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 198 | 20,71 | 12,15 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая обжаренная | 223 | 26,05 | 12,44 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тушеная | 254 | 32,85 | 12,56 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная | 199 | 26,76 | 9,37 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеная | 230 | 32,73 | 10 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, постное мясо, обжаренная | 185 | 27,23 | 7,63 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, постное мясо, обжаренная | 179 | 27,56 | 6,77 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, постное мясо, сырая | 140 | 22,22 | 4,96 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, постное мясо, тушеная | 223 | 33,08 | 9,03 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть нижней части бедра, постное мясо, тушеная | 228 | 34,22 | 9,02 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть шейной части, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная | 216 | 24,61 | 12,26 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть шейной части, постное мясо, обжаренная | 171 | 25,95 | 6,69 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть шейной части, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0",тушеная | 186 | 28,22 | 7,25 | 0 |
| Говядина отборная, мякоть шейной части, стейк, постное мясо, тушеная | 178 | 28,54 | 6,25 | 0 |
| Говядина отборная, огузок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная | 196 | 27,01 | 8,9 | 0 |
| Говядина отборная, огузок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 156 | 20,16 | 7,73 | 0 |
| Говядина отборная, огузок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 228 | 27,27 | 12,34 | 0 |
| Говядина отборная, огузок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 199 | 19,48 | 12,83 | 0 |
| Говядина отборная, огузок, постное мясо, обжаренная | 176 | 27,68 | 6,42 | 0 |
| Говядина отборная, огузок, постное мясо, сырая | 130 | 20,76 | 4,55 | 0 |
| Говядина отборная, оковалок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 219 | 29,02 | 10,54 | 0 |
| Говядина отборная, оковалок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 257 | 26,8 | 15,75 | 0 |
| Говядина отборная, оковалок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", печеная | 313 | 28,77 | 21,06 | 0 |
| Говядина отборная, оковалок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 214 | 19,92 | 14,28 | 0 |
| Говядина отборная, оковалок, постное мясо, жареная | 188 | 30,29 | 6,55 | 0 |
| Говядина отборная, оковалок, постное мясо, сырая | 135 | 21,91 | 4,62 | 0 |
| Говядина отборная, плечевая мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8" , сырая | 249 | 19,14 | 18,57 | 0 |
| Говядина отборная, плечевая мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8" , тушеная | 309 | 30,2 | 19,93 | 0 |
| Говядина отборная, плечевая мякоть, постное мясо, сырая | 139 | 21,96 | 5,05 | 0 |
| Говядина отборная, плечевая мякоть, постное мясо, тушеная | 224 | 34,72 | 8,37 | 0 |
| Говядина отборная, плечевая мякоть, постное мясо, тушеная | 212 | 33,36 | 7,67 | 0 |
| Говядина отборная, плечевая мякоть, филе-миньон, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 181 | 26,07 | 7,68 | 0 |
| Говядина отборная, плечевая мякоть, филе-миньон, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 145 | 20,51 | 6,36 | 0 |
| Говядина отборная, плоская часть грудинки, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 278 | 18,12 | 22,15 | 0,12 |
| Говядина отборная, плоская часть грудинки, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тушеная | 298 | 28,66 | 19,47 | 0 |
| Говядина отборная, плоская часть грудинки, постное мясо, сырая | 129 | 21,69 | 4,06 | 0 |
| Говядина отборная, плоская часть грудинки, постное мясо, тушеная | 203 | 33,13 | 6,79 | 0 |
| Говядина отборная, разделанная, нарезанная кусками, мясо постное, приготовленная | 206 | 29,51 | 8,87 | 0 |
| Говядина отборная, разделанная, нарезанная кусками, мясо с жиром, убранным до уровня 0", приготовленная | 233 | 28,17 | 12,53 | 0 |
| Говядина отборная, разделанная, нарезанная кусками, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", приготовленная | 268 | 25,85 | 17,68 | 0 |
| Говядина отборная, разделанная, нарезанная кусками, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 224 | 19,79 | 15,42 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, толстый и тонкий края (ребра 6-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 352 | 22,26 | 28,5 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, толстый и тонкий края (ребра 6-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 322 | 16,34 | 27,93 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная | 372 | 22,8 | 30,49 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 370 | 20,86 | 31,18 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 333 | 16,03 | 29,34 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, толстый край (ребра 6-9), постное мясо, обжаренная | 253 | 27,53 | 15 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 312 | 24,73 | 22,84 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 304 | 24,53 | 22,09 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 263 | 19,09 | 20,13 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, тонкий край (ребра 10-12), постное мясо, жареная | 202 | 28,29 | 9,05 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, тонкий край (ребра 10-12), постное мясо, сырая | 148 | 22,12 | 5,91 | 0 |
| Говядина отборная, ребра, тонкий край (ребра 10-12), постное мясо, жареная | 225 | 28,04 | 11,7 | 0 |
| Говядина отборная, средняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 188 | 26,88 | 8,13 | 0 |
| Говядина отборная, средняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 150 | 20,74 | 6,85 | 0 |
| Говядина отборная, стейк из плечевой мякоти, постное мясо, жареная | 161 | 25,73 | 5,72 | 0 |
| Говядина отборная, стейк из плечевой мякоти, постное мясо, жаренная | 161 | 25,74 | 5,69 | 0 |
| Говядина отборная, стейк-портерхаус, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 283 | 23,61 | 20,15 | 0 |
| Говядина отборная, стейк-портерхаус, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 284 | 24,85 | 19,78 | 0 |
| Говядина отборная, стейк-портерхаус, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 218 | 20,36 | 14,58 | 0 |
| Говядина отборная, стейк-портерхаус, постное мясо, жареная | 224 | 25,51 | 12,8 | 0 |
| Говядина отборная, цельное бедро, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 235 | 27,54 | 12,98 | 0 |
| Говядина отборная, цельное бедро, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 195 | 20,56 | 11,92 | 0 |
| Говядина отборная, щуп, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная | 171 | 29,79 | 4,83 | 0 |
| Говядина отборная, щуп, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 212 | 28,48 | 10,05 | 0 |
| Говядина отборная, щуп, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 173 | 21,68 | 8,91 | 0 |
| Говядина отборная, щуп, постное мясо, обжаренная | 175 | 29,87 | 5,3 | 0 |
| Говядина отборная, щуп, постное мясо, обжаренная | 166 | 29,94 | 4,26 | 0 |
| Говядина отборная, щуп, постное мясо, сырая | 128 | 22,88 | 3,38 | 0 |
| Говядина отборной категории, плоская часть грудинки, мясо постное, тушеное | 212 | 32,62 | 8,07 | 0 |
| Говядина отборной категории, плоская часть грудинки, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тушеная | 280 | 28,97 | 17,37 | 0 |
| Говядина отборной категории, плоская часть грудинки, мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеное | 221 | 32,21 | 9,24 | 0 |
| Говядина отборной категории, ребра, реберный край грудинки, мясо постное, тушеное | 295 | 30,76 | 18,13 | 0 |
| Говядина отборной категории, ребра, реберный край грудинки, мясо постное, сырое | 175 | 19,05 | 10,19 | 0,4 |
| Говядина отборной категории, ребра, реберный край грудинки, мясо с жиром, сырое | 390 | 14,4 | 36,23 | 0,4 |
| Говядина отборной категории, ребра, реберный край грудинки, мясо с жиром, тушеное | 471 | 21,57 | 41,98 | 0 |
| Говядина отборной категории, тушка, мясо вместе с жиром, сырая | 291 | 17,32 | 24,05 | 0 |
| Говядина отборной категории, часть спины с ребер, тонкий край (ребра 10-12), мясо постное, жареное | 205 | 28,88 | 9,01 | 0 |
| Говядина отборной категории, часть спины с ребер, тонкий край (ребра 10-12), мясо постное, сырое | 161 | 20,13 | 8,3 | 0 |
| Говядина отварная | 254 | 25,8 | 16,8 | 0 |
| Говядина отварная в собственном соку, консервы | 214 | 15,4 | 16,9 | 0 |
| Говядина разных категорий, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 167 | 29,96 | 4,28 | 0 |
| Говядина разных категорий, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 204 | 30,67 | 9 | 0 |
| Говядина разных категорий, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 166 | 22,06 | 7,93 | 0 |
| Говядина разных категорий, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тешеная | 238 | 34,34 | 10,13 | 0 |
| Говядина сортовая, t-bone стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 281 | 25,18 | 19,22 | 0 |
| Говядина сортовая, t-bone стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 215 | 20,28 | 14,19 | 0 |
| Говядина сортовая, t-bone стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 230 | 24,38 | 14 | 0 |
| Говядина сортовая, t-bone стейк, постное мясо, жареная | 177 | 26 | 7,36 | 0 |
| Говядина сортовая, бочок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жаренная | 183 | 27,78 | 7,15 | 0 |
| Говядина сортовая, бочок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 145 | 21,22 | 6,06 | 0 |
| Говядина сортовая, бочок, постное мясо, жареная | 178 | 27,96 | 6,48 | 0 |
| Говядина сортовая, бочок, постное мясо, сырая | 137 | 21,43 | 5 | 0 |
| Говядина сортовая, верхняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 160 | 29,24 | 3,91 | 0 |
| Говядина сортовая, верхняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 123 | 21,96 | 3,24 | 0 |
| Говядина сортовая, верхняя часть лопатки, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жаренная | 184 | 26,16 | 8 | 0 |
| Говядина сортовая, верхняя часть лопатки, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 200 | 25,67 | 9,99 | 0 |
| Говядина сортовая, верхняя часть лопатки, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 212 | 25,29 | 11,52 | 0 |
| Говядина сортовая, верхняя часть лопатки, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 166 | 19,38 | 9,22 | 0 |
| Говядина сортовая, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 202 | 30,93 | 7,7 | 0 |
| Говядина сортовая, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 262 | 26,48 | 16,53 | 0 |
| Говядина сортовая, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 249 | 19,37 | 18,46 | 0 |
| Говядина сортовая, вырезка, постное мясо, жареная | 194 | 29,07 | 7,76 | 0 |
| Говядина сортовая, вырезка, постное мясо, сырая | 148 | 22,06 | 5,93 | 0 |
| Говядина сортовая, короткий филей, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 207 | 29,16 | 9,12 | 0 |
| Говядина сортовая, короткий филей, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 250 | 26,72 | 15,11 | 0 |
| Говядина сортовая, короткий филей, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 224 | 20,59 | 15,04 | 0 |
| Говядина сортовая, короткий филей, постное мясо, жареная | 189 | 29,99 | 6,74 | 0 |
| Говядина сортовая, короткий филей, постное мясо, сырая | 133 | 23,07 | 3,88 | 0 |
| Говядина сортовая, кострец, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 201 | 26,44 | 9,78 | 0 |
| Говядина сортовая, кострец, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 157 | 20,64 | 7,68 | 0 |
| Говядина сортовая, кострец, постное мясо, обжаренная | 179 | 27,17 | 6,95 | 0 |
| Говядина сортовая, кострец, постное мясо, сырая | 129 | 21,34 | 4,21 | 0 |
| Говядина сортовая, лопаточная мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 0",тушеная | 288 | 27,17 | 19,02 | 0 |
| Говядина сортовая, лопаточная мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 230 | 17,37 | 17,33 | 0 |
| Говядина сортовая, лопаточная мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тушеная | 318 | 27,33 | 22,35 | 0 |
| Говядина сортовая, лопаточная мякоть, постное мясо, тушеная | 216 | 30,68 | 9,44 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 162 | 29,7 | 3,85 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеная | 200 | 35,62 | 5,33 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 201 | 30,63 | 7,73 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 164 | 22,18 | 7,68 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тушеная | 225 | 34,6 | 8,54 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части бедра, постное мясо, жареная | 177 | 31,61 | 4,65 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части бедра, постное мясо, сырая | 129 | 23,13 | 3,37 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части бедра, тушеное мясо, тушеная | 190 | 36,12 | 4 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части плеча, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 176 | 26,66 | 6,94 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть верхней части плеча, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 140 | 21,13 | 5,51 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней внешней части бедра, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 129 | 22,15 | 3,83 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней внешней части бедра, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 166 | 28,01 | 5,17 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 187 | 20,68 | 10,93 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая обжаренная | 212 | 26,77 | 10,85 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тушеная | 240 | 32,67 | 11,19 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная | 175 | 28,08 | 6,06 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеная | 217 | 34,39 | 7,72 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, постное мясо, обжаренная | 164 | 28,45 | 4,67 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, постное мясо, обжаренная | 169 | 28,29 | 5,33 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, постное мясо, сырая | 128 | 22,18 | 3,66 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, постное мясо, тушеная | 205 | 34,46 | 6,43 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть нижней части бедра, постное мясо, тушеная | 206 | 34,93 | 6,3 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть шейной части, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная | 196 | 27,3 | 8,76 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть шейной части, постное мясо, обжаренная | 172 | 28,09 | 5,82 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть шейной части, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеная | 177 | 28,41 | 6,14 | 0 |
| Говядина сортовая, мякоть шейной части, стейк, постное мясо, тушеная | 169 | 28,71 | 5,17 | 0 |
| Говядина сортовая, огузок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 145 | 20,8 | 6,28 | 0 |
| Говядина сортовая, огузок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 210 | 27,63 | 10,24 | 0 |
| Говядина сортовая, огузок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 178 | 19,74 | 10,39 | 0 |
| Говядина сортовая, огузок, постное мясо, обжаренная | 149 | 27,37 | 4,38 | 0 |
| Говядина сортовая, огузок, постное мясо, сырая | 122 | 21,38 | 3,35 | 0 |
| Говядина сортовая, оковалок, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 206 | 29,65 | 8,8 | 0 |
| Говядина сортовая, оковалок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 230 | 27,12 | 12,71 | 0 |
| Говядина сортовая, оковалок, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 189 | 20,68 | 11,13 | 0 |
| Говядина сортовая, оковалок, постное мясо, жареная | 177 | 30,8 | 5,03 | 0 |
| Говядина сортовая, оковалок, постное мясо, сырая | 127 | 22,27 | 3,54 | 0 |
| Говядина сортовая, плечевая мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 0" ,тушеная | 283 | 29,23 | 17,56 | 0 |
| Говядина сортовая, плечевая мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8" , сырая | 239 | 19,33 | 17,39 | 0 |
| Говядина сортовая, плечевая мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8" , тушеная | 295 | 30,05 | 18,5 | 0 |
| Говядина сортовая, плечевая мякоть, постное мясо, сырая | 125 | 22,26 | 3,32 | 0 |
| Говядина сортовая, плечевая мякоть, постное мясо, тушеная | 205 | 34,6 | 6,35 | 0 |
| Говядина сортовая, плечевая мякоть, филе-миньон, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 172 | 26,45 | 6,43 | 0,33 |
| Говядина сортовая, плечевая мякоть, филе-миньон, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 142 | 20,93 | 5,79 | 0 |
| Говядина сортовая, плоская часть грудинки, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 276 | 17,77 | 22,21 | 0 |
| Говядина сортовая, плоская часть грудинки, мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеное | 205 | 33,59 | 6,77 | 0 |
| Говядина сортовая, плоская часть грудинки, постное мясо, сырая | 124 | 21,45 | 3,61 | 0 |
| Говядина сортовая, плоская часть грудинки, постное мясо, тушеное | 198 | 33,9 | 5,92 | 0 |
| Говядина сортовая, разделанная, нарезанная кусками, мясо постное, приготовленная | 188 | 29,88 | 7,12 | 0 |
| Говядина сортовая, разделанная, нарезанная кусками, мясо с жиром, убранным до уровня 0", приготовленная | 203 | 28,61 | 9,18 | 0 |
| Говядина сортовая, разделанная, нарезанная кусками, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", приготовленная | 245 | 26,06 | 15,09 | 0 |
| Говядина сортовая, разделанная, нарезанная кусками, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 193 | 19,06 | 12,4 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, толстый и тонкий края (ребра 6-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 315 | 22,73 | 24,2 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, толстый и тонкий края (ребра 6-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 288 | 16,75 | 23,95 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная | 331 | 23,48 | 25,54 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 324 | 21,55 | 25,71 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 333 | 23,4 | 25,84 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, толстый край (ребра 6-9), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 295 | 16,52 | 24,85 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, толстый край (ребра 6-9), постное мясо, обжаренная | 220 | 27,53 | 11,4 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная | 285 | 24,91 | 19,79 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 323 | 22,76 | 25,02 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, тонкий край (ребра 10-12), мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 246 | 19,56 | 18 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, тонкий край (ребра 10-12), постное мясо, жареная | 188 | 30,87 | 6,22 | 0 |
| Говядина сортовая, ребра, тонкий край (ребра 10-12), постное мясо, сырая | 134 | 22,53 | 4,2 | 0 |
| Говядина сортовая, средняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 162 | 26,61 | 5,32 | 0 |
| Говядина сортовая, средняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 137 | 20,98 | 5,21 | 0 |
| Говядина сортовая, стейк из плечевой мякоти, постное мясо, жареная | 159 | 26,08 | 5,24 | 0 |
| Говядина сортовая, цельное бедро, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная | 218 | 27,58 | 11,08 | 0 |
| Говядина сортовая, цельное бедро, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 184 | 20,56 | 10,68 | 0 |
| Говядина травяного откорма, постный бифштекс из короткого филе, сырой | 117 | 23,07 | 2,69 | 0 |
| Говядина травяного откорма, фарш, сырой | 198 | 19,42 | 12,73 | 0 |
| Говядина, 1 кат. | 218 | 18,6 | 16 | 0 |
| Говядина, 2 кат. | 168 | 20 | 9,8 | 0 |
| Говядина, внешняя мякоть пашины, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная на огне | 255 | 23,51 | 17,13 | 0 |
| Говядина, внешняя мякоть пашины, постное мясо, жареное на огне | 233 | 24,18 | 14,37 | 0 |
| Говядина, внутренняя мякоть пашины, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная на огне | 220 | 26,13 | 12,05 | 0 |
| Говядина, внутренняя мякоть пашины, постное мясо, жареное на огне | 205 | 26,66 | 10,06 | 0 |
| Говядина, внутренняя часть лопатки (стейк Денвер), приготовленный на гриле | 227 | 26,18 | 13,54 | 0,21 |
| Говядина, внутренняя часть лопатки (стейк Денвер), только мясо | 170 | 19,42 | 9,99 | 0,49 |
| Говядина, внутренняя часть лопатки, только мясо, тушеная | 219 | 31,35 | 10,41 | 0 |
| Говядина, внутренняя часть лопатки, тушеная | 275 | 28,23 | 18 | 0 |
| Говядина, вырезка | 106 | 20,2 | 2,8 | 0 |
| Говядина, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная на огне | 211 | 30,5 | 8,91 | 0 |
| Говядина, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", жареная на огне | 267 | 26,46 | 17,12 | 0 |
| Говядина, вырезка, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 247 | 19,61 | 18,16 | 0 |
| Говядина, грудинка (мякоть) | 233 | 16,3 | 18,7 | 0 |
| Говядина, грудинка целая | 253 | 18,42 | 19,06 | 0,56 |
| Говядина, грудинка целая, мясо с жиром, убранным до уровня 0" ,тушеная | 291 | 26,79 | 19,52 | 0 |
| Говядина, грудинка целая, только мясо | 157 | 20,72 | 7,37 | 0,6 |
| Говядина, грудинка целая, только мясо,тушеная | 218 | 29,75 | 10,08 | 0 |
| Говядина, грудинка целая, тушеная | 331 | 25,85 | 24,5 | 0 |
| Говядина, задняя часть лопаточного отруба | 129 | 19,63 | 5,02 | 0 |
| Говядина, задняя часть лопаточного отруба, запеченная | 207 | 25,7 | 10,84 | 0 |
| Говядина, задняя часть лопаточного отруба, только мясо, запеченный | 172 | 26,82 | 6,34 | 0 |
| Говядина, задняя часть лопаточного отруба, только мясо, тушеная | 189 | 29,34 | 7,04 | 0 |
| Говядина, запеченный хлеб из фарша, 70% постного мяса/30% жира | 241 | 23,87 | 15,37 | 0 |
| Говядина, запеченный хлеб из фарша, 75% постного мяса/25% жира | 254 | 24,56 | 16,5 | 0 |
| Говядина, запеченный хлеб из фарша, 80% постного мяса/20% жира | 254 | 25,25 | 16,17 | 0 |
| Говядина, запеченный хлеб из фарша, 85% постного мяса/15% жира | 240 | 25,93 | 14,36 | 0 |
| Говядина, запеченный хлеб из фарша, 90% постного мяса/10% жира | 214 | 26,62 | 11,1 | 0 |
| Говядина, запеченный хлеб из фарша, 95% постного мяса/5% жира | 174 | 27,31 | 6,37 | 0 |
| Говядина, котлетное мясо | 162 | 17,8 | 10 | 0 |
| Говядина, котлеты из фарша, 70% постного мяса/30% жира, жаренная на сковороде | 238 | 22,86 | 15,54 | 0 |
| Говядина, котлеты из фарша, 75% постного мяса/25% жира, жареная на сковороде | 248 | 23,45 | 16,44 | 0 |
| Говядина, котлеты из фарша, 80% постного мяса/20% жира, жареная на сковороде | 246 | 24,04 | 15,94 | 0 |
| Говядина, котлеты из фарша, 85% постного мяса/ 15% жира, жареная на сковороде | 232 | 24,62 | 14,02 | 0 |
| Говядина, котлеты из фарша, 90% постного мяса/10% жира, жареная на сковороде | 204 | 25,21 | 10,68 | 0 |
| Говядина, котлеты из фарша, 95% постного мяса/5% жира, жареная на сковороде | 164 | 25,8 | 5,94 | 0 |
| Говядина, лопатка полностью, только мясо, тушеная | 253 | 31,06 | 13,3 | 0 |
| Говядина, лопатка полностью, тушеная | 341 | 26,78 | 25,12 | 0 |
| Говядина, лопаточная мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 248 | 17,16 | 19,41 | 0 |
| Говядина, лопаточная часть (заплечная) | 111 | 19,3 | 3,8 | 0 |
| Говядина, лопаточная часть (плечевая) | 110 | 19,4 | 3,6 | 0 |
| Говядина, мышца лопатки, стейк Медальон | 144 | 20,54 | 6,22 | 0 |
| Говядина, мышца лопатки, стейк Медальон, приготовленный на гриле | 177 | 26,22 | 7,2 | 0 |
| Говядина, мякоть верхней части бедра, постное мясо | 135 | 22,91 | 4,09 | 0 |
| Говядина, мякоть верхней части бедра, постное мясо, жареная | 185 | 31,82 | 5,45 | 0 |
| Говядина, мякоть верхней части бедра, тушеная | 209 | 35,62 | 6,31 | 0 |
| Говядина, мякоть верхней части плеча, стейк | 141 | 20,67 | 5,88 | 0 |
| Говядина, мякоть верхней части плеча, стейк, обжаренная на гриле | 182 | 26,3 | 7,66 | 0,12 |
| Говядина, мякоть нижней внешней части бедра, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 182 | 27,52 | 7,1 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней внешней части бедра, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 142 | 21,59 | 5,53 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренное | 187 | 27,42 | 7,72 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 0", тушеная | 223 | 33,56 | 8,86 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", обжаренная | 218 | 26,41 | 11,64 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", сырая | 192 | 20,7 | 11,54 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", тушеная | 247 | 32,76 | 11,87 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, постное мясо | 128 | 22,19 | 4,31 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, постное мясо, обжаренная | 177 | 27,76 | 6,48 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, постное мясо, приготовленная | 163 | 28 | 5,72 | 0 |
| Говядина, мякоть нижней части бедра, постное мясо, тушеная | 214 | 34 | 7,67 | 0 |
| Говядина, мясной микс из разных частей тушки и субпродукты, отделенные механически, сырая | 276 | 14,97 | 23,52 | 0 |
| Говядина, нарезанная кусками, мясо постное, приготовленная | 203 | 29,9 | 8,37 | 0 |
| Говядина, нарезанная кусками, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8" | 215 | 20,01 | 14,42 | 0 |
| Говядина, нарезанная кусками, мясо с жиром, убранным до уровня 1/8", приготовленная | 259 | 26,11 | 16,59 | 0 |
| Говядина, наружная часть лопатки, жареная | 216 | 25,73 | 11,73 | 0 |
| Говядина, наружная часть лопатки, стейк | 176 | 18,99 | 10,52 | 0 |
| Говядина, наружная часть лопатки, стейк, обжаренная на гриле | 222 | 24,93 | 12,79 | 0 |
| Говядина, наружная часть лопатки, только мясо, жареная | 203 | 26,13 | 10,16 | 0 |
| Говядина, остроконечная часть плеча (фальш-филе) | 128 | 21,13 | 4,79 | 0 |
| Говядина, остроконечная часть плеча (фальш-филе), жареная на огне | 160 | 25,87 | 5,52 | 0 |
| Говядина, остроконечная часть плеча (фальш-филе), только мясо | 123 | 21,3 | 4,17 | 0 |
| Говядина, остроконечная часть плеча (фальш-филе), только мясо, жареная | 159 | 25,9 | 5,42 | 0 |
| Говядина, остроконечная часть плеча (фальш-филе), только мясо, тушеная | 190 | 33,31 | 6,34 | 0 |
| Говядина, плечевая мякоть на кости | 244 | 19,23 | 17,98 | 0 |
| Говядина, плечевая мякоть на кости, только мясо | 132 | 22,11 | 4,19 | 0 |
| Говядина, плечевая мякоть на кости, только мясо, тушеная | 214 | 34,66 | 7,36 | 0 |
| Говядина, плечевая мякоть на кости, тушеная | 302 | 30,12 | 19,22 | 0 |
| Говядина, плечевая мякоть, мясо с жиром, убранным до уровня 0" ,тушеная | 297 | 28,94 | 19,17 | 0 |
| Говядина, подлопаточная часть | 131 | 17,5 | 6,5 | 0 |
| Говядина, подлопаточная часть, только мясо | 140 | 21,13 | 6,07 | 0,31 |
| Говядина, подлопаточная часть, тушеная | 291 | 26,7 | 20,49 | 0 |
| Говядина, покромка | 196 | 17,6 | 14 | 0 |
| Говядина, покромка, жаренная на огне | 192 | 27,66 | 8,23 | 0 |
| Говядина, покромка, только мясо | 141 | 21,57 | 5,47 | 0 |
| Говядина, покромка, только мясо, жареная на огне | 186 | 27,89 | 7,4 | 0 |
| Говядина, поясничная часть (тонкий край) | 110 | 20 | 3,3 | 0 |
| Говядина, реберный край грудинки (шорт рибс), без костей | 235 | 17,48 | 18,33 | 0 |
| Говядина, реберный край грудинки (шорт рибс), без костей, только мясо | 169 | 19,68 | 10,02 | 0,05 |
| Говядина, реберный край грудинки (шорт рибс), без костей, только мясо, тушеная | 240 | 28,82 | 13,8 | 0 |
| Говядина, реберный край грудинки (шорт рибс), без костей, тушеная | 305 | 25,48 | 22,58 | 0 |
| Говядина, солонина, стрипсы к завтраку, сырые или не разогретые | 406 | 12,5 | 38,8 | 0,7 |
| Говядина, средняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", обжаренная на гриле | 177 | 27,12 | 6,78 | 0 |
| Говядина, средняя часть костреца, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", сырая | 143 | 20,93 | 5,89 | 0 |
| Говядина, стейк из задней части лопаточного отруба, только мясо, тушеный | 175 | 28,6 | 5,82 | 0 |
| Говядина, стейк из подлопаточной мякоти | 182 | 18,99 | 11,64 | 0,36 |
| Говядина, стейк из подлопаточной мякоти (стейк Денвер), только мясо, приготовленный на гриле | 220 | 26,5 | 12,64 | 0,14 |
| Говядина, сэндвич стейки, рубленная, сформирована и нарезана тонкими ломтиками, сырая | 309 | 16,5 | 27 | 0 |
| Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок) | 101 | 20 | 2,3 | 0 |
| Говядина, тазобедренная часть (верхний кусок) | 104 | 20,4 | 2,5 | 0 |
| Говядина, тазобедренная часть (внутренний кусок) | 105 | 20,3 | 2,6 | 0 |
| Говядина, тазобедренная часть (наружный кусок) | 105 | 20,3 | 2,6 | 0 |
| Говядина, толстый филей, постное мясо, обжаренная | 182 | 26,75 | 8,34 | 0 |
| Говядина, толстый филей, стейк, мясо с жиром, убранным до уровня 0", жареная на огне | 265 | 29,97 | 15,18 | 0 |
| Говядина, шейная часть | 180 | 19,18 | 11,48 | 0 |
| Говядина, шейная часть, запеченная | 236 | 24,63 | 15,29 | 0 |
| Говядина, шейная часть, только мясо | 137 | 20,61 | 6,01 | 0 |
| Говядина, шейная часть, только мясо, запеченная | 183 | 26,65 | 8,46 | 0 |
| Говядина, шея, нарезка без жира, тушеная | 191 | 32,41 | 6,82 | 0 |
| Говядина, шея, нарезка кусочками из стейка чак-ай (кантри стайл рибс) | 205 | 18,97 | 14,32 | 0 |
| Говядина, шея, нарезка кусочками из стейка чак-ай (кантри стайл рибс), только мясо | 146 | 20,96 | 6,95 | 0 |
| Говядина, шея, нарезка кусочками из стейка чак-ай (кантри стайл рибс), только мясо, тушеные | 228 | 31,41 | 11,43 | 0 |
| Говяжьи котлеты замороженные жареные | 295 | 23,05 | 21,83 | 0 |
| Голень, говядина, только мясо, обрезь до 1/4'' жира, отборная, готовящаяся на медленном огне | 201 | 33,68 | 6,36 | 0 |
| Голень, говядина, только мясо, обрезь до 1/4'' жира, отборная, сырая | 128 | 21,75 | 3,85 | 0 |
| Голова говяжья | 185 | 18,1 | 12,5 | 0 |
| Гуляш говяжий, консервы | 212 | 16,8 | 14,3 | 3,9 |
| Жаркое по-домашнему из говядины | 108 | 6,5 | 4 | 11,1 |
| Жир говяжий, приготовленный | 680 | 10,65 | 70,33 | 0 |
| Жир говяжий, сырой | 674 | 8,21 | 70,89 | 0 |
| Жир телятины вареный | 642 | 9,42 | 66,74 | 0 |
| Жир телятины сырой | 638 | 6,02 | 67,83 | 0 |
| Завтрак туриста (говядина), консервы | 217 | 20,5 | 14,9 | 0,2 |
| Зразы рубленые из говядины | 244 | 12,1 | 15,7 | 13,1 |
| Котлеты рубленые из говядины | 213 | 14,2 | 11,4 | 13 |
| Легкие говяжьи | 92 | 16,2 | 2,5 | 0 |
| Легкие говяжьи тушеные | 120 | 20,4 | 3,7 | 0 |
| Легкие телячьи | 90 | 16,3 | 2,3 | 0 |
| Легкие телячьи, тушеные | 104 | 18,74 | 2,64 | 0 |
| Мозги говяжьи | 143 | 10,86 | 10,3 | 1,05 |
| Мозги говяжьи, жареные на сковороде | 196 | 12,57 | 15,83 | 0 |
| Мозги говяжьи, припущенные | 151 | 11,67 | 10,53 | 1,48 |
| Мозги телячьи | 118 | 10,32 | 8,21 | 0 |
| Мозги телячьи, жареные | 213 | 14,48 | 16,75 | 0 |
| Мозги телячьи, тушеные | 136 | 11,48 | 9,63 | 0 |
| Мясо в белом соусе (говядина), консервы | 220 | 18 | 14,8 | 3,6 |
| Мясо духовое, говядина | 104 | 6,6 | 3,8 | 10,7 |
| Оладьи из говяжьей печени | 230 | 17,5 | 14,2 | 11,7 |
| Паштет из говяжьей печени | 177 | 18,1 | 11,1 | 7 |
| Паштет мясной (говяжий), консервы | 275 | 16,1 | 23,3 | 0,4 |
| Паштет печеночный, консервы | 301 | 11,6 | 28,1 | 3,4 |
| Печень говяжья | 127 | 17,9 | 3,7 | 5,3 |
| Печень говяжья, жареная на сковороде | 175 | 26,52 | 4,68 | 5,16 |
| Печень говяжья, тушеная | 191 | 29,08 | 5,26 | 5,13 |
| Печень говяжья, тушеная в соусе | 159 | 13,5 | 9,2 | 8,6 |
| Печень телячья, жаренная, с небольшим количеством жира | 193 | 27,37 | 6,51 | 4,47 |
| Печень телячья, сырая | 140 | 19,93 | 4,85 | 2,91 |
| Печень телячья, тушеная | 192 | 28,42 | 6,26 | 3,77 |
| Поджарка из говядины | 237 | 24,9 | 13,6 | 4 |
| Поджелудочная железа говяжья | 235 | 15,7 | 18,6 | 0 |
| Поджелудочная железа говяжья, тушеная | 271 | 27,1 | 17,2 | 0 |
| Поджелудочная железа телячья | 182 | 15 | 13,1 | 0 |
| Поджелудочная железа телячья, тушеная | 256 | 29,1 | 14,6 | 0 |
| Почки говяжьи | 99 | 17,4 | 3,09 | 0,29 |
| Почки говяжьи по-русски | 96 | 5,7 | 3,3 | 11,3 |
| Почки говяжьи тушеные | 109 | 11,1 | 5,5 | 5,3 |
| Почки говяжьи, жареные в соусе | 122 | 13,6 | 6,1 | 4,8 |
| Почки говяжьи, припущенные | 158 | 27,27 | 4,65 | 0 |
| Почки телячьи, сырые | 99 | 15,76 | 3,12 | 0,85 |
| Почки телячьи, тушеные | 163 | 26,32 | 5,66 | 0 |
| Ромштекс, стейк из говядины | 237 | 24,9 | 11,3 | 8,6 |
| Ростбиф, по-американски, говядина, без кости, глазок лопаточной мякоти, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырой | 173 | 19,25 | 10,67 | 0 |
| Ростбиф, по-американски, говядина, без кости, глазок лопаточной мякоти, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, жареный | 190 | 26,41 | 9,36 | 0 |
| Рубец говяжий | 85 | 12,07 | 3,69 | 0 |
| Рубец говяжий припущенный | 94 | 11,71 | 4,05 | 1,99 |
| Рулет мясной из говядины с луком и яйцом | 146 | 12,3 | 7 | 8,1 |
| Салат мясной из говядины | 219 | 5,3 | 18,8 | 7,1 |
| Сало говяжье | 854 | 1,5 | 94 | 0 |
| Селезенка говяжья | 105 | 18,3 | 3 | 0 |
| Селезенка говяжья, тушеная | 145 | 25,1 | 4,2 | 0 |
| Селезенка телячья, сырая | 98 | 18,3 | 2,2 | 0 |
| Селезенка телячья, тушеная | 129 | 24,08 | 2,89 | 0 |
| Сердце говяжье | 96 | 16 | 3,5 | 2 |
| Сердце говяжье, вареное на маленьком огне | 165 | 28,48 | 4,73 | 0,15 |
| Сердце говяжье, тушеное в соусе | 113 | 10,3 | 6,3 | 5 |
| Сердце телячье, сырое | 110 | 17,18 | 3,98 | 0,08 |
| Сердце телячье, тушеное | 186 | 29,12 | 6,75 | 0,13 |
| Соленая говядина и картошка в лепешке (Апачи) | 224 | 7,91 | 8,31 | 27,85 |
| Стейк, Кантри, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, сырой | 210 | 18,87 | 14,99 | 0 |
| Стейк, Кантри, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, тушеный | 303 | 27,16 | 21,56 | 0 |
| Стейк, Кантри, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырой | 196 | 19,1 | 13,33 | 0 |
| Стейк, Кантри, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, тушеный | 285 | 28,47 | 19,03 | 0 |
| Стейк, Кантри, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, сырой | 152 | 20,87 | 7,67 | 0 |
| Стейк, Кантри, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, тушеный | 234 | 30,95 | 12,22 | 0 |
| Стейк, Кантри, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырой | 137 | 21,1 | 5,89 | 0 |
| Стейк, Кантри, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, первый сорт, тушеный | 221 | 32,1 | 10,24 | 0 |
| Стейк, по Денверски, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, гриль | 236 | 26,1 | 14,41 | 0,4 |
| Стейк, по Денверски, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, сырой | 189 | 18,85 | 12,4 | 0,53 |
| Стейк, по Денверски, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, гриль | 228 | 26,49 | 13,42 | 0,28 |
| Стейк, по Денверски, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, сырой | 178 | 19,23 | 10,96 | 0,67 |
| Стейк, по Денверски, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, первый сорт, гриль | 209 | 26,53 | 11,46 | 0 |
| Стейк, по Денверски, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырой | 157 | 19,71 | 8,54 | 0,21 |
| Стейк, Ти-бон, короткий филей, говядина, только мясо, обрезь до 1/4'' жира, всех сортов, жаренный на открытом огне | 202 | 27,01 | 9,6 | 0 |
| Стейк, Топ Блейд, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, всех сортов, гриль | 210 | 27,59 | 11,07 | 0 |
| Стейк, Топ Блейд, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, всех сортов, сырой | 146 | 20,16 | 7,25 | 0 |
| Стейк, Топ Блейд, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, гриль | 220 | 27,51 | 12,26 | 0 |
| Стейк, Топ Блейд, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, сырой | 152 | 20,07 | 7,94 | 0 |
| Стейк, Топ Блейд, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, гриль | 194 | 27,7 | 9,29 | 0 |
| Стейк, Топ Блейд, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырой | 137 | 20,28 | 6,21 | 0 |
| Стейк, Топ Блейд, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, всех сортов, гриль | 196 | 28,15 | 9,23 | 0 |
| Стейк, Топ Блейд, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, всех сортов, сырой | 139 | 20,36 | 6,42 | 0 |
| Стейк, Флэнк, из пашины, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, тушеный | 263 | 26,98 | 16,44 | 0 |
| Стейк, Чак тендер, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, сырой | 131 | 21,19 | 5,18 | 0 |
| Стейк, Чак тендер, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, тушеный | 225 | 32,21 | 10,74 | 0 |
| Стейк, Чак тендер, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырой | 122 | 21,05 | 4,2 | 0 |
| Стейк, Чак тендер, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, тушеный | 211 | 31,86 | 9,34 | 0 |
| Стейк, Чак тендер, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, сырой | 127 | 21,36 | 4,6 | 0 |
| Стейк, Чак тендер, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, тушеный | 197 | 33,55 | 6,94 | 0 |
| Стейк, Чак тендер, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырой | 117 | 21,22 | 3,53 | 0 |
| Стейк, Чак тендер, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, первый сорт, тушеный | 181 | 32,96 | 5,44 | 0 |
| Стейк, Чак-ай, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, сырая | 227 | 18,86 | 16,85 | 0 |
| Стейк, Чак-ай, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, гриль | 267 | 25,03 | 18,57 | 0 |
| Стейк, Чак-ай, без кости, говядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырая | 216 | 18,86 | 15,6 | 0 |
| Стейк, Чак-ай, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, гриль | 215 | 27,97 | 11,47 | 0 |
| Стейк, Чак-ай, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, отборная, сырая | 160 | 21,31 | 8,29 | 0 |
| Стейк, Чак-ай, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, первый сорт, гриль | 199 | 27,88 | 9,77 | 0 |
| Стейк, Чак-ай, без кости, говядина, только мясо, обрезь до 0'' жира, первый сорт, сырая | 143 | 21,28 | 6,47 | 0 |
| Стейк, Чак-ай, без кости, овядина, мясо и жир, обрезь до 0'' жира, отборная, гриль | 283 | 24,95 | 20,35 | 0 |
| Телятина, 1 кат. | 97 | 19,7 | 2 | 0 |
| Телятина, 2 кат. | 89 | 20,4 | 0,9 | 0 |
| Телятина, верхняя часть бедра | 117 | 20,98 | 3,08 | 0 |
| Телятина, верхняя часть бедра, жаренная на сковороде | 211 | 31,75 | 8,35 | 0 |
| Телятина, верхняя часть бедра, запеченная | 160 | 27,7 | 4,65 | 0 |
| Телятина, верхняя часть бедра, только мясо | 107 | 21,28 | 1,76 | 0 |
| Телятина, верхняя часть бедра, только мясо, жаренная на сковороде | 183 | 33,17 | 4,62 | 0 |
| Телятина, верхняя часть бедра, только мясо, запеченная | 150 | 28,07 | 3,39 | 0 |
| Телятина, верхняя часть бедра, только мясо, тушеное | 203 | 36,71 | 5,09 | 0 |
| Телятина, верхняя часть бедра, тушеное | 211 | 36,16 | 6,33 | 0 |
| Телятина, голяшка (подбедерок) | 113 | 19,15 | 3,48 | 0 |
| Телятина, голяшка (подбедерок), только мясо, сырая | 108 | 19,28 | 2,83 | 0 |
| Телятина, голяшка (подбедерок), только мясо, тушеная | 177 | 32,22 | 4,33 | 0 |
| Телятина, голяшка (подбедерок), тушеная | 191 | 31,54 | 6,2 | 0 |
| Телятина, лопаточная часть | 88 | 19,4 | 1,1 | 0 |
| Телятина, мясной набор | 144 | 19,35 | 6,77 | 0 |
| Телятина, мясной набор, вареная | 231 | 30,1 | 11,39 | 0 |
| Телятина, мясной набор, только мясо | 112 | 20,2 | 2,87 | 0 |
| Телятина, мясной набор, только мясо, вареная | 196 | 31,9 | 6,58 | 0 |
| Телятина, оковалок | 152 | 19,07 | 7,81 | 0 |
| Телятина, оковалок, запеченная | 202 | 25,14 | 10,45 | 0 |
| Телятина, оковалок, только мясо | 110 | 20,2 | 2,59 | 0 |
| Телятина, оковалок, только мясо, запеченная | 168 | 26,32 | 6,22 | 0 |
| Телятина, оковалок, только мясо, тушеная | 204 | 33,96 | 6,51 | 0 |
| Телятина, оковалок, тушеная | 252 | 31,26 | 13,14 | 0 |
| Телятина, подплечный край | 90 | 19,6 | 1,3 | 0 |
| Телятина, поясничная часть | 90 | 19,8 | 1,2 | 0 |
| Телятина, спинная (реберная) часть | 162 | 18,86 | 9,01 | 0 |
| Телятина, спинная (реберная) часть, запеченная | 228 | 23,96 | 13,96 | 0 |
| Телятина, спинная (реберная) часть, только мясо | 120 | 19,97 | 3,89 | 0 |
| Телятина, спинная (реберная) часть, только мясо, запеченная | 177 | 25,76 | 7,44 | 0 |
| Телятина, спинная (реберная) часть, только мясо, тушеная | 218 | 34,44 | 7,81 | 0 |
| Телятина, спинная (реберная) часть, тушеная | 251 | 32,43 | 12,53 | 0 |
| Телятина, спинная часть | 90 | 19,8 | 1,2 | 0 |
| Телятина, тазобедренная часть | 88 | 19,4 | 1,2 | 0 |
| Телятина, филейная часть | 163 | 18,89 | 9,14 | 0 |
| Телятина, филейная часть, запеченная | 217 | 24,8 | 12,32 | 0 |
| Телятина, филейная часть, только мясо | 116 | 20,17 | 3,34 | 0 |
| Телятина, филейная часть, только мясо, запеченная | 175 | 26,32 | 6,94 | 0 |
| Телятина, филейная часть, только мясо, тушеная | 226 | 33,57 | 9,15 | 0 |
| Телятина, филейная часть, тушеная | 284 | 30,19 | 17,21 | 0 |
| Телятина, шейная часть | 93 | 20,5 | 1,2 | 0 |
| Телячий жир с грудинки, приготовленный | 521 | 9,4 | 53,35 | 0 |
| Тефтели из говядины | 150 | 7,4 | 9,1 | 9,6 |
| Тимус говяжий | 236 | 12,18 | 20,35 | 0 |
| Тимус говяжий, тушеный | 319 | 21,85 | 24,98 | 0 |
| Уши говяжьи | 122 | 25,2 | 2,3 | 0 |
| Фарш из телятины | 144 | 19,35 | 6,77 | 0 |
| Фарш из телятины, жаренный на открытом огне | 172 | 24,38 | 7,56 | 0 |
| Хвост говяжий мясокостный | 137 | 19,7 | 6,5 | 0 |
| Шея, для тушения, говядина, мясо и жир, отборная, сырая | 130 | 21,64 | 4,81 | 0,12 |
| Шея, для тушения, говядина, мясо и жир, отборная, тушеная | 194 | 32,49 | 7,14 | 0 |
| Шея, для тушения, говядина, мясо и жир, первый сорт, сырая | 124 | 21,9 | 3,99 | 0,21 |
| Шея, для тушения, говядина, мясо и жир, первый сорт, тушеная | 186 | 32,29 | 6,34 | 0 |
| Шницель рубленый из говядины | 331 | 17,5 | 24,9 | 9 |
| Язык говяжий | 224 | 14,9 | 16,09 | 3,68 |
| Язык говяжий в желе, консервы | 212 | 22,4 | 13,6 | 2,4 |
| Язык говяжий отварной | 231 | 24 | 15 | 2,7 |
| Язык говяжий, вареный на маленьком огне | 284 | 19,29 | 22,3 | 0 |
| Язык телячий | 131 | 17,18 | 5,48 | 1,91 |
| Язык телячий, тушеный | 202 | 25,85 | 10,1 | 0 |