

Сравнительная таблица объёмного веса некоторых продуктов

Продукты	стакан тонкий 250мл	стакан гранёный 200мл	столовая ложка	чайная ложка	1 шт
Арахис очищенный	175	140	25	-	-
Варенье	330	270	50	17	-
Вишня свежая	190	150	30	-	-
Вода	250	200	18	5	-
Горох	230	--	-	-	-
Желатин(в порошке)	-	-	15	5	-
Изюм	190	155	25	7	-
Какао в порошке	-	-	25	9	-
Капуста свежая(ср.)	-	-	-	-	1500
Картофель(ср.)	-	-	-	-	100
Кислота лимонная	-	-	25	8	-
Клубника свежая	150	120	25	-	-
Корица молотая	-	-	20	8	-
Кофе молотый	-	-	20	7	-
Крупа(геркулес)	90	-	12	-	-
Крупа(манная)	200	-	25	-	-
Крупа(гречневая)	210	165	25	-	-
Крупа(ячневая)	180	130	30	10	-
Крупа(перловая)	230	-	25	-	-
Кукурузная мука	160	130	30	10	-
Ликер	-	-	20	7	-
Лук(средний)	-	-	-	-	75

Мак	-	135	18	5	-
Малина свежая	140	110	20	-	-
Маргарин растопленный	230	180	15	4	-
Масло растительное	240	190	17	5	-
Миндаль(ядро)	160	130	30	-	-
Молоко сгущенное	-	-	30	12	-
Молоко сухое	120	100	20	5	-
Молоко цельное	255	204	18	-	-
Морковь свежая	-	-	-	-	75
Мука картофельная	180	150	30	10	-
Мука пшеничная	160	130	30	10	-
Огурец средний	-	-	-	-	100
Орех фундук(ядро)	170	130	30	-	-
Перец молотый	-	-	-	5	-
Петрушка	-	-	-	-	50
Помидор(средний)	-	-	-	-	100
Пшено	220	-	25	-	-
Пюре земляничное и др.	350	290	50	17	-
Рис	240	180	30	10	-
Саго	180	160	20	6	-
Сахар песок	230	180	25	10	-
Сахарная пудра	180	140	25	10	-
Сливки	250	200	14	5	-
Свекла	-	-	-	-	50
Сметана	250	210	25	10	-
Сода питьевая	-	-	28	12	-
Соль	-	-	30	10	-

Сухари молотые	125	-	25	5	-
Уксус	-	-	15	5	-
Фасоль	220	-	-	-	-
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	-
Хлопья овсяные	100	80	14	4	-
Чечевица	210	-	-	-	-
Черная смородина	180	130	30	-	-
Яичный порошок	100	80	25	10	-