| Название | В стакане (250 мл) | В столовой ложке | В чайной ложке | В одной штуке |
|---|---|---|---|---|
| **Мука и сухари** | | | | |
| Крахмал | 200 г | 30 г | 10 г | - |
| Крупчатая мука | 170 г | 20 г | 7 г | - |
| Кукурузная мука | 160 г | 30 г | 10 г | - |
| Пшеничная мука | 160 г | 25 г | 10 г | - |
| Сухари панировочные | 125 г | 15 г | 5 г | - |
| **Хлопья** | | | | |
| Хлопья кукурузные | 50 г | 17 г | 2 г | - |
| Хлопья овсяные | 100 г | 14 г | 4 г | - |
| **Овощи** | | | | |
| Баклажан | - | - | - | 200 г |
| Кабачок | - | - | - | 150-200 г |
| Капуста | - | - | - | 1500 г |
| Картофель | - | - | - | 100 г |
| Лук репчатый средний | - | - | - | 75 г |
| Морковь | - | - | - | 75 г |
| Огурец средний | - | - | - | 100 г |
| Пастернак корень | - | - | - | 80-100 г |
| Петрушка корень | - | - | - | 75 г |
| Помидор средний | - | - | - | 60 г |
| Свекла | - | - | - | 200 г |

## Вкусные заметки