เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 9-12 เดือน

วันจันทร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มื้อ	**รายการอาหาร**	**ส่วนประกอบ**						
เช้า	ข้าว ปลาทับทิม ผักกาดขาว	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทับทิม				1		
		ผักกาดขาว		1 ½				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าว ปลาทู ดอกกะหล่ำ	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ตับไก่				1		
		ดอกกะหล่ำ		1 ½				
เย็น	ข้าว ไก่ บรอกโครี	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		เนื้ออกไก่				1		
		บรอกโครี		1 ½				
มื้อว่าง	แตงโม 4 ชิ้นหั่นเต๋า	แตงโม			4			
	รวม		12	4 ½	4	3	-	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)
403.06	4.32	75.66	9.02	19.93	31.34	4.80	24.62	0.02	0.02

วันอังคาร

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มื้อ	**รายการอาหาร**	**ส่วนประกอบ**						
เช้า	ข้าว ปลาทู แครอท	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทู				1		
		แครอท		1 ½				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าว ไข่ ผักโขม	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ไข่				1		
		ผักโขม		1 ½				
เย็น	ข้าว หมู แครอท	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		หมู				1		
		แครอท		1 ½				
มื้อว่าง	แคนตาลูป 4 ชิ้น หั่นเต๋า	แคนตาลูป			4			
	รวม		12	4 ½	4	3	-	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)
115.28	24.02	3.38	0.51	2.26	77.65	133.18	452.62	0.12	0.12

วันพุธ

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มื้อ	**รายการอาหาร**	**ส่วนประกอบ**						
เช้า	ข้าว ไข่ ฟักทอง	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ไข่				1		
		ฟักทอง		1 ½				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าว หมู ฟักเขียว	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		หมู				1		
		ฟักเขียว		1 ½				
เย็น	ข้าว ไก่ ผักโขม	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		เนื้ออกไก่				1		
		ผักโขม		1 ½				
มื้อว่าง	แตงโม 4 ชิ้นหั่นเต๋า	แตงโม			4			
	รวม		12	4 ½	4	3	-	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)
106.75	23.04	2.58	42.70	0.86	42.70	25.62	131.45	0.11	0.11

วันพฤหัส

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มื้อ	**รายการอาหาร**	**ส่วนประกอบ**						
เช้า	ข้าว ปลาทับทิม ผักกาดขาว	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทับทิม				1		
		ผักกาดขาวปลี		1 ½				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าว ตับไก่ ดอกกะหล่ำ	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ตับไก่				1		
		ดอกกะหล่ำ		1 ½				
เย็น	ข้าว ไก่ บรอกโครี	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		เนื้ออกไก่				1		
		บรอกโครี		1 ½				
มื้อว่าง	กล้วยน้ำว้า 1 ลูก	กล้วยน้ำว้า			4			
	รวม		12	4 ½	4	3	-	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)
236.43	54.87	2.62	0.29	1.36	1.36	31.86	90.64	0.12	0.08

วันศุกร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มื้อ	**รายการอาหาร**	**ส่วนประกอบ**						
เช้า	ข้าว ตับไก่ บรอกโครี	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ตับไก่				1		
		บรอกโครี		1 ½				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าว ปลาทู ปวยเล้ง	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทู				1		
		ปวยเล้ง		1 ½				
เย็น	ข้าว ไข่ ผักกาดขาว	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ไข่ไก่ 1/2 ฟอง				1		
		ผักกาดขาว		1 ½				
มื้อว่าง	แอปเปิ้ล 4 ชิ้นหั่นเต๋า	แอปเปิ้ล			4			
	รวม		12	4 ½	4	3	-	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)
172.99	40.61	1.84	0.17	1.45	1.45	18.26	87.82	0.06	0.10

วันเสาร์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มื้อ	**รายการอาหาร**	**ส่วนประกอบ**						
เช้า	ข้าว ไข่ ตำลึง	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ไข่ไก่ 1/2				1		
		ตำลึง		1 ½				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าว ปลานิล ฟักทอง	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลานิล				1		
		ฟักทอง		1 ½				
เย็น	ข้าว หมู ไชเท้า	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		หมู				1		
		หัวไชเท้า		1 ½				
มื้อว่าง	สาลี่ 4 ชิ้นหั่นเต๋า	สาลี่			4			
	รวม		12	4 ½	4	3	-	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)
144.26	34.57	2.16	0.33	1.60	43.00	21.64	78.12	0.09	0.10

วันอาทิตย์

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (ชิ้น)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	ไขมัน (ช้อนชา)
มื้อ	**รายการอาหาร**	**ส่วนประกอบ**						
เช้า	ข้าว ปลาทู ฟักทอง	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ปลาทู				1		
		ฟักทอง		1 ½				
		น้ำมันพืช						1/2
กลางวัน	ข้าว ตับหมู ผักโขม	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		ตับหมู				1		
		ผักโขม		1 ½				
เย็น	ข้าว หมู ผักกาดขาว	ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ	4					
		หมู				1		
		ผักกาดขาว		1 ½				
มื้อว่าง	มะม่วงสุก 4 ชิ้น หั่นเต๋า	มะม่วง			4			
	รวม		12	4 ½	4	3	-	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)
194.55	44.71	2.98	0.30	1.09	35.34	23.13	193.86	0.23	1.00