

Меры веса и объема продуктов

Наименование продуктов	в граммах				
	Стакан		Ложка		1 шт.
	тонкий (250см ³)	граненый (200см ³)	столовая	чайная	
Варенье	335	275	45	16	-
Вишня свежая	200	150	30	-	-
Вода	250	200	18	5	-
Гвоздика молотая	-	-	-	3	-
Гвоздика (тычинки)	-	-	-	4	-
Горох	230	-	25	10	-
Горчица	-	-	-	4	-
Желатин (лист)	-	-	-	-	3
Желатин (порошок)	-	-	15	5	-
Изюм	190	155	25	7	-
Какао в порошке	150	130	15	9	-
Капуста белая (средняя)	-	-	-	-	1 500

Наименование продуктов	в граммах				
	Стакан		Ложка		1 шт.
	тонкий (250см ³)	граненый (200см ³)	столовая	чайная	
Капуста цветная (средняя)	-	-	-	-	750
Картофель (средний)	-	-	-	-	100
Кислота лимонная	-	-	25	10	-
Клубника свежая	150	120	25	-	-
Корица молотая	-	-	20	8	-
Кофе молотый	-	-	20	7	-
Крахмал	200	-	30	10	-
Крупа "геркулес"	90	-	12	6	-
Крупа гречневая	210	165	25	7	-
Крупа манная	200	150	25	7	-
Крупа перловая	230	-	25	8	-
Крупа пшено	220	-	25	-	-
Крупа рис	230	180	25	9	-
Крупа саго	180	160	20	6	-
Крупа ячневая	180	-	20	7	-

Наименование продуктов	в граммах				
	Стакан		Ложка		1 шт.
	тонкий (250см ³)	граненый (200см ³)	столовая	чайная	
Ликер	-	-	20	7	-
Лук (средний)	-	-	-	-	75
Мак	155	135	18	5	-
Малина свежая	150	120	20	-	-
Маргарин (растопленный)	240	190	15	4	-
Масло животное (растопленное)	240	185	20	5	-
Масло растительное	240	190	20	5	-
Масло сливочное	210	-	25	10	-
Масло топленое	245	190	20	5	-
Мед	325	265	35	12	-
Молоко сгущенное	400	360	30	12	-
Молоко сухое	120	100	20	5	-
Молоко цельное	250	200	18	5	-
Морковь средняя	-	-	-	-	75
Мука картофельная	200	150	30	10	-

Наименование продуктов	в граммах				
	Стакан		Ложка		1 шт.
	тонкий (250см ³)	граненый (200см ³)	столовая	чайная	
Мука кукурузная	160	130	30	10	-
Мука пшеничная	160	130	25	10	-
Огурец (средний)	-	-	-	-	100
Орех арахис (ядро)	175	140	25	10	-
Орех миндаль (ядро)	160	130	30	10	-
Орех фундук (ядро)	170	130	30	10	-
Орехи толченые	120	-	20	7	-
Перец горошек	-	-	-	5	-
Перец молотый	-	-	12	5	-
Петрушка	-	-	-	-	50
Помидор средний	-	-	-	-	100
Пюре ягодное	350	290	50	17	-
Сахар (песок)	200	180	25	10	-
Сахар (пудра)	190	160	25	10	-
Свекла	-	-	-	-	50

Наименование продуктов	в граммах				
	Стакан		Ложка		1 шт.
	тонкий (250см ³)	граненый (200см ³)	столовая	чайная	
Сливки	250	200	14	5	-
Смалец	230	-	60	-	-
Сметана	250	210	25	10	-
Сода питьевая	-	-	28	12	-
Соль	325	-	30	10	-
Сухари молотые	125	-	15	5	-
Томат-паста	-	-	30	10	-
Томат-пюре	220	-	25	8	-
Уксус	250	200	15	5	-
Фасоль	220	-	30	11	-
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	-
Хлопья овсяные	100	80	14	4	-
Хлопья пшеничные	60	50	9	2	-
Черная смородина	180	130	32	-	-
Черника сушеная	130	-	15	-	-

Наименование продуктов	в граммах				
	Стакан		Ложка		1 шт.
	тонкий (250см ³)	граненый (200см ³)	столовая	чайная	
Чечевица	210	-	-	-	-
Яблоко среднее	-	-	-	-	100
Яичный порошок	100	80	25	10	-
Яйцо без скорлупы (среднее)	-	-	-	-	47
Яйцо белок	11 шт.	9 шт.	-	-	30
Яйцо желток	12 шт.	10 шт.	-	-	20