|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **1 столовая ложка** | **1 чайная ложка** | **1 стакан, граненыйна 200мл (до каемки)** | **1 стакан чайныйна 250 мл (до краев)** |
| Варенье | 45 | 20 | 270 | 330 |
| Вода | 18 | 5 | 200 | 250 |
| БОБОВЫЕ: |    Горох лущеный | 25 | 10 | 174 | 220 |
|    Фасоль | 30 | 10 | 185 | 230 |
|    Чечевица | 25 | 7 | 170 | 210 |
| Грибы сушенные | 10 | 4 |   |   |
| Джем | 40 | 15 | 220 | 250 |
| Дрожжи хлебопекарные | 15 | 5  | 180 | 210 |
| Желатин (порошкообразный) | 15 | 5 | 190 | 200 |
| Изюм | 25 | 7 | 130 | 165 |
| Какао-порошок | 15 | 5 | 130 | 170 |
| Картофельный крахмал | 12 | 6 | 130 | 160 |
| Кофе натуральный молотый | 20 | 7 | 80 | 100 |
| Кукурузные хлопья | 7 | 2 | 40 | 50 |
| КРУПЫ: |   "Геркулес" | 12 | 3 | 70 | 90 |
|    Гречневая (ядрица) | 25 | 8 | 170 | 210 |
|    Кукурузная | 20 | 6 | 145 | 180 |
|    Манная  | 25 | 8 | 160 | 200 |
|    Овсяная | 18 | 5 | 135 | 170 |
|    Рисовая | 25 | 8 | 185 | 230 |
|    Перловая | 25 | 8 | 185 | 230 |
|    Пшеничная | 20 | 6 | 145 | 180 |
|    Пшено | 25 | 8 | 180 | 220 |
|    Саго | 20 | 6 | 145 | 180 |
|    Ячневая | 20 | 7 | 154 | 180 |
| Ликер | 20 | 7 | - | - |
| Лимонная кислота (кристаллы) | 25 | 8 | - | - |
| Мак | 15 | 4 | 120 | 155 |
| Майонез, маргарин (растопленный) | 15 | 4 | 180 | 230 |
| Макароны | - | - | 190 | 230 |
| Мед | 35 | 12 | 265 | 325 |
| Масло растительное | 17 | 5 | 180 | 225 |
| Масло сливочное | 50 | 30 | - | - |
| Масло сливочное топленое | 20 | 6 | 190 | 240 |
| Мед (в жидком состоянии) | 30 | 9 | 330 | 415 |
| Молоко, ряженка, кефир, йогурт | 18 | 5 | 200 | 250 |
| Молоко сгущенное | 30 | 12 | 220 | 300 |
| Молоко сухое | 20 | 10 | 100 | 120 |
| Мука крупчатка | 20 | 7 | 145 | 180 |
| Мука кукурузная | 30 | 10 | 130 | 160 |
| Мука пшеничная, ржаная | 25 | 8 | 130 | 160  |
| ОРЕХИ: |    Арахис чищенный | 25 | 8 | 140 | 175 |
| Грецкие (ядро) | 30 | 10 | 130 | 165 |
|    Кедровые | 10 | 4 | 110 | 140 |
|    Миндаль (ядро)  | 30 | 10 | 130 | 160 |
|    Орехи толченные | 20 | 7 | 90 | 120 |
|    Фундук (ядро) | 30 | 10 | 130 | 170 |
| Овсяные хлопья | 14 | 4 | 100 | 180 |
| Пшеничные хлопья | 9 | 2 | 50 | 60 |
| Повидло | 36 | 12 | - | - |
| Простокваша | 18 | 5 | 200 | 250 |
| Сметана   10% | 20 | 9 | 200 | 250  |
| Сметана   30% | 25 | 11 | 200 | 250  |
| Сало растопленное | 20 | 8 | 200 | 240  |
| Сахар-песок | 25 | 8 | 160 | 200  |
| Сахарная пудра | 25 | 10 | 140 | 190  |
| Сливки 20% | 18 | 5 | 200 | 250 |
| Сливки сгущенные с сахаром | 30 | 13 | - | - |
| Сода питьевая | 28 | 12 | - | -  |
| Соки (фруктовые, овощные) | 18 | 5 | 200 | 250 |
| Соль | 15 | 5 | 260 | 325  |
| СПЕЦИИ: | Гвоздика молотая | - | 3 | - | -  |
|    Гвоздика целая | - | 4 | - | -  |
|    Горчица | - | 4 | - | -  |
| Горчица сухая | - | 3 | - | - |
|    Имбирь молотый | - | 2 | - | -  |
|    Корица молотая | 20 | 8 | - | -  |
|    Перец душистый горошком | - | 5 | - | -  |
|    Перец душистый молотый | - | 4.5 | - | -  |
|    Перец черный молотый | 12 | 5 | - | -  |
|    Перец черный горошком | - | 6 | - | - |
| Сухари молотые | 20 | 5 | 110 | 130  |
| Сухофрукты | - | - | - | 80 |
| Творог жирный, нежирный | 17 | 6 | - | - |
| Творог диетический, мягкий | 20 | 7 | - | - |
| Творожная масса | 18 | 6 | - | - |
| Томатная паста | 30 | 10 | - | - |
| Томатный соус | 25 | 80 | 180 | 220 |
| Уксус | 15 | 5 | 200 | 250 |
| ЯГОДЫ: |   Брусника | - | - | 110 | 140 |
|                       Вишня | 30 | 5 | 130 | 165 |
|                       Голубика | - | - | 160 | 200 |
|                       Ежевика | 40 | - | 150 | 190 |
|    Клубника | 20 | - | 120 | 150 |
|    Клюква | - | - | 110 | 140 |
|    Крыжовник | 40 | - | 160 | 210 |
|    Малина | 20 | - | 145 | 180 |
|    Смородина красная | 35 | - | 140 | 175 |
|    Смородина черная | 30 | - | 125 | 150 |
|    Черешня  | 30 | - | 130 | 165 |
|    Черника | - | - | 160 | 200 |
|    Шелковица | 40 | - | 135 | 195 |
|    Шиповник засушенный | 20 | 6 | - | - |
| Чай | 12-15 | 4 | - | - |
| Яичный порошок | 25 | 10 | 80 | 100 |