| Название | В стакане (250 мл) | В столовой ложке | В чайной ложке | В одной штуке |
|---|---|---|---|---|
| **Молочные продукты** | | | | |
| Маргарин растопленый | 230 г | 15 г | 4 г | - |
| Масло сливочное | - | 25 г | 8 г | - |
| Масло растительное | 240 г | 17 | 5 | - |
| Молоко сгущенное | - | 30 г | 12 г | - |
| Молоко сухое | 120 г | 20 г | 5 г | - |
| Молоко | 250 г | 20 г | - | - |
| Сливки | 250 г | 14 г | 5 г | - |
| Сметана | 250 г | 25 г | 10 г | - |
| Сыр тертый | 90 г | 8 г | - | - |
| Творог | 200 г | 25 г | 8 г | - |
| **Соль, сахар, сода** | | | | |
| Сахар рафинад | 200 г | - | - | 9 г |
| Сахар песок | 230 г | 25 г | 10 г | - |
| Сахарная пудра | 180 г | 25 г | 10 г | - |
| Сода пищевая | - | 28 г | 12 г | - |
| Соль | 325 г | 30 г | 10 г | - |
| **Прочее** | | | | |
| Вода | 250 г | 18 г | 5 г | - |
| Мед | 350 г | 28 г | 7 г | - |
| Чай | - | - | 2.5 г | - |
| Кофе молотый | - | 20 г | 7 г | - |

## Вкусные заметки