



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NESTDA

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด.วัดธรรมาราม

ช่วงชั้น อนุบาล/ศพด.

ช่วงวันที่

01/06/2569

ถึง 30/06/2569

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
02/06/69	มะม่วงดิบ 1/2 ผล	1.59	0.29	0.12	0.32	0.45	0.14	1.64	2.05	23.77	6.38	3.10	8.06
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นไก่ 2 ซม. 4 ลูก	0.89	2.60	1.52	0.34	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.75	0.13
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ทองม้วน 4 ชิ้น	1.86	0.53	1.02	0.28	2.59	0.17	0.00	0.00	0.00	0.44	50.31	9.85
	ผัดบวบหมู ใส่ไข่	2.28	3.45	5.13	0.44	2.48	3.02	10.71	3.42	0.98	1.04	322.41	1.69
	รวม	12.24	12.54	13.04	10.28	8.34	7.79	16.39	27.83	24.75	8.40	653.16	28.56
04/06/69	แดง ไม้ 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	โตนัก โรยน้ำตาล 1 ชิ้น	1.62	0.83	2.57	0.46	0.08	0.00	0.68	0.77	0.00	1.60	68.68	4.38
	ผัดผักรวมมิตรไก่ ใส่ตับ	2.19	3.84	4.89	0.80	4.74	19.50	2.61	10.56	11.04	2.18	202.22	0.79
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	11.87	13.24	17.48	10.61	8.95	26.32	9.10	37.41	17.83	7.06	601.16	18.92
05/06/69	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	1.85	3.34	3.55	0.31	1.82	1.11	17.28	1.59	3.87	2.12	194.52	2.48
	ฝรั่ง 1/2 ผล	1.43	0.57	0.08	0.15	1.24	0.12	2.27	4.50	169.47	15.35	8.04	9.65
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น	1.94	1.48	2.64	0.47	1.10	0.00	0.45	1.09	0.00	2.68	92.60	0.69
	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้	2.76	4.50	5.41	1.10	6.42	6.01	3.15	6.63	0.61	2.02	280.86	3.93
	รวม	13.59	15.55	16.93	10.93	12.72	11.70	27.20	36.17	173.95	22.71	708.62	25.59
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		37.71	41.33	47.44	31.83	30.00	45.81	52.69	101.41	216.53	38.17	1,962.94	73.06
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.57	13.78	15.81	10.61	10.00	15.27	17.56	33.80	72.18	12.72	654.31	24.35
08/06/69	กล้วยไข่ 1 ผล	1.12	0.37	0.05	0.03	0.62	0.17	0.55	2.00	2.82	2.67	3.18	7.55
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมตาล 1 ชิ้น	1.39	0.41	0.18	0.00	0.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	15.74	6.24
	ต้มยำหมู เห็ดฟาง	1.77	4.48	2.15	0.66	3.88	0.39	18.36	5.22	5.86	2.66	517.18	0.90
	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่	2.46	3.52	5.17	0.44	2.66	4.07	10.86	3.66	2.34	1.86	287.62	2.09
	รวม	12.35	14.44	12.79	10.03	10.20	9.12	33.81	33.24	11.02	7.72	956.33	25.63
09/06/69	มะละกอสูก 3 ชิ้นพอคำ	0.27	0.10	0.02	0.09	0.29	0.93	0.55	0.68	9.56	1.46	0.93	2.85
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก	1.27	2.08	2.22	0.29	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมกล้วย 1 ชิ้น	1.22	0.27	0.96	0.13	0.82	0.02	0.00	0.00	0.00	1.04	54.48	5.72
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง	2.39	4.04	5.16	1.02	3.72	9.83	7.68	5.13	3.04	2.15	293.08	0.15
	รวม	10.77	12.15	13.60	10.44	7.99	15.25	12.27	28.18	12.59	5.17	652.34	18.29
10/06/69	เงาะ 2 ผล	0.65	0.25	0.03	0.12	0.35	0.00	0.36	1.36	12.64	1.82	1.16	6.80
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก	1.27	2.08	2.22	0.29	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.25	0.73
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา	1.89	4.37	2.93	0.75	2.34	0.89	7.68	1.80	5.32	2.25	382.94	1.19
	ขนมฟักทอง 1 ชิ้น	1.23	0.34	0.77	0.16	1.02	0.59	0.64	0.55	0.14	1.40	50.32	5.13
	รวม	10.66	12.70	11.18	10.22	6.87	5.94	12.73	26.07	18.09	6.00	738.27	22.69
11/06/69	มังคุด 1 ผล	0.67	0.13	0.03	0.10	0.18	0.00	1.64	1.09	0.68	2.27	0.77	6.75
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นหมู 2 ซม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25

	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดเต้าหู้ แครอท หนุ่ยสับ ใส่ต้บ	1.87	3.85	3.18	0.67	6.21	20.87	10.14	4.08	4.27	2.88	393.82	0.76
	ขนมต้มขาว 1 ชิ้น	1.15	0.32	0.23	0.25	3.84	0.07	0.45	0.14	0.20	0.92	38.63	6.31
	รวม	10.08	12.12	9.68	10.21	13.16	25.40	16.28	27.67	5.15	6.60	729.82	22.91
12/06/69	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่	5.07	5.40	5.68	1.40	4.81	4.02	2.25	4.80	3.93	3.28	318.60	2.32
	แกงจืดฟักเขียวไก่ ใส่ต้บ	1.72	3.07	3.03	0.34	3.28	9.29	1.02	5.91	7.82	1.73	264.59	0.32
	ขนมปังกรอบเนยน้ำตาล 2 ชิ้น	1.94	1.48	2.64	0.47	1.10	0.00	0.45	1.09	0.00	2.68	92.60	0.69
	รวม	12.37	14.70	16.50	11.20	10.34	18.39	8.91	34.53	23.63	10.49	780.57	18.01
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	56.24	66.12	63.77	52.10	48.56	74.10	83.99	149.69	70.48	35.98	3,857.33	107.52
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	11.25	13.22	12.75	10.42	9.71	14.82	16.80	29.94	14.10	7.20	771.47	21.50
15/06/69	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง	2.17	2.70	4.78	0.46	1.79	1.16	0.99	2.97	4.14	2.51	196.97	2.42
	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ตะโก้แก้ว 2 กระชงเล็ก	0.61	0.09	0.76	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.76	242.75	2.68
	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ต้บ	2.16	3.74	4.83	0.36	4.97	16.12	17.76	3.21	6.75	1.07	194.37	1.63
	รวม	10.86	12.42	15.62	9.84	9.17	22.95	23.57	29.32	13.80	6.51	768.2	18.01
16/06/69	สาลี่ 1/4 ผล	0.54	0.14	0.07	0.04	0.23	0.00	0.77	0.77	1.95	3.64	1.98	2.32
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้น	2.93	1.41	3.57	0.83	0.00	0.94	0.18	2.55	0.00	1.65	97.60	10.45
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	2.93	2.40	5.43	0.47	2.84	0.73	7.92	1.98	5.79	1.76	258.80	1.86
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	2.60	3.15	5.33	0.88	2.94	6.73	1.92	5.70	3.24	2.13	176.31	0.77
	รวม	14.61	12.78	19.66	11.12	8.14	12.86	14.84	33.36	10.98	9.71	667.29	24.24
17/06/69	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่เจียว 1 ฟอง	2.89	4.28	7.55	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดแตงกวาหมูสับ ใส่ต้บ	2.06	4.87	3.25	0.73	6.13	16.27	9.90	3.66	4.18	1.37	292.05	0.89
	ขนมต้มขาว 1 ชิ้น	1.15	0.32	0.23	0.25	3.84	0.07	0.45	0.14	0.20	0.92	38.63	6.31
	รวม	12.39	15.58	16.36	11.13	15.39	30.46	17.76	34.66	16.26	5.63	534.74	22.23
18/06/69	แตงโม 3 ชิ้นพอดีคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นหมู 2 ซม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ก๋วยเตี๋ยวเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	ขนมมัน 1 ชิ้น	2.57	0.44	2.37	0.35	1.81	0.02	7.82	2.68	1.37	3.38	88.39	11.95
	รวม	11.50	14.92	11.92	10.79	11.34	8.35	25.01	28.93	12.09	6.40	1321.73	26.23
19/06/69	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.40	0.27	0.07	0.11	0.66	0.10	1.18	0.73	3.47	4.33	2.45	8.97
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดลูกรอกหมูสับ (ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.05	4.73	3.60	1.32	3.97	4.41	8.91	6.09	5.84	1.68	584.00	0.33
	ขนมฟักทอง 1 ชิ้น	1.23	0.34	0.77	0.16	1.02	0.59	0.64	0.55	0.14	1.40	50.32	5.13
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	12.44	13.69	14.46	10.86	9.50	10.71	15.76	32.67	13.31	10.06	965.5	25.75
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	61.81	69.39	78.01	53.74	53.55	85.33	96.94	158.94	66.44	38.31	4,257.46	116.45
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สำหรับ)	12.36	13.88	15.60	10.75	10.71	17.07	19.39	31.79	13.29	7.66	851.49	23.29
22/06/69	ไก่ปั้นก้อนทอด ผักเคียง	2.17	2.70	4.78	0.46	1.79	1.16	0.99	2.97	4.14	2.51	196.97	2.42
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก	1.48	0.14	0.07	0.51	2.50	0.60	1.00	1.50	1.95	1.94	70.40	12.11
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับอนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04

	กะหรี่ปั๊บลี้น 1 ชิ้น	2.59	1.02	4.68	0.24	0.99	0.02	0.95	0.86	0.00	1.71	39.87	3.54
	ผัดผักรวมมิตรไก่ 1 ใส่น้ำมัน	2.19	3.84	4.89	0.80	4.74	19.50	2.61	10.56	11.04	2.18	202.22	0.79
	รวม	14.04	13.37	19.67	10.91	12.16	25.74	9.60	38.26	17.13	8.87	642.05	27.70
23/06/69	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ	0.27	0.10	0.02	0.09	0.29	0.93	0.55	0.68	9.56	1.46	0.93	2.85
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก	0.78	2.16	1.00	0.29	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	กล้วยเตี๋ยน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผัก กวางตุ้ง ถั่วงอก	4.89	7.80	3.48	1.38	7.54	2.67	12.78	3.66	7.81	2.39	965.81	2.80
	ทองม้วน 4 ชิ้น	1.86	0.53	1.02	0.28	2.59	0.17	0.00	0.00	0.00	0.44	50.31	9.85
	รวม	10.76	14.90	10.59	10.73	12.12	8.23	16.96	26.16	17.37	4.29	1283.05	24.54
24/06/69	กล้วยน้ำว้า 1 ผล	1.40	0.27	0.07	0.11	0.66	0.10	1.18	0.73	3.47	4.33	2.45	8.97
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ไข่ดาว 1 ฟอง	2.39	4.28	5.89	0.95	3.05	9.04	1.82	7.59	0.00	0.00	68.67	0.31
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	2.93	2.40	5.43	0.47	2.84	0.73	7.92	1.98	5.79	1.76	258.80	1.86
	ขนมใส่ไส้ 1 ชิ้น	1.28	0.36	2.17	0.11	1.48	0.02	0.18	0.09	0.05	0.20	51.87	3.69
	รวม	13.61	12.98	18.81	10.54	10.16	14.35	15.15	32.75	9.32	6.83	514.38	23.66
25/06/69	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก	0.44	0.11	0.02	0.07	0.27	0.01	0.50	0.64	0.15	1.21	2.06	4.32
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ต้มเลือดหมู ต้มยำหมูสับ ใส่น้ำมัน	1.63	4.07	2.43	0.87	29.58	21.65	7.32	4.98	4.07	2.33	354.40	0.38
	ขนมฟักทอง 1 ชิ้น	1.23	0.34	0.77	0.16	1.02	0.59	0.64	0.55	0.14	1.40	50.32	5.13
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.31	2.98	2.31	0.59	2.09	4.38	8.13	3.54	3.42	2.27	198.96	1.54
	รวม	10.23	13.16	10.78	10.59	35.09	31.10	20.63	32.07	7.77	7.73	738.33	20.20
26/06/69	ส้มเขียวหวาน 1 ผล	0.68	0.44	0.09	0.30	0.25	0.62	1.55	0.91	11.88	2.80	2.80	5.88
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	แกงจืดสาหร่ายหมูสับ ใส่กุ้ง เต้าหู้ไข่ (สำหรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน)	2.55	6.29	2.46	4.38	11.94	7.42	7.11	3.06	8.00	14.08	468.05	0.50
	ขนมครก 1 คู่	1.56	0.52	0.99	0.05	0.75	0.00	0.32	0.09	0.00	0.20	44.91	5.42
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวน	2.26	3.15	4.22	1.01	4.86	6.25	2.28	5.70	4.12	1.25	172.48	4.77
	รวม	12.66	16.06	13.01	14.63	19.93	18.75	15.30	32.12	24.00	18.85	820.84	25.40
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		61.30	70.47	72.85	57.40	89.46	98.17	77.64	161.36	75.58	46.57	3,998.65	121.51
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		12.26	14.09	14.57	11.48	17.89	19.63	15.53	32.27	15.12	9.31	799.73	24.30
29/06/69	มะม่วงดิบ 1/2 ผล	1.59	0.29	0.12	0.32	0.45	0.14	1.64	2.05	23.77	6.38	3.10	8.06
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมกล้วย 1 ชิ้น	1.22	0.27	0.96	0.13	0.82	0.02	0.00	0.00	0.00	1.04	54.48	5.72
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ	2.47	3.19	6.17	0.45	1.85	0.67	10.65	2.19	5.74	1.77	269.76	1.20
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.15	2.69	4.77	0.36	1.71	1.15	0.99	2.94	3.87	2.12	196.14	2.48
	รวม	13.04	12.11	17.26	10.16	6.97	6.44	17.32	29.54	33.37	11.84	656.07	26.29
30/06/69	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ	0.30	0.22	0.00	0.08	0.28	1.20	0.77	0.77	2.92	0.63	1.52	2.44
	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.96	4.31	5.07	8.69	0.91	4.46	3.64	21.82	0.00	0.00	102.00	8.80
	ลูกชิ้นไก่ 2 ชม. 4 ลูก	0.89	2.60	1.52	0.34	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	144.75	0.13
	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี (แนะนำสำหรับ อนุบาล โดยกรมอนามัย)	2.65	1.35	0.18	0.21	1.23	0.00	0.41	0.55	0.00	0.53	30.60	0.04
	ขนมฟักทอง 1 ชิ้น	1.23	0.34	0.77	0.16	1.02	0.59	0.64	0.55	0.14	1.40	50.32	5.13
	ผัดคะน้ากุ้ง	1.76	3.25	3.71	2.40	3.24	2.35	1.59	3.33	18.21	2.51	289.42	0.98
	รวม	9.80	12.06	11.24	11.89	7.36	8.60	7.04	27.01	21.26	5.07	618.62	17.51
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		22.84	24.17	28.50	22.05	14.33	15.05	24.37	56.55	54.63	16.92	1,274.69	43.80
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		11.42	12.08	14.25	11.02	7.17	7.52	12.18	28.28	27.32	8.46	637.34	21.90

วันที่พิมพ์รายงาน 26/05/2026 11:27:32