

ДОДАТОК 2

ПОРІВНЯЛЬНА ТАБЛИЦЯ МІРИ МАСИ
ТА ОБ'ЄМУ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

ПРОДУКТИ	Маса, г			
	склянка чайна	склянка гранчаста	ложка столова	ложка чайна
1. Зерно та продукти його обробки:				
Зерно-бобові				
Квасоля	220,00	175,00		
Сочевиця	210,00	170,00		
Борошно	160,00	130,00	25	8
Крупа				
Манна	200,00	160,00	25	8
Гречана	210,00	170,00	25	8
Рисова	230,00	185,00	25	8
Пшоно	220,00	180,00	25	8
Толокно	140,00	110,00	22	6
Вівсяна	170,00	135,00	18	5
Вівсяні пластівці «Геркулес»	90,00	70,00	12	3
Перлова	230,00	185,00	25	8
Ячна	180,00	145,00	20	6
Пшенична	180,00	145,00	20	6
Кукурудзяна	180,00	145,00	20	6
Горох лущений	230,00	185,00		
2. Кондитерські вироби, Сировина:				
Цукор-пісок	200,00	160,00	25	8
Крохмаль картопляний	200,00	160,00	30	9
Мед натуральний			30	9
Ядро мигдалю	165,00	130,00	30	
Ядро горіха фундука	165,00	130,00	30	
Шоколад і какао-порошок			25	9
3. Молочні продукти, суцільно-молочні продукти:				
Молоко	250,00	200,00	18	5

Продовження дод.2

ПРОДУКТИ	Маса, г			
	склянка чайна	склянка гранчаста	ложка столова	ложка чайна
Вершки 20%	250,00	200,00	18	5
Сметана 10%	250,00	200,00	20	9
Сметана 30%	250,00	200,00	25	11
Сир жирний			17	5
Сир нежирний			17	5
Сир м'який дієтичний			20	7
Сиркова маса			18	6
Кефір жирний	250,00	200,00	18	5
Ацидофілін	250,00	200,00	18	5
Простокваша	250,00	200,00	18	5
Йогурт	250,00	200,00	18	5
Ряжанка	250,00	200,00	18	5
Консерви молочні				
Молоко сухе			20	6
Молоко згущене стерилізоване			18	5
Молоко згущене з цукром			30	12
Вершки згущені з цукром			30	12
Какао зі згущеним молоком і цукром			30	12
Какао зі згущеними вершками і цукром			30	12
Кава зі згущеним молоком і цукром			30	12
Кава зі згущеними вершками і цукром			17	5
Масло вершкове розтоплене			17	5
4. Жири				
Маргарин			15	4
Майонез			15	4
Рослинна олія			17	5
5. Овочі, картопля, плоди, ягоди та гриби, фрукти:				
Вишня	165,00	130,00		
Черешня	165,00	130,00		
Шовковиця	195,00	155,00		

Закінчення дод.2

ПРОДУКТИ	Маса, г			
	склянка чайна	склянка гранчаста	ложка столова	ложка чайна
Ягоди:				
Брусниця	140,00	110,00		
Голубика	260,00	160,00		
Ожина	190,00	150,00		
Клюква	145,00	115,00		
Агрус	210,00	165,00		
Малина	180,00	145,00		
Смородина червона	175,00	140,00		
Смородина чорна	155,00	125,00		
Чорниця	200,00	160,00		
Шипшина суха			20	6
6. Плодоовочеві консерви і харчові концентрати:				
Сік томатний	250,00	200,00	18	5
Томат-пюре			25	8
Томат-паста			30	10
Абрикоси половинки	250,00	200,00		
Айва	250,00	200,00		
Виноград	250,00	200,00		
Вишня	250,00	200,00		
Груша	250,00	200,00		
Мандарини	250,00	200,00		
Персики половинки	250,00	200,00		
Слива	250,00	200,00		
Черешня	250,00	200,00		
Яблука	250,00	200,00		
Фруктові соки	250,00	200,00		
Варення, джем, повидло, пюре:				
Варення			45	20
джем			40	15
повидло			36	12
пюре із айви			30	10