Таблица калорийности: свинина (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 6) 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
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

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/pork/