

เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 7 เดือน

วันจันทร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ตับไก่ ตำลึง	ข้าวบด	3					
		ตับไก่				1		
		ตำลึง		1				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	มะม่วงสุก 2 ชิ้น บดหยาบ	มะม่วงสุก			2			
รวม			3	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)
138.75	25.48	6.19	1.38	1.59	15.18	4.20	1,907.81	0.10	0.55

วันอังคาร

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลาหู ผักหวาน แครอท	ข้าวบด	3					
		ปลาหู				1		
		ผักหวาน		1				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	มะละกอ 2 ชิ้น บดหยาบ	มะละกอ			2			
รวม			3	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)
50.43	11.72	0.65	0.13	1.36	18.45	60.27	106.93	0.05	0.06

วันพุธ

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ไข่ ฟักทอง	ข้าวบด	3					
		ไข่				1		
		ฟักทอง		1				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	มะละกอ 2 ชิ้น บดหยาบ	มะละกอ			2			
รวม			3	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)
54.53	12.66	0.69	0.14	1.47	19.95	65.17	115.62	0.05	0.06

วันพฤหัสบดี

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลานิล แครอท	ข้าวบด	3					
		ปลานิล				1		
		แครอท		1				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	แก้วมังกร 2 ชิ้น บดหยาบ	แก้วมังกร			2			
รวม			3	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)
81.18	15.24	1.71	1.48	0.00	11.07	8.61	0.00	0.00	0.00

วันศุกร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ตับไก่ ผักกาดขาว	ข้าวบด	3					
		ตับไก่				1		
		ผักกาดขาว		1				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	แอปเปิ้ล 2 ชิ้น บดหยาบ	แอปเปิ้ล			2			
รวม			3	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)
75.03	18.09	0.25	0.13	0.65	14.76	2.46	8.69	0.02	0.03

วันเสาร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ไข่ ดอกกะหล่ำ	ข้าวบด	3					
		ไข่				1		
		ดอกกะหล่ำ		1				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	สาหร่าย 2 ชิ้น บดหยาบ	สาหร่าย			2			
รวม			3	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)
58.52	15.16	0.53	0.27	0.80	13.30	5.32	1.77	0.03	0.03

วันอาทิตย์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลาทุ	ข้าวบด	3					
		ปลาทุ				1		
		ปวยเล้ง		1				
		น้ำมันพืช						1/2
มือว่าง	มะม่วงสุก 2 ชิ้น บดหยาบ	มะม่วงสุก			2			
รวม			3	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)
98.40	23.12	1.12	0.25	0.38	7.38	6.15	91.95	0.14	0.75