

# Сравнительная таблица объема и массы (в граммах) некоторых продуктов

Наименование продуктов	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
1	2	3	4	5	6
Арахис	175	140	25	—	—
Варенье	330	270	50	17	—
Вишня свежая	190	150	30	—	—
Вода	250	200	18	5	—
Горох лущеный	230	—	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—	—
Желатин	—	—	15	5	—
Изюм	190	155	25	7	—
Какао-порошок	—	—	25	9	—
Капуста свежая средняя	—	—	—	—	1500
Картофель средний	—	—	—	—	100
Кислота лимонная	—	—	25	8	—
Клубника свежая	150	120	25	—	—
Корица молотая	—	—	20	8	—
Кофе молотый	—	—	20	7	—
Крупа овсяная	200	160	20	8	—
Крупа гречневая	210	165	25	—	—
Крупа манная	200	—	25	—	—
Крупа перловая	230	—	25	—	—
Крупа ячневая	180	—	20	—	—
Ликер	—	—	20	7	—
Лук репчатый, средняя головка	—	—	—	—	75
Мак	—	135	18	5	—
Малина свежая	140	ПО	20	—	—
Маргарин растопленный	230	180	15	4	—
Масло сливочное	240	185	17	5	—
Масло растительное	240	190	17	5	—
Миндаль (ядра)	160	130	30	—	—
Молоко сгущенное	—	—	30	12	—
Молоко сухое	120	100	20	5	—
Молоко цельное	255	204	18	—	—
Морковь средняя	—	—	—	—	75

Наименование продуктов	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
1	2	3	4	5	6
Мука картофельная	180	150	30	10	—
Мука кукурузная	160	130	30	10	—
Мука пшеничная	160	130	30	10	—
Огурец средний	—	—	—	—	100
Перец молотый	—	—	—	5	—
Петрушка, средний корень	—	—	—	—	50
Помидор средний	—	—	—	—	100
Пшено	220	290	25	—	—
Пюре фруктово-ягодное	350	—	50	17	—
Рис	240	180	30	10	—
Саго	180	160	20	6	—
Сахар рафинад	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)	—	—	9
Сахарный песок	230	180	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Свекла средняя	—	—	—	—	50
Сливки	250	200	14	5	—
Сметана	250	210	25	10	—
Смородина черная	180	130	30	—	—
Сода пищевая	—	—	28	12	—
Соль	—	—	30	10	—
Сухари молотые	125	—	15	5	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Уксус	—	—	15	5	—
Фасоль	220	—	—	—	—
Фундук (ядра)	170	130	30	—	—
Хлопья кукурузные	150	140	17	2	—
Хлопья овсяные «Геркулес»	100	80	14	4	—
Чечевица	210	—	—	—	—
Яичный порошок	180	100	25	10	—
Яйцо без скорлупы	6 шт.	—	—	—	43
в том числе: белок	11 шт.	9 шт.	—	—	23
желток	12 шт.	10 шт.	—	—	20