

Таблица веса жидкостей

Вода, молоко, масло, уксус, соусы и соки: сколько граммов в стакане, ложке и литре.

Обновлено 23 сентября 2026 г. · <https://skolkogramm.ru/tablicy/zhidkosti/>

Граммы в мере

Продукт	стакан 250 мл	гранёный 200 мл	ст. л.	ч. л.	литр
Белок яичный	260 г	208 г	16 г	5,2 г	1 040 г
Вино столовое	248 г	198 г	15 г	5 г	990 г
Вода	250 г	200 г	15 г	5 г	1 000 г
Желток яичный	258 г	206 г	15 г	5,2 г	1 030 г
Кефир	258 г	206 г	15 г	5,2 г	1 030 г
Кленовый сироп	333 г	266 г	20 г	6,7 г	1 330 г
Кокосовое молоко	245 г	196 г	15 г	4,9 г	980 г
Масло кунжутное	230 г	184 г	14 г	4,6 г	920 г
Масло льняное	233 г	186 г	14 г	4,7 г	930 г
Масло оливковое	228 г	182 г	14 г	4,6 г	910 г
Масло растительное	230 г	184 г	14 г	4,6 г	920 г
Молоко 3,2%	258 г	206 г	15 г	5,2 г	1 030 г
Ряженка	258 г	206 г	15 г	5,2 г	1 030 г
Сливки 10%	255 г	204 г	15 г	5,1 г	1 020 г
Сливки 33%	250 г	200 г	15 г	5 г	1 000 г
Соевый соус	288 г	230 г	17 г	5,8 г	1 150 г
Сок апельсиновый	260 г	208 г	16 г	5,2 г	1 040 г
Сок лимонный	258 г	206 г	15 г	5,2 г	1 030 г
Уксус столовый 9%	253 г	202 г	15 г	5,1 г	1 010 г
Уксус яблочный 6%	253 г	202 г	15 г	5,1 г	1 010 г
Уксусная эссенция 70%	268 г	214 г	16 г	5,4 г	1 070 г
Яйцо куриное	258 г	206 г	15 г	5,2 г	1 030 г
Яйцо перепелиное	258 г	206 г	15 г	5,2 г	1 030 г

Пояснения

Жидкости отмеривают на ровной поверхности, глядя на уровень сбоку. Масло легче воды, мёд и сиропы — тяжелее, поэтому одинаковый объём весит по-разному.

