

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Акула катран	19.9	7		142
Анчоус атлантический	20.1	6.1	0	135
Аргентина	17.6	2		88
Белуга бланшированная	23.3	15.6	0	234
Белуга свежая	21	0.7	0	147
Белуга сушеная	69.9	5.3		327
Белый Амур	18.6	5.3		134
Вобла вяленая	46.4	5.5	0	235
Вобла копченая	31.1	6.3	0	181
Вобла свежая	18	2.8	0	97
Гладкоголов	8	1.9		49
Голец	22.4	5.7		135
Горбуша горячего копчения	23.2	7.6		161
Горбуша отварная	22.9	7.8	0	168

Горбуша свежая	20.5	6.5	0	142
Горбуша соленая	22.1	9	0	169
Зубатка жареная	22.2	11.5	4.1	209
Горбуша жареная в кляре	17.1	16.4	15.2	281
Зубатка запеченная	7.4	8.8	6.8	137
Горбуша запеченная в шубе	13.2	13.1	3.2	184
Зубатка отварная	15.5	5.8	0	114
Зубатка пестрая	19.6	5.3	0	126
Зубатка полосатая	16	5	0	109
Горбуша свежая	20.5	6.5		142
Горбуша соленая	22.1	9		169
Дорада	18	3		96
Жерех	18.8	2.6		98
Зубан	18.8	6.3		131
Зубатка жареная	22.2	11.5	4.1	209

Зубатка запеченная	7.4	8.8	6.8	137
Зубатка отварная	15.5	5.8		114
Зубатка пестрая	19.6	5.3		126
Зубатка полосатая	16	5		109
Икра белужья зернистая	27.2	14.2	0	237
Икра горбуши зернистая	31.2	11.7	0	230
Икра кеты зернистая	31.6	13.8	0	251
Икра лещевая пробойная	24.7	4.8	0	142
Икра лососевая зернистая	32	15	0	245
Икра минтаевая пробойная	28.4	1.9	0	131
Икра минтаевая пробойная соленая	23	4		128
Икра осетровая зернистая	28	9.7	0	203
Икра осетровая паюсная	36	10.2	0	236
Икра осетровая пробойная	36	10.2	0	235
Икра севрюжья зернистая	28.4	11.9	0	221

Икра сельди	31.6	10.3		222
Икра трески	24	0.2	0	115
Икра трески консервированная	19	11	1	179
Икра щуچья	17.3	2	0	87
Кальмары жареные	9.9	14.4	1.4	175
Кальмары отварные	18	4.2	0	110
Кальмары с гриля	19.1	3.8		107
Кальмары свежие	18	0.3	0	74
Камбала горячего копчения	22	11.6	0	192
Камбала жареная	16.8	15.1	4.7	223
Камбала отварная	18.3	3.3	0	103
Камбала свежая	16.5	1.8	0	83
Карась отварной	20.7	2.1	0	102
Карась свежий	17.7	1.8	0	87
Карп жареный	18.3	11.6	4.5	196

Карп отварной	16	3.7	2	102
Карп свежий	16	5.3	0	112
Кета свежая	22	5.6	0	138
Кета соленая	24.3	9.6	0	184
Кефаль отварная	19	4.3		115
Кефаль свежая	21	0.4	0	124
Килька балтийская	14.1	9	0	137
Килька горячего копчения	21.3	8.5	0	162
Килька каспийская	18.5	13.1	0	191
Килька обжаренная в томатном соусе	14	12	4.5	182
Килька пряного посола	14.8	10.5	0	154
Килька соленая	17.1	7.6	0	137
Китовое мясо	22.5	3.2	0	119
Клыкач	14.4	16.1		202
Коктейль из морепродуктов в масле	9.3	31	1	319

Коктейль из морепродуктов в рассоле	10	1.5	1.3	59
Коктейль морской в масле	29.8	4.3	3.5	172
Корюшка	15.4	4.5	0	102
Котлеты из трески	12.6	5.9	15	164
Крабовое мясо	6	1	10	73
Крабовые палочки	17.5	2	0	88
Крабы консервированные	18.7	1.1	0.1	85
Крабы отварные	16	3.6	0	96
Красноглазка	21.9	4.2		125
Красноперка	18.3	3	0	100
Креветки консервированные	17.8	1.1	0	81
Креветки отварные	18.9	2.2	0	95
Креветки очищенные замороженные	14	1	0	60
Креветки свежие	22	1	0	97
Лангуст (мясо шеек)	17.5	2		88

Ледяная рыба	17.7	2.2	0	90
Лемонема	15.9	0.4	0	67
Лещ вяленый	42	5.9	0	221
Лещ горячего копчения	32.8	4.5	0	172
Лещ отварной	20.9	4.7	0	126
Лещ свежий	17.1	4.1	0	105
Лещ холодного копчения	29.7	4.6	0	160
Лососевый фарш	19	6		130
Лосось копченый	21.5	8.4	0	162
Лосось Королевский свежий	20.3	11.7		187
Лосось на гриле	20.7	22.3	0.6	283
Лосось свежий	19.9	13.6	0	201
Лосось соленый	21	20.5	0	269
Лосось соте	21.1	31.4	4.1	379
Макрель	20.7	3.4	0	113

Макрурус	13.2	0.8		60
Масляная рыба	18.8	4.2		112
Масляная рыба копченая	18	12		180
Мидии жареные	11.2	1.6	0	59
Мидии отварные	9.1	1.5	0	50
Минтай в кляре	17.1	16.4	15.2	281
Минтай отварной	17.6	1	0	79
Минтай под маринадом	13.5	12.6	11	211
Минтай свежий	15.9	0.9		72
Мойва весенняя	13.1	7.1	0	116
Мойва жареная	20	30.3	4.2	369
Мойва осенняя	13.6	18.1	0	217
Мойва свежая	13.4	11.5		157
Морская капуста	0.9	0.2	0	5
Морской гребешок	17	2	3	92

Навага	16.1	1	0	73
Навага беломорская	19.2	1.6	0	91
Навага дальневосточная	15.1	0.9	0	68
Налим отварной	21.4	0.7	0	92
Налим свежий	18.8	0.6	0	80
Нототения	15.7	9.5		148
Окунь морской горячего копчения	23.5	9	0	175
Окунь морской отварной	19.9	3.6	0	112
Окунь морской свежий	17.6	5.2	0	117
Окунь морской тушеный	10.9	6.6	4.2	120
Окунь речной жареный	20.6	9.1	4	180
Окунь речной запеченный	6.8	4.7	8.4	103
Окунь речной припущенный	19.5	3.5	0	109
Окунь речной свежий	18.5	0.9		82
Окунь речной фаршированный	14.9	6.1	3.9	130

Осетр жареный	16	17.4	13.2	273
Осетр отварной	17.7	12	0	179
Осетр припущенный	17.8	11.9	0	179
Осетр свежий	16.4	10.9		163
Осьминог	18.2	0	0	73
Палтус отварной	14	0	17.8	216
Палтус свежий	18.9	3	0	102
Пангасиус	15	3		89
Пелагида	22.4	14.2		217
Пикша	17.2	0.2	0	71
Плотва свежая	19	0.4	0	110
Путассу	16.1	0.9		72
Раки морские вареные	20.5	0.7	0.3	90
Раки морские свежие	18.8	1.3	0.5	89
Раки речные вареные	20.3	1.3	1	97

Раки речные свежие	15.5	1	1.2	76
Рыбный фарш	16	0.6		69
Сазан азовский	18.4	5.3	0	121
Сазан каспийский	18.2	2.7	0	97
Сайра бланшированная в масле	18.3	23.3	0	283
Сайра свежая	18.6	12	0	182
Салака копченая	25.4	5.6	0	152
Сардина атлантическая с добавлением масла	19	18		238
Сардина в масле	24.1	13.9	0	221
Сардина в томатном соусе	17	9.9	1.4	162
Сардина отварная	20.1	10.8	0	178
Сардина свежая	20.6	9.6		169
Севрюга в томатном соусе	16.1	11.5	2.8	179
Севрюга свежая	17	11.8	0	160
Сельдь в растительном масле	16.4	26.5	0	301

Сельдь в сметане	5.5	6.2	5.3	97
Сельдь в томатном соусе	13.8	9.7	4.6	159
Сельдь горячего копчения	21.8	14.3	0	215
Сельдь маринованная	16.5	12.6	3.4	192
Сельдь свежая	16.3	10.7	0	161
Сельдь соленая	19.8	15.4	0	217
Семга на гриле	21.8	14.1		230
Семга на пару	19.3	14		197
Семга отварная	22.5	12.5		189
Семга свежая	21.6	6	0	140
Сибас	18	3		99
Сиг	19	7.5		144
Скумбрия в масле	13.1	25.1		278
Скумбрия горячего копчения	22.1	23.8	4.1	317
Скумбрия копченая	20.7	15.5	0	221

Скумбрия на пару	18	13.2		191
Скумбрия отварная	19.6	14.7	0	211
Скумбрия свежая	18.7	11.9		181
Сом отварной	18.4	13.6	0	196
Сом припущенный	18.2	5.4	0	121
Сом свежий	16.8	8.5		143
Ставрида в масле	15.6	27.4	0	309
Ставрида в томатном соусе	14.8	2.3	7.3	110
Ставрида жареная	20.3	10.5	3.7	190
Ставрида отварная	20.6	5.6	0	133
Ставрида припущенная	19.6	4.8	0	122
Ставрида свежая	19	5		119
Ставрида холодного копчения	17.1	2.8	0	94
Стерлядь свежая	17	6.1	0	122
Судак отварной	21.3	1.3	0	97

Судак припущенный	19.6	1.2	0	89
Судак свежий	19.2	0.7		84
Судак фаршированный	13.7	6	8.7	144
Талисман	15.7	3		90
Терпуг	17.8	3.4		102
Терпуг зубатый	17.6	9.5		85
Тиляпия	20.1	1.7		96
Тиляпия жареная	26.1	2.6		128
Толстолобик белый свежий	19.5	0.9	0.2	86
Трепанг	7.3	0.6		34
Трепанг вареный	9	0.7		42
Трепанг жареный	9	0.7		41
Треска (печень в масле)	4.2	65.7	1.2	613
Треска горячего копчения	26	1.2	0	115
Треска жареная	23	0.1	0	111

Треска запеченная	6	3.7	8	90
Треска копченая	22.1	0.5	0	94
Треска отварная	17.8	0.7	0	78
Треска с гриля	22.1	9.1	0.6	172
Треска свежая	17.7	0.7		78
Треска соленая	23.1	0.6	0	98
Треска тушеная	9.7	5.1	3.9	101
Тунец в растительном масле	27.1	9	0	190
Тунец в собственном соке	21	1.2	0	96
Тунец свежий	23	1	0	101
Угорь копченый	17.9	28.6	0	326
Угорь морской свежий	19.1	1.9		93
Угорь свежий	14.5	30.5	0	332
Устрицы отварные	14	3		95
Устрицы свежие	14	0.3	6	95

Форель	19.2	2.1	0	97
Форель копченая	26	3.1	0.5	132
Форель морская свежая	20.5	4.3		157
Форель отварная	15.5	3		89
Форель слабосоленая	20.6	10.1		186
Форель слабосоленая жирная	23	15		227
Хамса соленая	21.2	9	0	166
Хек жареный	14.3	3.9	2.5	105
Хек отварной	18.5	2.3	0	95
Хек свежий	16.6	2.2	0	86
Шпроты	17.4	32.4	0.4	363
Щука в томатном соусе	14.2	4	3.6	108
Щука отварная	21.3	1.3	0	98
Щука припущенная	19.6	1.2	0	90
Щука свежая	18.4	0.8		82

Щука фаршированная	13.3	6	8.4	141
Язык морской	10.3	5.2	0	88
Язык морской жареный	20	30.3	4.2	369
Язь свежий	18.2	1		81