

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Биточки паровые из курицы	176	18,6	7,2	9,3
Брикет из куриного мяса, замороженный, приготовленный	287	14,85	19,58	12,54
Бройлеры (цыплята) 1 кат.	220	18,7	16,1	0
Бройлеры (цыплята) 2 кат.	180	19,7	11,2	0
Ветчина из индейки, темное мясо, копченая, замороженная	118	16,3	4	3,1
Голубь, приготовленный	213	23,9	13	0
Голубь, птенцы	294	18,47	23,8	0
Голубь, птенцы, белое мясо без кожи	134	21,76	4,52	0
Голубь, птенцы, только мясо	142	17,5	7,5	0
Грудка цыпленка-бройлера	116	19,6	4,1	0,3
Гусь 1 кат.	412	15,2	39	0
Гусь 2 кат.	317	17	27,7	0
Гусь домашний	371	15,86	33,62	0
Гусь домашний, запечённый	305	25,16	21,92	0
Гусята 1 кат.	326	16,6	28,8	0
Гусята 2 кат.	208	19,1	14,6	0
Домашняя птица, мясо механической обвалки со спинок и шеек, без кожи, сырое	199	13,79	15,48	0
Домашняя птица, мясо зрелых индеек, без костей, сырое	243	14,72	19,98	0
Домашняя птица, мясо механической обвалки со спинок и шеек, с кожей, сырое	272	11,39	24,73	0
Желудки индейки	111	18,8	3,37	0
Желудки куриные	130	21	6,4	0,6
Желудок цыпленка бройлера	122	20,7	4	0,8
Индейка 1 кат.	276	19,5	22	0
Индейка 2 кат.	194	21,6	12	0
Индейка для тако, замороженная, приготовленная	148	16,8	7,58	3,03

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Индейка, бедро, мясо с кожей, запечённое	183	23,95	9,5	0,41
Индейка, белое и темное мясо нарезанное, приправленное	138	18,7	6	1
Индейка, белое или темное мясо без кожи, копченое	162	29,3	5	0
Индейка, белое или темное мясо с кожей, копченое	208	28,1	9,7	0
Индейка, белое мясо	114	23,66	1,48	0,14
Индейка, белое мясо с кожей	161	21,96	7,43	0,15
Индейка, голень копчёная	200	27,9	9,8	0
Индейка, голень, мясо с кожей	141	19,96	6,84	0
Индейка, грудка с кожей	157	21,89	7,02	0
Индейка, жареная	280	23,4	20,7	0,1
Индейка, жаркое, белое и темное мясо без костей, приправленное, запечённое	155	21,32	5,78	3,07
Индейка, запечённая	189	28,55	7,39	0,06
Индейка, крылышки	197	20,22	12,32	0
Индейка, крылышки, запечённые	229	27,38	12,43	0
Индейка, крылышки, копченые	221	27,4	12,41	0
Индейка, крылышки, только мясо	115	23,66	1,48	0,14
Индейка, мясо механически отделённое от костей	201	13,29	15,96	0
Индейка, окорочка	144	19,54	6,72	0
Индейка, окорочка, запечённые	208	27,87	9,82	0
Индейка, отварная	273	23,6	19,8	0
Индейка, потроха	124	18,18	5,09	0,07
Индейка, потроха и шейки	157	20,37	7,77	0,08
Индейка, потроха и шейки, запечённые	205	27,98	9,45	0,07
Индейка, спинка, запечённая	244	26,59	14,38	0,16
Индейка, темное мясо	108	21,28	2,5	0,15
Индейка, темное мясо с кожей, запечённое	206	27,27	9,95	0,07

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Индейка, темное мясо, запечённое	173	27,71	6,04	0
Индейка, только кожа, запечённая	459	23,94	39,31	0,57
Индейка, только мясо, консервированное в бульоне	169	23,68	6,86	1,47
Индейка, цыплята	134	22,37	4,25	0
Индейка, цыплята, белое мясо	108	24,18	0,49	0
Индейка, цыплята, белое мясо с кожей, запечённые	164	28,77	4,58	0
Индейка, цыплята, грудка с кожей	125	23,76	2,65	0
Индейка, цыплята, крылышки	159	20,85	7,72	0
Индейка, цыплята, окорочка, мясо и кожа, приготовленные, жареные на открытом огне	170	28,49	5,41	0
Индейка, цыплята, окорочка, только мясо, приготовленное, жареное на открытом огне	159	29,19	3,77	0
Индейка, цыплята, окорочка, только мясо, сырое	108	20,35	2,37	0
Индейка, цыплята, потроха и шейки	133	22,15	4,25	0,05
Индейка, цыплята, потроха и шейки, запечённые	171	28,08	5,64	0,04
Индейка, цыплята, спинки, запечённые	204	26,15	10,24	0
Индейка, цыплята, темное мясо	111	20,46	2,67	0
Индейка, цыплята, темное мясо с кожей	129	20,06	4,79	0
Индейка, цыплята, темное мясо с кожей, запечённые	182	27,69	7,06	0
Индейка, цыплята, темное мясо, запечённые	162	28,84	4,31	0
Индейка, цыплята, только кожа	283	16,6	23,54	0
Индейка, цыплята, только кожа, запечённая	299	20,94	23,28	0
Индейка, цыплята, только мясо	110	22,32	1,58	0
Индейка, цыплята, только мясо, запечённое	150	29,56	2,63	0
Индейка, шейки, только мясо	125	16,51	6,04	0
Индейка, шейки, только мясо, вареное на медленном огне	162	22,48	7,36	0
Индюшата, 1 категории	182	18,5	11,7	0,6

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Индюшата, 2 категории	134	21,7	5	0,6
Котлеты рубленые, цыплята	238	15,2	13,6	13,5
Котлеты, индейка	220	18,6	12,2	8,7
Котлеты, курица	222	18,2	10,4	13,8
Куриная грудка (филе)	113	23,6	1,9	0,4
Куриная грудка для фахито, замороженная	135	18,56	5,73	2,23
Куриное филе (грудка), приготовленное в микроволновой печи	252	16,35	12,89	17,56
Куриные лапки, вареные	215	19,4	14,6	0,2
Куриные нагетсы	276	13,89	18,06	14,38
Куриные нагетсы, приготовленные	296	15,27	19,82	14,09
Куриный окорочок	185	21,3	11	0,1
Куриный фарш	143	17,44	8,1	0,04
Курица в собственном соку, консервы	183	23,2	9,9	0,4
Курица жареная	272	23,3	19,8	0,1
Курица, жаренная во фритюре	251	24,5	11,2	13,3
Курица отварная	244	22,6	17	0
Курица тушенная с овощами	125	5,5	7,1	9,6
Курица, кожа с окорочка, сырая	440	9,58	44,23	0,79
Курица, кожа с окорочка, тушенная	443	14,61	42,76	0
Курица, консервированная, без бульона	185	25,3	8,1	0,9
Курица, консервированная, только мясо, в бульоне	133	22,41	4,69	0,23
Курица, крылышки, замороженные, глазированные, с ароматизатором барбекью	211	19,67	12,67	2,74
Курица, крылышки, замороженные, глазированные, с ароматизатором барбекью, разогретые в конвекционной печи	242	22,24	14,87	2,86
Курица, подготовленная к жарке, мясо, кожа, потроха и шейки, сырые	213	17,09	15,46	0,09
Курица, подготовленная к жарке, потроха, сырые	127	18,14	5,04	1,14

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Курица, подготовленная к тушению, мясо, кожа, потроха и шейки, сырые	251	17,48	19,52	0,19
Курица, подготовленная к тушению, потроха, сырые	168	17,89	9,21	2,13
Курица, потроха и шейки, запечённые	220	23,96	13,07	0,05
Курица, тушеная	285	26,88	18,87	0
Курица, цыплята-бройлеры, бедро, обжаренные в кляре	277	21,61	16,53	8,78
Курица, цыплята-бройлеры, бедро, обжаренные в панировке	262	26,75	14,98	3,08
Курица, цыплята-бройлеры, бедро, приготовленное на гриле, оригинальной приправке	233	22,93	15,7	0,02
Курица, цыплята-бройлеры, бедро, только мясо, обжаренное	218	28,18	10,3	1,18
Курица, цыплята-бройлеры, белое мясо с кожей, обжаренные в панировке	246	30,45	12,09	1,72
Курица, цыплята-бройлеры, белое мясо с кожей, приготовленные, обжаренные в кляре	277	23,55	15,44	9,5
Курица, цыплята-бройлеры, голень	161	18,08	9,2	0,11
Курица, цыплята-бройлеры, голень, обжаренная в кляре	268	21,95	15,75	7,98
Курица, цыплята-бройлеры, голень, обжаренная в панировке	245	26,96	13,72	1,53
Курица, цыплята-бройлеры, голень, приготовленная на гриле	215	26,86	11,98	0,02
Курица, цыплята-бройлеры, грудка с кожей, обжаренные в кляре	260	24,84	13,2	8,69
Курица, цыплята-бройлеры, грудка с кожей, обжаренные в панировке	222	31,84	8,87	1,54
Курица, цыплята-бройлеры, грудка с кожей, приготовленная на гриле	184	27,48	8,18	0,02
Курица, цыплята-бройлеры, крылышки, обжаренные в кляре	324	19,87	21,81	10,64
Курица, цыплята-бройлеры, крылышки, обжаренные в панировке	321	26,11	22,16	2,29
Курица, цыплята-бройлеры, крылышки, приготовленные на гриле	266	24,34	18,77	0,04
Курица, цыплята-бройлеры, обжаренные в кляре	289	22,54	17,35	9,12
Курица, цыплята-бройлеры, обжаренные в панировке	269	28,56	14,92	3,05
Курица, цыплята-бройлеры, окорочка	214	16,37	15,95	0,17

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Курица, цыплята-бройлеры, окорочка, обжаренные в кляре	273	21,77	16,17	8,42
Курица, цыплята-бройлеры, окорочка, обжаренные в панировке	254	26,84	14,43	2,4
Курица, цыплята-бройлеры, потроха	124	17,88	4,47	1,8
Курица, цыплята-бройлеры, потроха и шейки	213	18,33	14,83	0,13
Курица, цыплята-бройлеры, потроха и шейки, запечённые	234	26,78	13,27	0,06
Курица, цыплята-бройлеры, потроха и шейки, обжаренные в кляре	291	22,84	17,53	9,03
Курица, цыплята-бройлеры, потроха и шейки, тушеные	216	24,49	12,37	0,06
Курица, цыплята-бройлеры, потроха и шейки,, обжаренные в панировке	272	28,57	15,27	3,27
Курица, цыплята-бройлеры, спинки, обжаренные в кляре	331	21,97	21,91	10,25
Курица, цыплята-бройлеры, спинки, обжаренные в панировке	331	27,79	20,74	6,5
Курица, цыплята-бройлеры, спинки, приготовленные на гриле	260	23,23	18,59	0,03
Курица, цыплята-бройлеры, спинки, только мясо, обжаренное	288	29,99	15,32	5,68
Курица, цыплята-бройлеры, темное мясо с кожей, обжаренные в кляре	298	21,85	18,64	9,38
Курица, цыплята-бройлеры, темное мясо с кожей, обжаренные в панировке	285	27,22	16,91	4,08
Курица, цыплята-бройлеры, темное мясо, обжаренное	239	28,99	11,62	2,59
Курица, цыплята-бройлеры, только кожа, обжаренная в кляре	394	10,32	28,83	23,15
Курица, цыплята-бройлеры, только кожа, обжаренная в панировке	502	19,09	42,58	9,34
Курица, цыплята-бройлеры, только кожа, приготовленная на гриле	406	17,66	37,24	0,11
Курица, цыплята-бройлеры, только мясо, обжаренное	219	30,57	9,12	1,59
Курица, цыплята-бройлеры, шейки, обжаренные в кляре	330	19,82	23,52	8,7
Курица, цыплята-бройлеры, шейки, обжаренные в панировке	332	24,01	23,61	4,24
Курица, цыплята-бройлеры, шейки, только мясо, обжаренное	229	26,87	11,88	1,77
Курица-гриль, бедро, мясо с кожей	226	22,51	15,08	0,12
Курица-гриль, бедро, только мясо	193	24,09	10,74	0

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Курица-гриль, голень с кожей	206	25,65	11,46	0,12
Курица-гриль, голень, только мясо	172	27,71	6,76	0
Курица-гриль, грудка с кожей	175	26,37	7,67	0,09
Курица-гриль, грудка, только мясо	144	28,04	3,57	0
Курица-гриль, кожа	378	15,19	35,15	0,7
Курица-гриль, крылышки с кожей	257	23,42	18,04	0,6
Курица-гриль, крылышки, только мясо	186	28,34	7,79	0,54
Курица-гриль, спинка с кожей	251	20,29	18,86	0,4
Курица-гриль, спинка, только мясо	212	21,85	13,87	0,31
Молодая индейка	168	20,18	9,09	0
Молодая индейка, белое мясо	116	23,64	1,66	0
Молодая индейка, темное мясо	130	20,07	4,88	0
Молодой индюк	154	20,45	7,43	0
Молодой индюк, белое мясо	114	23,43	1,57	0
Молодой индюк, крылышки	188	20,45	11,22	0
Нагетсы из куриной грудки в панировке	263	14,73	15,75	13,91
Перепел, грудка, только мясо	123	22,59	2,99	0
Перепелка	230	18,2	17,3	0,4
Петух каплун	234	18,77	17,07	0
Печень гусиная	133	16,37	4,28	6,32
Печень индейки	128	18,26	5,5	0
Печень куриная	137,6	20,4	5,9	0,73
Печень куриная, жареная на сковороде	172	25,78	6,43	1,11
Печень утиная	136	18,74	4,64	3,53
Печень цыпленка-бройлера	122	20,6	3,7	1,5
Сердечки индейки	140	16,7	7,44	0,4

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Сердечки куриные	153	15,55	9,33	0,71
Сердце цыпленка-бройлера	148	17,3	8,3	0,9
Страус, верхняя часть филе	119	21,67	2,95	0
Страус, внешняя часть бедра	115	22,86	1,96	0
Страус, внешняя часть филе	120	23,36	2,21	0
Страус, внутренняя часть бедра	111	22,39	1,72	0
Страус, внутренняя часть филе	127	23,69	2,87	0
Страус, вырезка	123	22,07	3,19	0
Страус, грудка порезанная, приготовленная	145	28,49	2,57	0
Страус, нежное мясо спины	125	21,55	3,67	0
Страус, нежное мясо спины, приготовленное	159	28,81	3,97	0
Страус, огузок, сырой	116	21,99	2,4	0
Страус, фарш, жареный на сковороде	175	26,15	7,07	0
Утка в собственном соку, консервы	223	16	17,5	0,3
Утка дикая	211	17,42	15,2	0
Утка домашняя	135	18,28	5,95	0,94
Утка жареная	407	23,2	34,9	0,1
Утка отварная	385	18,1	34,6	0
Утка, 1 кат.	405	15,8	38	0
Утка, 2 кат.	287	17,2	24,2	0
Утята, 1 кат.	309	16	27,2	0
Утята, 2 кат.	258	18	20,7	0
Фазан	181	22,7	9,29	0
Фазан, грудка, только мясо	133	24,37	3,25	0
Фазан, окорочка, только мясо	134	22,2	4,3	0
Фарш из индейки	148	19,66	7,66	0

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Фарш колбасный куриный, консервы	200	15	15,6	1,4
Фрикадельки из курицы	163	18,2	6,5	7,8
Фуа-гра, консервированная гусиная печень, копченая	462	11,4	43,84	4,67
Цесарка	158	23,4	6,45	0
Цыплята жареные	261	24	18,3	0,1
Цыплята отварные	211	21,1	13,6	0
Цыплята табака жареные	281	24,8	20,2	0,1
Эму, верхняя часть филе, жареное на огне	152	29,07	3,13	0
Эму, внутренняя часть голени	108	22,22	1,49	0
Эму, внутренняя часть голени, жареная на огне	156	32,38	2,01	0
Эму, наружная часть голени	103	23,08	0,48	0
Эму, нежное мясо спины, сырое	141	22,81	4,86	0
Эму, огузок	112	22,83	1,64	0
Эму, огузок, жареный на огне	168	33,67	2,68	0
Эму, плоское филе, сырое	102	22,25	0,74	0
Эму, фарш	134	22,77	4,03	0
Эму, фарш, жареный на сковороде	163	28,43	4,65	0