

เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 8 เดือน

วันจันทร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ตับไก่ ตำลึง	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ตับไก่				1		
		ตำลึง		1				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าวบด ปลาทู ดอกกะหล่ำ	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทู				1		
		ดอกกะหล่ำ		1				
มือว่าง	มะม่วงสุก 3 ชิ้น ตัดชิ้นเล็ก	มะม่วง			3			
	รวม		8	2	3	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)
330.01	58.70	12.11	5.14	2.29	49.50	11.45	1,916.94	0.16	0.65

วันอังคาร

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลาทุ ผักหวาน	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทุ				1		
		ผักหวาน		1				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าวบด ไข่ ผักกาดขาว	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ไข่				1		
		ผักกาดขาว		1				
มือว่าง	แก้วมังกร 3 ชิ้น ตัดชิ้นเล็ก	แก้วมังกร			3			
	รวม		8	2	3	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)
376.09	51.31	16.44	11.53	3.40	86.86	18.62	301.97	0.16	0.49

วันพุธ

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ไข่ ฟักทอง ผักโขม	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ไข่ไก่ ½ ฟอง				1		
		ผักโขม		1				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าวบด หมู ฟักทอง ตำลึง	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		หมูสันใน				1		
		ฟักทอง		1				
มือว่าง	สาหร่าย 3 ชิ้น ตัดชิ้นเล็ก	สาหร่าย			3			
	รวม		8	2	3	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)
333.66	56.76	12.77	6.41	2.15	58.70	6.45	130.74	0.21	0.26

วันพฤหัสบดี

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลา นิล ผักกาดขาว	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลานิล				1		
		ผักกาดขาว		1				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าวบด หมู ผักกาดขาว	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		หมูสันใน				1		
		ผักกาดขาว		1				
มือว่าง	แก้วมังกร 3 ชิ้น ตัดชิ้นเล็ก	แก้วมังกร			3			
	รวม		8	2	3	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)
371.46	54.87	12.86	11.10	1.09	54.51	10.11	26.91	0.18	0.09

วันศุกร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ตับไก่ ผักทอง	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ตับไก่				1		
		ผักทอง		1				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าวบด ปลาทุ ปวยเล้ง แครอท	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทุ				1		
		ปวยเล้ง		1/2				
		แครอท		1/2				
มือว่าง	แอปเปิ้ล 3 ชิ้น ตัดชิ้นเล็ก	แอปเปิ้ล			3			
	รวม		8	2	3	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)
322.73	57.41	11.40	5.09	2.53	49.09	5.18	1,848.19	0.10	0.41

วันเสาร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ไข่ ดอกกะหล่ำ	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ไข่ไก่ ½ ฟอง				1		
		ดอกกะหล่ำ		1				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าวบด ปลานิล ฟักทอง แครอท	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลานิล				1		
		ฟักทอง		1/2				
		แครอท		1/2				
มือว่าง	สาหร่าย 3 ชิ้น ตัดชิ้นเล็ก	สาหร่าย			3			
	รวม		8	2	3	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)
323.91	55.94	10.44	6.70	1.81	56.66	7.66	104.98	0.07	0.19

วันอาทิตย์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มือ	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวบด ปลาทุ ปวยเล้ง	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทุ				1		
		ปวยเล้ง		1				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าวบด หมู แครอท ผักกาดขาว	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบ	4					
		หมูสันใน				1		
		แครอท		1/2				
		ผักกาดขาว		1/2				
มือว่าง	มะม่วงสุก 3 ชิ้น ตัดชิ้นเล็ก	มะม่วง			3			
	รวม		8	2	3	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)
324.02	58.12	12.79	4.36	1.54	48.82	8.09	41.75	0.23	0.40