

	съемная часть (%)	(г)	(г)	воды (г)													тическая ценность	
					Натрий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C	ккал	кДж	
Баранина I категории	26	16,3	15,3	-	60	270	9	18	178	2,0	-	0	0,08	0,14	2,5	Сл.	203	849
То же II категории	32	20,8	9,0	-	75	345	11	22	215	2,3	-	0	0,09	0,16	2,8	Сл.	164	686
Говядина I категории	25	18,9	12,4	-	60	315	9	21	198	2,6	-	Сл.	0,06	0,15	2,8	Сл.	187	782
То же II категории	29	20,2	7,0	-	65	334	10	23	210	2,8	-	Сл.	0,07	0,18	3,0	Сл.	144	602
Конина I категории	23	19,5	9,9	-	50	370	13	23	185	3,1	-	-	0,07	0,10	3,0	Сл.	167	699
Мясо кролика	27	20,7	12,9	-	-	364	7	25	246	4,4	-	0	0,08	0,10	4,0	-	199	833
Свинина беконная	14	16,4	27,8	-	57	272	8	24	182	1,8	0	0	0,60	0,16	2,6	Сл.	316	1322
Свинина жирная	12	11,4	49,3	-	40	189	6	17	130	1,3	0	0	0,40	0,10	2,2	Сл.	489	2046
Свинина мясная	15	14,6	33,0	-	51	242	7	21	164	1,6	-	0	0,52	0,14	2,4	Сл.	355	1485
Телятина I категории	28	19,7	1,2	-	108	344	11	24	189	1,7	-	Сл.	0,14	0,23	3,3	Сл.	90	377
Печень говяжья	7	17,4	3,1	-	63	240	5	18	339	9,0	1,0	3,83	0,30	2,19	6,8	33	98	410
Печень свиная	3	18,8	3,6	-	72	250	7	24	353	12,0	-	3,45	0,24	2,18	8,0	21	108	452
Почки говяжьи	7	12,5	1,8	-	192	201	9	15	220	7,1	-	0,10	0,39	1,80	3,1	10	66	276
Почки свиные	2	13,0	3,1	-	115	179	8	20	223	8,0	-	0,10	0,29	1,56	3,6	10	80	335
Язык говяжий	8	13,6	12,1	-	-	-	7	19	162	4,5	-	-	0,12	0,30	3,0	-	163	682
Сердце говяжье	9	15,0	3,0	-	83	190	5	23	211	7,0	-	0,02	0,36	0,65	4,0	1,0	87	364
Колбаса вареная диетическая	1	12,1	13,5	-	822	293	38	22	188	2,2	-	-	-	-	-	-	170	711
Колбаса вареная диабетическая	1	12,1	22,8	-	839	251	9	20	152	1,4	-	-	-	-	-	-	254	1063
Колбаса вареная докторская	1	13,7	22,8	-	828	243	29	22	178	1,7	-	-	-	-	-	-	260	1088

30

Колбаса вареная любительская	1	12,2	28,0	-	900	211	7	17	146	1,7	-	-	0,25	0,18	2,47	-	301	1259
Колбаса вареная молочная	1	11,7	22,8	-	935	250	40	21	169	1,7	-	-	-	-	-	-	252	1054
Колбаса вареная отдельная	1	10,1	20,1	1,8	1047	255	7	19	167	2,1	-	-	0,12	0,16	1,88	-	228	954
Колбаса вареная телячья	1	12,5	29,6	-	905	187	8	17	136	1,3	-	-	-	-	-	-	316	1322
Колбаса вареная чайная	1	10,7	18,4	1,9	1057	219	6	15	133	1,8	-	-	0,10	0,16	1,83	-	216	904
Сардельки 1-го сорта	1,5	9,5	17,0	1,9	904	212	7	17	149	1,9	-	-	-	-	-	-	198	828
Сардельки свиные	1,5	10,1	31,6	1,9	898	215	6	18	139	1,2	-	-	0,25	0,12	1,10	-	332	1389
Сосиски молочные	1,5	12,3	25,3	-	745	237	29	20	161	1,7	-	-	-	-	-	-	277	1159
Сосиски русские	1,5	12,0	19,1	-	827	231	7	17	150	1,8	-	-	0,18	0,15	1,54	-	220	920
Сосиски свиные	1,5	11,8	30,8	-	826	242	7	21	164	1,6	-	-	-	-	-	-	324	1356
Колбаса украинская полукопченая	1	16,5	34,4	-	1630	334	10	27	226	2,7	-	-	0,19	0,20	2,25	-	376	1573
То же московская сырокопченая	1	24,8	41,5	-	2036	439	14	30	284	3,9	-	-	-	-	-	-	473	1979
Говядина тушеная (консервы)	-	16,8	18,3	-	444	284	9	19	178	2,4	-	-	0,02	0,19	1,76	-	232	971
Куры I категории***	39/25	18,2	18,4	0,7	110	194	16	27	228	3,0	-	0,07	0,07	0,15	3,70	-	241	1008
Куры II категории	47/30	20,8	8,8	0,6	130	240	20	32	298	3,0	-	0,07	0,07	0,14	3,60	-	165	690
Цыплята-бройлеры I категории	44/28	17,6	12,3	0,4	100	300	10	25	210	1,5	-	0,04	0,07	0,15	3,10	-	183	766
То же II категории	52/33	19,7	5,2	0,5	119	350	12	30	250	1,5	-	0,03	0,08	0,16	3,40	-	127	531
Индейки I категории	37/23	19,5	22,0	-	100	210	12	19	200	4,0	-	0,01	0,05	0,22	3,80	-	276	1155
Индейки II категории	43/27	21,6	12,0	0,8	125	257	18	22	225	5,0	-	0,01	0,07	0,19	4,00	-	197	824
Гуси I категории	40/22	15,2	39,0	-	91	200	12	35	154	3,0	-	0,02	0,08	0,23	2,20	-	412	1724

31