


ПРОДУКТ	Масса, г		
	1 стакан	1 столовая ложка	1 чайная ложка
Вода	250	18	5
Мука пшеничная	160	20	8
Мука цельнозерновая пшеничная	170	20	8
Плющенная пшеница	160	30	10
Пшеничные хлопья	80		
Пшеничные зародыши поджаренные	180	20	6
Пшеничные отруби	55		
Мука ржаная	130	15	4
Мука ржаная цельнозерновая	140	18	7
Мука ржаная обдирная	130		
Рожь дроблёная	160	30	10
Рожь плющенная	150		
Ржаные хлопья	60	9	2
Мука кукурузная тонкого помола	145	15	5
Мука кукурузная грубого помола	150	20	5
Овёс	170	18	5
Овсяные хлопья	100	14	4
Зерно овса плющенное	110		
Ячмень соложенный	120		
Пшено	230	17	6
<b>DABUDETULEB  RU</b>			
Семена подсолнечника	150	15	5
Семя льна	180	15	5
Семена кунжута	170	12	5
Семена кунжута жареные	160	18	5
Семя фенхеля	170	13	5
Сухие инстантные дрожжи	170	13	5
Соль	340	30	10
Сахар	240	22	7
Жидкая закваска	260	15	5
Густая закваска	250	15	5
Растительное масло	240	10	3
Размягчённое сливочное масло	210	25	10
Яйцо, 1 шт.	47		
Желток, 1 шт.	20		
Сухое молоко		20	6
Лук жареный	200	15	4
Запечённый картофель (уплотнённый)	200		
Оливки без косточек	170		
Сыр тёртый	120	15	
Орех фундук	140	20	8
Орех грецкий	130	16	7
Изюм	160	20	9
Мёд	325	35	12
Жидкий солодовый экстракт	270	15	12
Тмин	150	18	5
Карица молотая		20	8
Специи измельченные		18	5
Цукаты из лимонных или апельсиновых корок, мелко рубленые		50	17
Ваниль		25	6
Какао-порошок		25	9