

เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน

วันจันทร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ไข่แดง ตำลึง	ข้าวต้มสุก	2					
		บดละเอียด						
		ไข่แดง				เฉพาะไข่แดง 1/2 ฟอง		
		ตำลึงต้มเปื่อย		1/2				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	มะม่วงสุก 1 ชิ้น	มะม่วงสุก			1			
	บดละเอียด							
รวม			2	1/2	1	1/2	-	1/2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
94.64	15.41	2.49	2.57	0.78	16.34	1.79	91.40	0.06	0.17

วันอังคาร

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ตับไก่ ผักหวาน	ข้าวต้มสุก	2					
		บดละเอียด						
		ตับไก่ต้ม				1		
		ผักหวานบ้าน		1/2				
		ต้มเปื่อย						
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	มะละกอ 1 ชิ้น	มะละกอ			1			
	บดละเอียด							
รวม			2	1/2	1	1	-	1/2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
33.21	7.72	0.43	0.09	0.90	12.15	39.69	70.42	0.03	0.04

วันพุธ

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลาทู ผักทอง	ข้าวต้มสุก	2					
		บดละเอียด						
		ปลาทู				1		
		ผักทอง ต้มเปื่อย		1/2				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	กล้วยน้ำว้าครูด 1/2 ผล	กล้วยน้ำว้า			1/2			
รวม			2	1/2	1/2	1	-	1/2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
121.27	17.49	4.39	3.54	0.60	29.82	2.60	5.84	0.03	0.03

วันพฤหัสบดี

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลาช่อน แครอท	ข้าวต้มสุก	2					
		บดละเอียด						
		ปลาช่อน				1		
		แครอท ต้มเปื่อย		1/2				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	แก้วมังกร 1 ชิ้น บดละเอียด	แก้วมังกร			1			
รวม			2	1/2	1	1	-	1/2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
67.56	8.47	3.41	2.09	0.03	10.44	4.62	0.00	0.01	0.02

วันศุกร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ตับไก่ ผักกาดขาว	ข้าวต้มสุก	2					
		บดละเอียด						
		ตับไก่				1		
		ผักกาดขาวปลี		1/2				
		ต้มเปื่อย						
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	กล้วยน้ำว้าครูด 1/2 ผล	กล้วยน้ำว้า			1/2			
รวม			2	1/2	1/2	1	-	1/2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
98.82	23.49	0.64	0.17	0.49	8.10	9.72	8.91	0.04	0.01

วันเสาร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ไข่แดง ผักทอง	ข้าวต้มสุก	2					
		บดละเอียด						
		ไข่แดง				เฉพาะไข่ แดง 1/2 ฟอง		
		ผักทอง		1/2				
		ต้มเปื่อย						
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	กล้วยน้ำว้าครูด 1/2 ผล	กล้วยน้ำว้า			1/2			
รวม			2	1/2	1/2	1/2	-	1/2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
53.88	12.00	0.93	0.20	0.52	6.84	7.76	31.29	0.03	0.02

วันอาทิตย์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มื้อ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลาทุ ปวยเล้ง	ข้าวต้มสุก	2					
		ปลาทุ				1		
		ปวยเล้ง ต้มเปื่อย		1/2				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	มะม่วงสุก 1 ชิ้น บดละเอียด	มะม่วงสุก			1			
รวม			2	1/2	1	1	-	1/2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	วิตามิน บี1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี2 (มิลลิกรัม)
64.80	15.22	0.75	0.17	0.24	4.86	4.05	60.55	0.08	0.49