

Параметр	Оленина	Говядина	Свинина
Пищевая ценность, вареное мясо			
Калорийность, ккал	223	254	375
Белки, г	30.8	25.8	22.6
Жиры, г	11.2	25.8	31.6
Макроэлементы			
Кальций, мг	15	10	8
Натрий, мг	77	55	41
Фосфор, мг	220	211	219
Микроэлементы			
Железо, мг	3	2.5	1.6
Витамины			
Витамин В1 (тиамин), мг	0.3	0.12	1.45
Витамин В2 (рибофлавин), мг	0.7	0.23	0.16
Витамин РР (ниациновый эквивалент), мг	5.5	4.7	2.63