

## Рыба соленая, копченая, вяленая, икра

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Вобла вяленая	46.4	5.5	-	235
Горбуша горячего копчения	23.2	7.6	-	161
Горбуша соленая	22.1	9	-	169
Кальмары сушеные	62	2	5	286
Кета соленая	24.3	9.6	-	184
Килька балтийская горячего копчения	21.3	8.5	-	162
Килька балтийская соленая	17.1	7.6	-	137
Килька пряного посола	14.8	10.5	-	154
Крабовые палочки	6,2-7	0,38-0,7	10-16,2	70-95
Икра красная лососевая	32	15	-	263
Икра минтая пробойная	27.9	1.8	1.1	132
Икра мойвы "Санта Бремор"	8,1-9,3	36,9-38,6	-	365-382
Икра сельди	31.6	10.3	-	222
Икра черная осетровая зернистая	28.4	9.3	0.6	200
Икра осетровая паюсная	38.2	14.5	1.5	289
Икра щуچья	17.3	2	-	87
Лосось соленый	21	20.5	-	269
Лещ вяленый	42	5.9	-	221
Лещ горячего копчения	32.8	4.5	-	172
Лещ холодного копчения	29.7	4.6	-	160
Масляная рыба копченая	18	12	-	180
Мойва копченая	18	22	-	270
Окунь морской горячего копчения	23.5	8	-	166
Осетр холодного копчения, балык	20.4	12.5	-	194
Салака копченая	25.4	5.6	-	152
Сельдь горячего копчения	21.8	14.3	-	215
Сельдь атлантическая среднесоленая	17	8.5	-	145
Сельдь тихоокеанская среднесоленая	17.4	17.1	-	224
Сельдь соленая	19.8	15.4	-	217
Семга соленая потрошенная с головой	22.5	12.5	-	202
Семга копченая	22.5	12.5	-	202
Скумбрия горячего копчения	22.1	23.8	-	307
Скумбрия холодного копчения	23.4	6.4	-	150
Форель копченая	26	3.1	0.5	132
Форель слабосоленая	20.6	10.1	-	186
Форель слабосоленая жирная	23	15	-	227
Хамса соленая	21.2	9	-	166