

Таблица мер молочных продуктов

Молоко, кефир, сливки, сметана, творог, йогурт и сыр: вес в стаканах и ложках.
Обновлено 23 сентября 2026 г. · <https://skolkogramm.ru/tablicy/molochnye-produkty/>

Граммы в мере

Продукт	стакан 250 мл	гранёный 200 мл	ст. л.	ст. л. с горкой 20 г	ч. л.	ч. л. с горкой 6,8 г
Йогурт	263 г	210 г	16 г		5,3 г	
Кефир	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Маскарпоне	250 г	200 г	15 г	20 г	5 г	6,5 г
Молоко 3,2%	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Пармезан тёртый	100 г	80 г	6 г	7,8 г	2 г	2,6 г
Ряженка	258 г	206 г	15 г	—	5,2 г	—
Сливки 10%	255 г	204 г	15 г	—	5,1 г	—
Сливки 33%	250 г	200 г	15 г	—	5 г	—
Сливочный сыр	250 г	200 г	15 г	20 г	5 г	6,5 г
Сметана 20%	250 г	200 г	15 г	21 г	5 г	7 г
Сухое молоко	120 г	96 г	7,2 г	12 г	2,4 г	3,8 г
Сыр твёрдый тёртый	113 г	90 г	6,8 г	8,8 г	2,3 г	2,9 г
Творог	180 г	144 г	11 г	15 г	3,6 г	5 г

Пояснения

Густые молочные продукты — сметану, йогурт, творог — отмеривают ложкой с горкой или без; жидкие — наливают до края.

