|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | | **1 столовая ложка** | **1 чайная ложка** | **1 стакан, граненый на 200мл (до каемки)** | **1 стакан чайный на 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 |