

<b>Продукт</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Белки, г в 100 г</b>	<b>Жиры, г в 100 г</b>	<b>Углеводы, г в 100 г</b>
Антилопа	114	22,38	2,03	0
Антилопа запеченная	150	29,45	2,67	0
Баранина 1 кат.	209	15,6	16,3	0
Баранина 2 кат.	166	19,8	9,6	0
Баранина австралийская, голяшка, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, жаренная	231	25,25	13,69	0
Баранина австралийская, голяшка, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	201	18,59	13,48	0
Баранина австралийская, голяшка, только мясо, обрезь до 1/8" жира, жаренная	182	27,18	7,27	0
Баранина австралийская, голяшка, только мясо, обрезь до 1/8" жира, сырая	133	20,45	5,1	0
Баранина австралийская, мясной набор, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, вареная	256	24,52	16,82	0
Баранина австралийская, мясной набор, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	229	17,84	16,97	0
Баранина австралийская, мясной набор, только мясо, обрезь до 1/8" жира, вареная	201	26,71	9,63	0
Баранина австралийская, мясной набор, только мясо, обрезь до 1/8" жира, сырая	142	20,25	6,18	0
Баранина австралийская, нога передняя с лопаткой, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, вареная	296	23,58	21,65	0
Баранина австралийская, нога передняя с лопаткой, только мясо, обрезь до 1/8" жира, вареная	233	26,18	13,44	0
Баранина австралийская, нога передняя, с лопаткой, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	256	16,68	20,47	0
Баранина австралийская, нога целая, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	215	18,24	15,19	0
Баранина австралийская, нога целая, только мясо, обрезь до 1/8" жира, жаренная	190	27,31	8,1	0
Баранина австралийская, нога, целая, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, жаренная	244	25,16	15,13	0
Баранина австралийская, нога, целая, только мясо, обрезь до 1/8" жира, сырая	135	20,46	5,23	0
Баранина австралийская, нога, центральная часть на кости, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, жаренная на	215	25,54	11,78	0

открытом огне

Баранина австралийская, нога, центральная часть на кости, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	195	19,17	12,56	0
Баранина австралийская, нога, центральная часть на кости, только мясо, обрезь до 1/8" жира, жаренная на открытом огне	183	26,75	7,68	0
Баранина австралийская, нога, центральная часть на кости, только мясо, обрезь до 1/8" жира, сырая	143	20,65	6,08	0
Баранина австралийская, ребра, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, жаренная	277	22,24	20,21	0
Баранина австралийская, ребра, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	237	21,26	16,89	0
Баранина австралийская, ребра, только мясо, обрезь до 1/8" жира, жаренная	210	24,63	11,6	0
Баранина австралийская, ребра, только мясо, обрезь до 1/8" жира, сырая	147	24,07	5,59	0
Баранина австралийская, рулька, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	195	18,85	12,68	0
Баранина австралийская, рулька, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, тушеная	236	24,78	14,44	0
Баранина австралийская, рулька, только мясо, обрезь до 1/8" жира, сырая	123	20,83	3,81	0
Баранина австралийская, рулька, только мясо, обрезь до 1/8" жира, тушеная	165	27,5	5,22	0
Баранина австралийская, филейная часть, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, жаренная на открытом огне	219	25,49	12,25	0
Баранина австралийская, филейная часть, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	203	19,32	13,38	0
Баранина австралийская, филейная часть, только мясо, обрезь до 1/8" жира, жаренная на открытом огне	192	26,53	8,75	0
Баранина австралийская, филейная часть, только мясо, обрезь до 1/8" жира, сырая	146	21	6,24	0
Баранина жареная	264	22,4	19,4	0
Баранина отварная	244	21,8	17,4	0
Баранина тушеная	170	10,3	12,7	3,6
Баранина тушеная, консервы	191	17,4	13,4	0,2
Баранина, голяшка	201	18,58	13,49	0
Баранина, голяшка, запеченная	225	26,41	12,45	0
Баранина, голяшка, только мясо	125	20,52	4,19	0

Баранина, голяшка, только мясо, запеченная	180	28,17	6,67	0
Баранина, грудинка мякоть	288	14	25,8	0
Баранина, корейка	310	16,32	26,63	0
Баранина, корейка мякоть	255	15,9	21,5	0
Баранина, корейка, жаренная на открытом огне	316	25,17	23,08	0
Баранина, корейка, запеченная	309	22,55	23,59	0
Баранина, корейка, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, отборная, жареная	290	23,27	21,12	0
Баранина, корейка, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, отборная, жареная на открытом огне	297	26,06	20,61	0
Баранина, корейка, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, отборная, сырая	279	17,18	22,75	0
Баранина, котлетное мясо	238	16	19,3	0
Баранина, лопаточная часть	199	16,1	14,9	0
Баранина, нога целая (с голяшкой и оковалком)	230	17,91	17,07	0
Баранина, нога целая (с голяшкой и оковалком), запеченная	258	25,55	16,48	0
Баранина, нога целая (с голяшкой и оковалком), только мясо	128	20,56	4,51	0
Баранина, нога целая (с голяшкой и оковалком), только мясо, запеченная	191	28,3	7,74	0
Баранина, плечевая и лопаточная части	264	16,58	21,45	0
Баранина, плечевая и лопаточная части, жаренная на открытом огне	278	24,42	19,26	0
Баранина, плечевая и лопаточная части, только мясо, запеченная	204	24,94	10,77	0
Баранина, плечевая и лопаточная части, только мясо, тушеная	283	32,81	15,89	0
Баранина, плечевая и лопаточная части, тушеная	344	28,68	24,55	0
Баранина, ребра	372	14,52	34,39	0
Баранина, ребра, жаренные на открытом огне	361	22,13	29,59	0
Баранина, ребра, запеченные	359	21,12	29,82	0
Баранина, ребра, только мясо	169	19,98	9,23	0
Баранина, ребра, только мясо, жаренные на открытом огне	235	27,74	12,95	0
Баранина, ребра, только мясо, запеченные	232	26,16	13,31	0
Баранина, рулька	201	18,91	13,38	0

Баранина, рулька тушеная	243	28,37	13,46	0
Баранина, рулька, только мясо	120	21,08	3,29	0
Баранина, рулька, только мясо, тушеная	187	31,01	6,02	0
Баранина, спинная часть	254	16,5	20,9	0
Баранина, тазобедренная и лопаточная части, только мясо, нарезанное кубиками	134	20,21	5,28	0
Баранина, тазобедренная и лопаточная части, только мясо, нарезанное кубиками, жаренная на открытом огне	186	28,08	7,33	0
Баранина, тазобедренная и лопаточная части, только мясо, нарезанное кубиками, тушеная	223	33,69	8,8	0
Баранина, тазобедренная часть	198	17	14,4	0
Баранина, шейная часть	208	15,4	16,3	0
Белка	120	21,23	3,21	0
Белка, запеченная	173	30,77	4,69	0
Бизон, мякоть плечевой части, только мясо	119	21,12	3,15	0
Бизон, мякоть плечевой части, только мясо, тушеная	193	33,78	5,43	0
Бизон, стейк из верхней части бедра, только мясо	122	23,32	2,43	0
Бизон, стейк из верхней части бедра, только мясо, жаренный на открытом огне	174	30,18	4,96	0
Бизон, стейк из верхней части оковалка, только мясо, жаренный на открытом огне	171	28,05	5,65	0
Бизон, стейк из ребя (реберная сердцевина, глазок), только мясо	116	22,1	2,4	0
Бизон, стейк из ребя (реберная сердцевина, глазок), только мясо, жаренный на открытом огне	177	29,45	5,67	0
Бизон, только мясо	109	21,62	1,84	0
Бизон, только мясо, запеченное	143	28,44	2,42	0
Бобер	146	24,05	4,8	0
Бобер, запеченный	212	34,85	6,96	0
Буйвол, стейк из верхней части бедра (Шошони-Баннок)	97	21,44	1,3	0
Буйвол, стейк из верхней части бедра приготовленный (Шошони-Баннок)	146	32,51	1,8	0
Буйволятина, 1 кат.	195	19	13,2	0
Буйволятина, 2 кат.	135	20,8	5,8	0
Буффало, гибрид бизона и коровы, мясной набор, запеченный	188	30,66	6,32	0

Буффало,ибрид бизона и коровы, мясной набор	143	23,3	4,8	0
Верблюжати́на, 1 кат.	160	18,9	9,4	0
Водяной буйвол	99	20,39	1,37	0
Водяной буйвол, запеченный	131	26,83	1,8	0
Глаза оленя карибу (Аляска)	326	10,8	31,4	0
Гуляш бараний, консервы	213	14,2	15,6	3,9
Енот, запеченный	255	29,2	14,5	0
Жир бараний приготовленный, Австралия	639	9,42	66,4	0
Жир бараний сырой, Австралия	648	6,27	68,87	0
Завтрак туриста (баранина), консервы	210	18	15,2	0,2
Кабан	122	21,51	3,33	0
Кабан, запеченный	160	28,3	4,38	0
Карибу (канадский олень)	127	22,63	3,36	0
Карибу (канадский олень), запеченный	167	29,77	4,42	0
Карибу, костный мозг (Аляска)	786	6,7	84,4	0
Карибу, мясо задней четвертины, приготовленное (Аляска)	159	28,81	4,82	0
Карибу, огузок (кострец), наполовину высушенный (Аляска)	255	52,06	5,23	0
Карибу, окорок (Аляска)	122	22,63	3,37	0
Козлятина	109	20,6	2,31	0
Козлятина, запеченная	143	27,1	3,03	0
Конина тушеная, консервы	150	18,7	8,4	0
Конина, 1 кат.	167	19,5	9,9	0
Конина, 2 кат.	121	20,9	4,1	0
Конина, запеченная	175	28,14	6,05	0
Котлеты отбивные из баранины	394	20,6	30,6	9,1
Котлеты рубленые из баранины	240	13,6	14,8	12,9
Кролик жареный	241	31,5	12,7	0,1
Кролик отварной	194	25,5	10,4	0
Кролик, дикий	114	21,79	2,32	0
Кролик, дикий, тушеный	173	33,02	3,51	0
Легкое баранье	83	15,6	2,3	0
Легкое баранье, тушеное	113	19,88	3,1	0
Лось	111	22,95	1,45	0
Лось, вырезка, только мясо, жаренный на открытом огне	162	30,76	3,41	0
Лось, запеченный	146	30,19	1,9	0
Лось, корейка, только мясо, жаренный на открытом огне	167	31	3,84	0

Лось, тазобедренный отруб, только мясо, жаренный на открытом огне	156	30,94	2,64	0
Медведь	161	20,1	8,3	0
Медведь полярный (белый) (Аляска)	130	25,6	3,1	0
Медведь, приготовленный на медленном огне	259	32,42	13,39	0
Медведь, черный (Аляска)	155	20,1	8,3	0
Мозги бараньи	123	9,7	9,4	0
Мозги бараньи, жаренные на сковороде	273	16,97	22,19	0
Мозги бараньи, тушеные	145	12,55	10,17	0
Мясной набор, баранина, только жир, обрезь до 1/4" жира, отборная, вареная	586	12,16	59,18	0
Мясной набор, баранина, только жир, обрезь до 1/4" жира, отборная, сырая	665	6,65	70,61	0
Мясной набор, баранина, только мясо, обрезь до 1/4" жира, отборная, вареная	206	28,22	9,52	0
Мясной набор, баранина, только мясо, обрезь до 1/4" жира, отборная, сырая	134	20,29	5,25	0
Мясо косули	138	21,1	6	0
Мясо кролика	183	21,2	11	0
Мясо лося	101	21,4	1,7	0
Мясо сайгака	208	21,2	13,7	0
Мясо яка	112	20	3,5	0
Оленина тушеная, консервы	171	19,3	10,4	0
Оленина, 1 кат.	155	19,5	8,5	0
Оленина, 2 кат.	125	21	4,5	0
Олень (лань)	120	22,96	2,42	0
Олень (лань), запеченный	158	30,21	3,19	0
Олень (лань), мякоть плечевой части, только мясо, тушеный	191	36,28	3,95	0
Олень (лань), стейк из верхней части бедра, только мясо, жареный на открытом огне	152	31,47	1,92	0
Олень (лань), стейк из филея, только мясо, жаренный на открытом огне	150	30,2	2,38	0
Олень, сырой (Аляска, Ситка)	116	21,5	2,66	0
Ондатра (выхухоль)	162	20,76	8,1	0
Ондатра (выхухоль), запеченная	234	30,09	11,74	0
Опоссум, запеченный	221	30,2	10,2	0
Печень баранья	101	18,7	2,9	0
Печень баранья, жаренная на сковороде	238	25,53	12,65	3,78
Печень баранья, тушеная	220	30,57	8,81	2,53

Печень северного оленя карибу (Аляска)	122	15	3,9	6,8
Поджарка из баранины	409	19,5	35,1	3,9
Поджелудочная железа баранья	152	14,84	9,82	0
Поджелудочная железа баранья, тушеная	234	22,83	15,12	0
Почки бараньи	77	13,6	2,5	0
Почки бараньи, тушеные	137	23,65	3,62	0,99
Рагу из баранины	152	5,1	10,1	10,1
Рагу из кролика	123	6,4	6,1	10,4
Ребра, баранина, Новая Зеландия, замороженная, мясо и жир, жаренная	253	22,06	18,29	0,04
Ребра, баранина, Новая Зеландия, замороженная, мясо и жир, обрезь дл 1/8" жира, жаренная	317	19,86	25,74	0
Ребра, баранина, Новая Зеландия, замороженная, мясо и жир, обрезь дл 1/8" жира, сырая	311	15,87	27	0
Ребра, баранина, Новая Зеландия, замороженная, мясо и жир, сырая	240	18,12	18,52	0,13
Ребра, баранина, Новая Зеландия, замороженная, только мясо, жаренная	196	24,42	10,16	0
Ребра, баранина, Новая Зеландия, замороженная, только мясо, сырая	160	20,65	8,61	0
Рубец бараний	82	11,5	4	0
Рулька, баранина, мясо и жир, обрезь до 1/4" жира, отборная, сырая	201	18,91	13,38	0
Рулька, баранина, мясо и жир, обрезь до 1/4" жира, отборная, тушеная	243	28,37	13,46	0
Рулька, баранина, Новая Зеландия, замороженная, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, сырая	223	18,04	16,15	0
Рулька, баранина, Новая Зеландия, замороженная, мясо и жир, обрезь до 1/8" жира, тушеная	258	26,97	15,83	0
Рулька, баранина, Новая Зеландия, замороженная, мясо и жир, сырая	183	20,09	11,38	0,09
Рулька, баранина, Новая Зеландия, замороженная, мясо и жир, тушеная	258	26,97	15,83	0
Рулька, баранина, Новая Зеландия, замороженная, только мясо, сырая	122	22,05	3,77	0
Рулька, баранина, Новая Зеландия, замороженная, только мясо, тушеная	209	33,31	8,4	0
Селезенка баранья	101	17,2	3,1	0
Селезенка баранья, тушеная	156	26,46	4,77	0

Сердце баранье	86	13,5	3,5	0
Сердце баранье, тушеное	185	24,97	7,91	1,93
Фарш из баранины	282	16,56	23,41	0
Фарш из баранины, жаренный на открытом огне	283	24,75	19,65	0
Фарш из мяса белки (Аляска)	111	19,3	3,8	0
Фарш из мяса бизона	223	18,67	15,93	0
Фарш из мяса бизона, жаренный на сковороде	238	23,77	15,13	0
Фарш из мяса зубра пастбищного	146	20,23	7,21	0,05
Фарш из мяса зубра пастбищного, приготовленный	179	25,45	8,62	0
Фарш из мяса лося	172	21,76	8,82	0
Фарш из мяса лося, жаренный на сковороде	193	26,64	8,74	0
Фарш из мяса оленя (лани)	157	21,78	7,13	0
Фарш из мяса оленя (лани), жаренный на сковороде	187	26,45	8,22	0
Шницель отбивной из баранины	333	21,8	23,2	9,1
Ягнятина	196	17,2	14,1	0
Ягнятина, лопаточная часть	259	16,63	20,86	0
Ягнятина, лопаточная часть только мясо, жаренная на открытом огне	211	25,48	11,32	0
Ягнятина, лопаточная часть только мясо, запеченная	209	24,61	11,57	0
Ягнятина, лопаточная часть, жаренная на открытом огне	278	23,08	19,94	0
Ягнятина, лопаточная часть, запеченная	281	22,25	20,61	0
Ягнятина, лопаточная часть, только мясо	151	19,29	7,63	0
Ягнятина, лопаточная часть, только мясо, тушеная	288	32,35	16,64	0
Ягнятина, лопаточная часть, тушеная	345	28,51	24,73	0
Ягнятина, окорок	272	16,94	22,11	0
Ягнятина, окорок, запеченный	292	24,63	20,67	0
Ягнятина, окорок, только мясо, запеченный	204	28,35	9,17	0
Ягнятина, плечевая часть	260	16,79	20,9	0
Ягнятина, плечевая часть, жаренная на открытом огне	281	24,44	19,55	0
Ягнятина, плечевая часть, запеченная	279	22,53	20,24	0
Ягнятина, плечевая часть, только мясо	132	19,99	5,2	0
Ягнятина, плечевая часть, только мясо,	200	27,71	9,02	0



жаренная на открытом огне

Ягнятина, плечевая часть, только мясо, запеченная	192	25,46	9,26	0
Ягнятина, плечевая часть, только мясо, тушеная	279	35,54	14,08	0
Ягнятина, плечевая часть, тушеная	346	30,39	24	0
Язык бараний	195	12,6	16,1	0
Язык бараний тушеный	275	21,57	20,28	0
Язык оленя карибу (Аляска)	260	13,7	22,8	0