

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г на 100 г	Жиры, г на 100 г	Углеводы, г на 100 г
Бекон	393	13,66	37,13	0
Бекон слабосоленый, приготовленный	541	37,04	41,78	1,43
Бекон, жареный на сковороде	468	33,92	35,09	1,7
Бекон, канадский	110	20,31	2,62	1,34
Бекон, печеный	548	35,73	43,27	1,35
Бекон, разогретый в микроволновой печи	476	39,01	34,12	0,48
Ветчина в собственном соку, верхняя часть окорока на кости	200	19,7	13,26	0,43
Ветчина в собственном соку, верхняя часть окорока на кости, запеченная	177	22,47	9,39	0,6
Ветчина в собственном соку, верхняя часть окорока на кости, постное мясо	122	22,71	3,47	0,43
Ветчина в собственном соку, верхняя часть окорока на кости, постное мясо, запеченная	137	24,14	4,25	0,48
Ветчина в собственном соку, нарезанная по спирали	129	18,66	5,75	1,18
Ветчина в собственном соку, нарезанная по спирали, запеченная	139	22,18	5,1	1,06
Ветчина в собственном соку, нарезанная по спирали, постное мясо	109	19,25	3,26	1,22
Ветчина в собственном соку, нарезанная по спирали, постное мясо, запеченная	126	22,56	3,78	1,08
Ветчина в собственном соку, нарезка на кости	159	22,82	7,4	0,17
Ветчина в собственном соку, нарезка на кости, жареная на сковороде	118	20,89	3,4	1,04
Ветчина в собственном соку, нарезка на кости, обжаренная	180	26,18	8,28	0,17
Ветчина в собственном соку, нарезка на кости, постное мясо	123	24,34	2,87	0
Ветчина в собственном соку, нарезка на кости, постное мясо, жареная на сковороде	150	27,75	4,38	0
Ветчина в собственном соку, нарезка, постное мясо, жареная на сковороде	116	20,95	3,16	1,05
Ветчина в собственном соку, окорок в целом	112	19,38	3,43	1,02
Ветчина в собственном соку, окорок в целом, запеченная	114	20,54	3,13	0,84
Ветчина в собственном соку, окорок в	111	19,44	3,21	1,03

целом, постное мясо				
Ветчина в собственном соку, окорок в целом, постное мясо, запеченная	113	20,57	3,01	0,84
Ветчина в собственном соку, рулька	191	22,35	11,11	0,32
Ветчина в собственном соку, рулька, запеченная	191	22,88	10,93	0,33
Ветчина в собственном соку, рулька, постное мясо	130	25,11	3,33	0,3
Ветчина в собственном соку, рулька, постное мясо, запеченная	145	24,95	4,97	0,34
Ветчина консервированная	144	17,97	7,46	0
Ветчина консервированная, запеченная	167	20,94	8,43	0,49
Ветчина маложирная	162	18,26	8,39	2,28
Ветчина постная, нарезка на кости, жареная на сковороде	148	27,18	4,09	0,74
Ветчина постная, около 4% жира, консервированная	120	18,49	4,56	0
Ветчина постная, около 4% жира, консервированная, обжаренная	136	21,16	4,88	0,52
Ветчина постная, около 5% жира, запеченная	145	20,93	5,53	1,5
Ветчина постная, стейк	122	19,56	4,25	0
Ветчина рубленая	315	12,78	28,19	1,69
Ветчина слабосоленая, обезжиренная (около 5% жира), обжаренная	145	20,9	5,5	1,5
Ветчина слабосоленая, постное мясо, обжаренная	165	22	7,7	0,5
Ветчина слабосоленая, приготовленная	172	22,3	8,3	0,3
Ветчина, около 11% жира, запеченная	178	22,62	9,02	0
Ветчина, около 13% жира, консервированная, запеченная	226	20,53	15,2	0,42
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), верхняя часть окорока на кости	179	16,09	12,13	1,35
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), верхняя часть окорока на кости, обжаренная	186	19,46	11,48	1,15
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), верхняя часть окорока на кости, постное мясо	107	17,93	3,38	1,24
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), верхняя часть окорока на кости, постное мясо, обжаренная	131	21,28	4,7	1,15

Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), нарезка без кости, жареная на сковороде	124	15,08	5,13	4,69
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), нарезка на кости	149	13,69	9,29	2,72
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), нарезка на кости, жареная на сковороде	155	19,85	7,78	1,41
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), нарезка на кости, постное мясо	103	14,47	3,78	2,82
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), нарезка на кости, постное мясо, жареная на сковороде	122	20,9	3,63	1,35
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), нарезка, постное мясо без кости, жареная на сковороде	123	15,09	5,06	4,69
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), окорок в целом, без кости	117	14,05	4,99	4,21
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), окорок в целом, без кости обжаренная	123	13,88	5,46	4,61
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), окорок в целом, без кости, постное мясо	116	14,07	4,86	4,22
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), окорок в целом, без кости, постное мясо, обжаренная	123	13,88	5,46	4,61
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), постное мясо	113	17,53	4,18	1,2
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), рулька	243	14,28	20	1,42
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), рулька, обжаренная	234	18,17	17,29	1,42
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (более 10%), рулька, постное мясо, обжаренная	132	21,69	4,45	1,26
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), верхняя часть окорока на кости	172	13,99	12,5	0,8
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), верхняя часть окорока на кости, обжаренная	161	20,1	8,56	0,99
Ветчина, приготовленная с добавлением	95	15,43	3,48	0,67

воды (не более 10%), верхняя часть окорока на кости, постное мясо				
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), верхняя часть окорока на кости, постное мясо, обжаренная	121	21,41	3,56	0,87
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), нарезка без кости, жареная на сковороде	125	18,62	5,05	1,72
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), нарезка без кости, обжаренная	126	17,77	5,48	1,54
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), нарезка без кости, постное мясо, жареная на сковороде	119	18,82	4,09	1,75
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), нарезка на кости	164	15,73	10,77	1,1
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), нарезка на кости, жареная на сковороде	166	20,8	8,73	1,54
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), нарезка на кости, постное мясо	95	17,38	2,29	1,23
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), нарезка на кости, постное мясо, жареная на сковороде	131	22,04	4,3	1,48
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), окорок в целом без кости	121	17,06	5,38	1,42
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), окорок в целом без кости, обжаренная	117	17,99	4,39	1,57
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), окорок в целом без кости, постное мясо	110	17,34	3,97	1,45
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), рулька	167	16,65	11,02	0,66
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), рулька на кости, постное мясо	91	18,65	1,87	0,71
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), рулька, запеченная	200	18,62	13,37	1,35
Ветчина, приготовленная с добавлением воды (не более 10%), рулька, постное мясо, обжаренная	128	20,92	4,43	1,2

Ветчина, средняя часть	203	20,17	12,9	0,05
Ветчина, средняя часть, по-деревенски, постное мясо	195	27,8	8,32	0,3
Гуляш свиной, консервы	333	13,1	29,4	3,9
Желудок свиной	159	16,85	10,14	0
Желудок свиной, вареный на медленном огне	157	21,4	7,26	0,09
Завтрак туриста (свинина), консервы	347	16,9	31	0,2
Кишки свиные	182	7,64	16,61	0
Кишки свиные, вареные на медленном огне	233	12,49	20,32	0
Колбасный фарш ветчиннорубленный, консервы	234	13,2	18,9	2,8
Колбасный фарш любительский, консервы	313	11	28,5	3
Колбасный фарш отдельный, консервы	279	13,6	23,7	2,9
Котлеты из свинины рубленные	466	13,6	45,7	0
Котлеты отбивные из свинины	470	17,5	40,3	8,8
Кровь свиная, сухая	335	83,7	0	0
Легкое свиное	85	14,08	2,72	0
Легкое свиное, тушеное	99	16,6	3,1	0
Мозги свиные	127	10,28	9,21	0
Мозги свиные, тушеные	138	12,14	9,51	0
Мясо в белом соусе, консервы	202	18	12,8	3,8
Ноги (копытца) свиные	212	23,16	12,59	0
Ноги (копытца) свиные, вареные на медленном огне	238	21,94	16,05	0
Пельмени жареные	303	11	22,5	14,1
Пельмени отварные	219	9,9	13,9	13,5
Печень свиная	134	21,39	3,65	2,47
Печень свиная, тушеная	165	26,02	4,4	3,76
Пирожки печеные с мясным фаршем и луком	245	12,2	5,7	35,5
Поджарка из свинины	524	15,7	49,3	4,2
Поджелудочная железа свиная	199	18,56	13,24	0
Поджелудочная железа свиная, тушеная	219	28,5	10,8	0
Поросенок жареный	147	26,4	4,5	0,2
Поросята	109	20,6	3	0
Почки свиные	100	16,46	3,25	0
Почки свиные, тушеные	151	25,4	4,7	0
Расстегаи с мясом и луком	254	12,1	6,4	36,4

Сало свиное с живота сырое	857	1,76	94,16	0
Свинина «по-восточному», сушеная (дегидрированная)	615	11,8	62,4	1,4
Свинина беконная	318	17	27,8	0
Свинина жареная	314	19,6	26,2	0
Свинина жирная	491	11,7	49,3	0
Свинина жирная, консервы	486	11,5	48,9	0
Свинина засоленная, лопатка	269	16,47	21,98	0
Свинина засоленная, лопатка, запеченная	287	17,28	23,48	0,37
Свинина отварная	373	22,5	31,5	0
Свинина соленая, нарезка для завтрака	388	11,74	37,16	0,7
Свинина тушеная	235	9	20,4	3,5
Свинина тушеная, консервы	349	14,9	32,2	0,2
Свинина, верхняя часть филе (карбонат)	166	21,34	8,33	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат), запеченная	192	26,45	8,82	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат), постное мясо	132	22,39	4,06	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат), постное мясо, запеченная	173	27,23	6,28	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат), с добавлением раствора	171	19,45	10,26	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат), с добавлением раствора, жареная на огне	198	28,33	9,42	0,02
Свинина, верхняя часть филе (карбонат), с добавлением раствора, постное мясо	117	21,09	3,48	0,22
Свинина, верхняя часть филе (карбонат), с добавлением раствора, постное мясо, жареная на огне	170	29,65	5,73	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат, или котлета свиная)	155	21,55	6,94	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат, или котлета свиная), жареная на огне	196	26,62	9,14	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат, или котлета свиная), жареная на сковороде	196	29,36	7,86	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат, или котлета свиная), постное мясо	127	22,41	3,42	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат, или котлета свиная), постное мясо, тушеная	170	30,54	4,34	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат, или котлета свиная), только мясо,	173	27,58	6,08	0

жареная на огне

Свинина, верхняя часть филе (карбонат, или котлета свиная), только мясо, жареная на сковороде	172	30,46	4,62	0
Свинина, верхняя часть филе (карбонат, или котлета свиная), тушеная	200	29,2	8,31	0
Свинина, ветчина из плечевой части, запеченная	280	20,43	21,35	0
Свинина, ветчина из плечевой части, постное мясо, запеченная	170	24,94	7,04	0
Свинина, вырезка	142	19,4	7,1	0
Свинина, вырезка, жаренная на огне	201	29,86	8,11	0
Свинина, вырезка, запеченная	147	26,04	3,96	0
Свинина, вырезка, постное мясо	109	20,95	2,17	0
Свинина, вырезка, постное мясо, жареная на огне	187	30,42	6,33	0
Свинина, вырезка, постное мясо, запеченная	143	26,17	3,51	0
Свинина, грудинка мякоть	602	8	63,3	0
Свинина, грудно-плечевая часть, без костей, мясо с жиром, жареная на огне	162	28,47	4,49	0
Свинина, грудно-плечевая часть, без костей, мясо с жиром, сырая	127	22,54	3,4	0
Свинина, гуляш (из корейки и лопатки), постное мясо	144	21,23	5,88	0
Свинина, гуляш (из корейки и лопатки), постное мясо, приготовленное	211	29,47	9,44	0
Свинина, гуляш (из корейки и лопатки), приготовленный	235	26,07	13,66	0
Свинина, жир отделенный от ветчины	579	5,68	61,41	0,09
Свинина, жир отделенный от ветчины запеченный	591	7,64	61,86	0
Свинина, задняя рулька	193	19,87	11,96	0
Свинина, задняя рулька, запеченная	232	25,96	13,42	0
Свинина, задняя рулька, постное мясо	119	21,66	2,95	0
Свинина, задняя рулька, постное мясо, запеченная	175	28,69	5,83	0
Свинина, корейка в целом	198	19,74	12,58	0
Свинина, корейка в целом, жареная на огне	242	27,32	13,92	0
Свинина, корейка в целом, запеченная	248	27,09	14,65	0
Свинина, корейка в целом, постное мясо	143	21,43	5,66	0
Свинина, корейка в целом, постное мясо,	204	28,57	9,12	0

жареная

Свинина, корейка в целом, постное мясо, жареная на огне	210	28,57	9,8	0
Свинина, корейка в целом, постное мясо, запеченная	209	28,62	9,63	0
Свинина, корейка в целом, тушеная	239	27,23	13,62	0
Свинина, корейка мякоть	384	13,7	36,5	0
Свинина, кострец	133	22,49	4,05	0
Свинина, кострец на кости	168	20,48	8,96	0
Свинина, кострец на кости, жареный на огне	222	26,96	11,82	0
Свинина, кострец на кости, запеченный	230	26,64	12,87	0
Свинина, кострец на кости, постное мясо	129	21,65	4,02	0
Свинина, кострец на кости, постное мясо, жареная на огне	174	29,29	5,45	0
Свинина, кострец на кости, постное мясо, запеченный	204	27,78	9,44	0
Свинина, кострец на кости, постное мясо, тушеный	195	31	6,9	0
Свинина, кострец на кости, тушеный	234	28,81	12,31	0
Свинина, кострец, жареный на огне	170	28,19	5,53	0
Свинина, кострец, запеченный	192	29,62	7,32	0
Свинина, кострец, постное мясо, жареный на огне	161	28,6	4,36	0
Свинина, кострец, постное мясо, запеченный	178	30,39	5,31	0
Свинина, кострец, постное мясо, сырая	121	22,81	2,59	0
Свинина, кострец, постное мясо, тушеный	163	28,75	4,5	0
Свинина, кострец, тушеный	171	28,41	5,47	0
Свинина, котлетное мясо	421	11,4	41,7	0
Свинина, лопатка бескостная	186	17,42	12,36	0
Свинина, лопатка бескостная, жареная на огне	259	25,58	16,61	0
Свинина, лопатка бескостная, запеченная	269	23,11	18,86	0
Свинина, лопатка бескостная, постное мясо	132	18,73	5,71	0
Свинина, лопатка бескостная, постное мясо, жареная на огне	227	26,74	12,54	0
Свинина, лопатка бескостная, постное мясо, запеченная	232	24,21	14,3	0
Свинина, лопатка бескостная, постное мясо, тушеная	233	26,57	13,2	0

Свинина, лопатка бескостная, тушеная	267	25,07	17,69	0
Свинина, лопаточная часть	325	14,7	29,4	0
Свинина, лопаточная часть корейки без кости	157	20,54	7,94	0,76
Свинина, лопаточная часть корейки без кости, жареная на огне	202	24,73	11,13	0,83
Свинина, лопаточная часть корейки без кости, запеченная	199	26,48	10,32	0
Свинина, лопаточная часть корейки без кости, постное мясо	123	21,35	3,78	0,82
Свинина, лопаточная часть корейки без кости, постное мясо, жареное на огне	169	26,14	6,74	0,89
Свинина, лопаточная часть корейки без кости, постное мясо, запеченное	175	27,58	7,14	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости	194	19,56	12,27	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, жареная на огне	231	23,72	14,35	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, запеченная	254	24,29	16,71	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, отдельно мясо и жир, жареная на сковороде	256	25,02	16,56	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, постное мясо	143	21,22	5,84	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, постное мясо, жареная на огне	193	24,99	9,56	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, постное мясо, жареная на сковороде	222	26,38	12,14	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, постное мясо, запеченная	217	25,7	11,89	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, постное мясо, тушеная	222	28,02	11,29	0
Свинина, лопаточная часть корейки на кости, тушеная	255	26,54	15,71	0
Свинина, лопаточная часть, запеченная	292	23,28	21,39	0
Свинина, лопаточная часть, постное мясо	148	19,55	7,14	0
Свинина, лопаточная часть, постное мясо, запеченная	230	25,33	13,54	0
Свинина, маринованная рулька	171	19,11	10,54	0
Свинина, мякоть окорока, тушеная	156	31,11	2,56	0
Свинина, мясо с ребер средней части	211	19,9	14,01	0

Свинина, мясо с ребер средней части, жареное на огне	260	27,63	15,76	0
Свинина, мясо с ребер средней части, жареное на сковороде.	273	25,82	18,05	0
Свинина, мясо с ребер средней части, запеченное	252	26,99	15,15	0
Свинина, мясо с ребер средней части, тушеное	255	26,29	15,79	0
Свинина, нарезанная кусками (ноги, филе, лопатки и ребра), мясо вместе с жиром	211	18,22	14,79	0
Свинина, пашина (брюшина)	518	9,34	53,01	0
Свинина, плечевая часть	193	18,71	12,51	0
Свинина, плечевая часть, запеченная	317	23,47	24,01	0
Свинина, плечевая часть, постное мясо, запеченная	228	26,68	12,62	0
Свинина, плечевая часть, постное мясо, тушеная	194	26,76	8,87	0
Свинина, плечевая часть, тушеная	235	24,88	14,33	0
Свинина, поджарка (из ноги, филе, лопатки и ребрышек)	216	18,95	14,95	0
Свинина, поджарка (из ноги, филе, лопатки), постное мясо, приготовленная	201	27,51	9,21	0
Свинина, поджарка (из окорока, филе и лопатки), постное мясо	134	21,2	4,86	0
Свинина, подлопаточная часть	128	21,65	3,91	0
Свинина, подлопаточная часть, жаренная на огне	155	27,47	4,23	0
Свинина, постное мясо с ребер средней части	152	21,8	6,48	0
Свинина, постное мясо с ребер средней части, жареное на огне	216	29,46	10,05	0
Свинина, постное мясо с ребер средней части, жареное на сковороде	224	27,68	11,8	0
Свинина, постное мясо с ребер средней части, запеченное	214	28,81	10,13	0
Свинина, постное мясо с ребер средней части, тушеное	211	27,95	10,14	0
Свинина, ребра с грудинки тонким слоем мяса	277	15,47	23,4	0
Свинина, ребра с грудинки тонким слоем мяса, запеченные	361	20,89	30,86	0
Свинина, ребра с грудинки тонким слоем мяса, тушеные	397	29,06	30,3	0

Свинина, ребра с лопаточной части	189	19,34	11,82	0
Свинина, ребра с лопаточной части без кости, жареные на огне	247	26,28	15,73	0
Свинина, ребра с лопаточной части без кости, запеченные	270	26,4	18,31	0
Свинина, ребра с лопаточной части, жареные на огне	260	25,58	17,56	0
Свинина, ребра с лопаточной части, запеченные	359	21,75	29,46	0
Свинина, ребра с лопаточной части, постное мясо	140	20,76	5,64	0
Свинина, ребра с лопаточной части, постное мясо, на кости, жареные на огне	216	27,83	11,65	0
Свинина, ребра с лопаточной части, постное мясо, на кости, запеченные	227	29,2	11,38	0
Свинина, ребра с лопаточной части, постное мясо, тушеные	247	27,74	14,26	0
Свинина, ребра с лопаточной части, только мясо без костей, жареные на огне	216	27,83	11,65	0
Свинина, ребра с лопаточной части, только мясо, без костей, запеченные	219	29,2	11,38	0
Свинина, ребра с лопаточной части, тушеные	273	26,49	17,71	0
Свинина, ребра со спины	224	19,07	16,33	0
Свинина, ребра со спины, запеченные	292	23,01	21,51	0
Свинина, ребра со спины, на кости, только мясо	172	20,85	9,84	0
Свинина, ребра со спины, на кости, только мясо, запеченное	255	24,15	17,65	0
Свинина, ребра средней части с мясом	186	20,28	11,04	0
Свинина, ребра средней части с мясом, жареные на огне	222	24,42	13,04	0
Свинина, ребра средней части с мясом, запеченные	248	26,99	14,68	0
Свинина, ребра средней части с мясом, постное мясо	136	21,79	4,8	0
Свинина, ребра средней части с мясом, постное мясо, жареная на огне	186	25,79	8,36	0
Свинина, ребра средней части с мясом, постное мясо, жаренные на сковороде	211	28,84	9,73	0
Свинина, ребра средней части с мясом, постное мясо, запеченные	206	28,82	9,21	0
Свинина, ребра средней части с мясом,	208	29,03	9,32	0

постное мясо, тушеное				
Свинина, ребра средней части с мясом, тушеные	261	26,66	16,28	0
Свинина, сало	748	5,05	80,5	0
Свинина, свежая, лопатки, передняя нога, отделенное постное мясо, сырая	120	20,26	3,77	0
Свинина, свежая, мясной микс из разных частей тушки и субпродукты, отделенные механически, сырая	304	15,03	26,54	0
Свинина, свежая, приправленная, филей, средняя часть, постное мясо, сырая	106	20,39	2,09	0
Свинина, свежая, разделанная, нарезанная кусками (филей и лопаточная часть), мясо с жиром, сырая	177	20,08	10,14	0
Свинина, средняя часть филе на кости	170	20,71	9,03	0
Свинина, средняя часть филе на кости, жареная на огне	209	25,61	11,06	0
Свинина, средняя часть филе на кости, жареная на сковороде	238	27,63	13,32	0
Свинина, средняя часть филе на кости, запеченная	231	27,01	12,8	0
Свинина, средняя часть филе на кости, постное мясо	127	21,99	3,71	0
Свинина, средняя часть филе на кости, постное мясо, жареная на огне	180	26,76	7,29	0
Свинина, средняя часть филе на кости, постное мясо, жареная на сковороде	195	29,56	7,66	0
Свинина, средняя часть филе на кости, постное мясо, запеченная	194	28,58	7,95	0
Свинина, средняя часть филе на кости, постное мясо, тушеная	200	30,2	7,86	0
Свинина, средняя часть филе на кости, тушеная	242	28,21	13,51	0
Свинина, стейк из окорока, без костей, мясо с жиром, жареная на огне	158	27,57	4,41	0
Свинина, стейк из окорока, без костей, мясо с жиром, сырая	123	21,64	3,39	0
Свинина, тазобедренная часть	305	15	27,2	0
Свинина, тушка, мясо вместе с жиром, сырая	376	13,91	35,07	0
Свинина, шейная часть (мякоть)	343	13,6	31,9	0
Свиное сало со спинки, сырое	812	2,92	88,69	0
Свиной жир	632	9,25	65,7	0

Свиной жир, отделенный с ветчины	515	7,5	53	1,87
Свиной жир, отделенный с ветчины, разогретый	507	8,77	51,57	2
Свиной жир, приготовленный	626	7,06	66,1	0
Свиной жир, топленый из бекона, приготовленный	898	0,07	99,5	0
Свиные ноги (копытца) засоленные	140	11,63	10,02	0,01
Селезенка свиная	100	17,86	2,59	0
Селезенка свиная, тушеная	149	28,2	3,2	0
Сердце свиное	118	17,27	4,36	1,33
Сердце свиное, тушеное	148	23,6	5,05	0,4
Уши свиные	234	22,45	15,1	0,6
Уши свиные, вареные на медленном огне	166	15,95	10,8	0,2
Фарш свиной, 21% жира	263	16,88	21,19	0
Фарш свиной, 21% жира, приготовленный	297	25,69	20,77	0
Фарш свиной, 72% мяса /28% жира, жареный на сковороде	377	22,59	31,42	1,08
Фарш свиной, 72% мяса /28% жира, приготовленный	393	22,83	32,93	1,39
Фарш свиной, 84% мяса /16% жира	218	17,99	16	0,44
Фарш свиной, 84% мяса /16% жира, жареный на сковороде	301	27,14	21,39	0
Фарш свиной, 84% мяса /16% жира, приготовленный	289	26,69	20,04	0,58
Фарш свиной, 96% мяса /4% жира	121	21,1	4	0,21
Фарш свиной, 96% мяса /4% жира, жареный на сковороде	185	31,69	6,2	0,57
Фарш свиной, 96% мяса /4% жира, приготовленный	187	30,55	7,15	0
Фарш свиной, сосисочный, консервы	244	10,6	20,4	4,3
Хвост свиной	378	17,75	33,5	0
Хвост свиной мясокостный	422	16,8	39,4	0
Хвост свиной, вареный на медленном огне	396	17	35,8	0
Шницель отбивной из свинины	403	19	32,2	8,8
Шницель рубленый из свинины	473	13,5	42,5	9
Щековина свиная (щеки, баки)	655	6,38	69,61	0
Эскалоп из свинины	363	18,1	32,3	0
Язык свиной	225	16,3	17,2	0
Язык свиной, отварной	302,2	26,206	21,926	0
Язык свиной, тушеный	271	24,1	18,6	0