

Таблица калорийности: мясо (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 14) 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)
Бекон	2 ломтика, приготовленные (16.2 g)	89	548	35.7	1.4	43.3
Говяжий фарш	100 g	232	232	24.6	0	14
Говяжья грудинка	100 g	331	331	25.9	0	24.5
Говяжья лопатка для тушения	100 g	302	302	30.1	0	19.2
Корнед-биф	100 g	251	251	18.2	0.5	19
Постный говяжий фарш (93/7)	100 g	193	193	26.2	0	8.9
Свиная вырезка	100 g	143	143	26.2	0	3.5
Свиная корейка	1 отбивная, без отходов (выход из 1 сырой отбивной с отходами, масса 151 g) (89 g)	221	248	27.1	0	14.7
Свиная отбивная	1 отбивная без отходов (выход из 1 приготовленной отбивной с отходами, масса 209g) (157 g)	328	209	25.6	0	11.1
Свинина (приготовленная)	100 g	238	238	26.4	0	13.9
Свиной фарш	100 g	297	297	25.7	0	20.8
Стейк сирлоин	1 стейк (161 g)	390	242	26	0.8	15
Стейк скирт	100 g	220	220	26.1	0	12.1
Стейк фланк	100 g	192	192	27.7	0	8.2

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/meat/>