

Таблица американских мер: cup, tbsp, tsp в граммах

Сколько граммов продукта в американской cup, tablespoon и teaspoon — для ингредиентов, которые чаще всего встречаются в рецептах из США.

Обновлено 23 сентября 2026 г. · <https://skolkogramm.ru/tablicy/amerikanske-mery/>

Граммы в мере

Продукт	cup (США)	tbsp	tsp
Мука пшеничная	125 г	7,8 г	2,6 г
Мука цельнозерновая	132 г	8,3 г	2,8 г
Сахар-песок	200 г	13 г	4,2 г
Сахарная пудра	120 г	7,5 г	2,5 г
Сахар тростниковый	194 г	12 г	4 г
Какао-порошок	86 г	5,4 г	1,8 г
Масло сливочное	227 г	14 г	4,7 г
Масло растительное	218 г	14 г	4,5 г
Мёд жидкий	336 г	21 г	7 г
Молоко 3,2%	244 г	15 г	5,1 г
Сливки 33%	237 г	15 г	4,9 г
Йогурт	248 г	16 г	5,2 г
Сливочный сыр	237 г	15 г	4,9 г
Овсяные хлопья	95 г	5,9 г	2 г
Рис длиннозёрный	189 г	12 г	3,9 г
Орехи грецкие	118 г	7,4 г	2,5 г
Миндаль	142 г	8,9 г	3 г
Изюм	151 г	9,5 г	3,2 г
Шоколадные капли	166 г	10 г	3,5 г
Кокосовая стружка	85 г	5,3 г	1,8 г
Крахмал кукурузный	128 г	8 г	2,7 г
Разрыхлитель теста	213 г	13 г	4,4 г
Сода пищевая	237 г	15 г	4,9 г
Соль поваренная	284 г	18 г	5,9 г
Вода	237 г	15 г	4,9 г
Арахисовая паста	256 г	16 г	5,3 г

Пояснения

Американская cup — 236,6 мл, tablespoon — 14,79 мл, teaspoon — 4,93 мл. Для муки, сахара, пудры, какао и сливочного масла в cup используются принятые в американских рецептах значения (бытовые меры USDA).

Один stick сливочного масла — 113 г. Унция (oz) — 28,35 г, фунт (lb) — 453,6 г.

