Таблица калорийности: говядина (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 8) на порцию и на 100 g.

Обновлено: октябрь 2026 г.

Продукт	На порцию		На 100 g			
	Порция	Калории	Калории	Белок (g)	Углеводы (g)	Жиры (g)
Говяжий фарш	100 g	232	**232**	24.6	0	14
Говяжья грудинка	100 g	331	**331**	25.9	0	24.5
Говяжья лопатка для тушения	100 g	302	**302**	30.1	0	19.2
Корнед-биф	100 g	251	**251**	18.2	0.5	19
Постный говяжий фарш (93/7)	100 g	193	**193**	26.2	0	8.9
Стейк сирлоин	1 стейк (161 g)	390	**242**	26	0.8	15
Стейк скирт	100 g	220	**220**	26.1	0	12.1
Стейк фланк	100 g	192	**192**	27.7	0	8.2

Источник: USDA FoodData Central, SR Legacy и FNDDS (общественное достояние). Значения на 100 g приведены по USDA, значения на порцию пересчитаны по массе. Интерактивные таблицы и этикетки пищевой ценности: https://nutritionfactlabel.com/ru/nutrition-database/beef/