



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมิน



โรงเรียน

เทศบาลบ้านเขานิเวศน์

ช่วงชั้น

อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ ##### ถึง 10/10/2562

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
1/11/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มในมะขามอ่อน 2 ทัพพี	1.39	3.85	2.57	0.39	1.71	0.14	1.05	2.35	2.64	1.88	210.71	0.12
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	11.66	15.28	15.95	10.2	7.44	9.43	13.1	29.75	9.44	8.44	480.64	17.35
2/11/1961	ข้าวโพดคอก 1 ทัพพี	2	1.11	0.61	0.19	2.58	0.24	2	1.7	1.65	7.22	7.27	2.07
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวหมูแดง แดงกาว 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	รวม	10.67	14.54	10.54	9.98	9.05	7.44	29.15	27.85	5.3	9.06	534.39	13.13
คะแนนรวม 2 สัปดาห์		22.33	29.83	26.49	20.18	16.49	16.86	42.25	57.6	14.74	17.5	1,015.02	30.48
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.17	14.91	13.24	10.09	8.24	8.43	21.13	28.8	7.37	8.75	507.51	15.24
5/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ปลาหุ(เข่ง)ทอด 1 ตัวเล็ก 16 กรัม	0.95	3.63	1.56	1.51	2.31	0.05	1.35	1.9	0	0	171.36	0
	ต้มจืดถั่วเขียว 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.7	4.8	6.49	4.02	258.38	2.33
	รวม	9.9	17.09	11.52	12.21	12.96	6.56	16.85	30.1	17.23	10.29	538	16.8
6/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.5	71.99	8.7	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่ (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.57	2.77	4.98	0.93	16.55	0.69	1.3	4.35	4.29	4.61	330.76	5.19
	รวม	11.26	12.87	16.68	10.6	20.8	9.66	12.95	32.9	76.29	17.51	476.21	17.83
7/11/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04

	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.9	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.9	1.15	10.1	3.62	1.55	4.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นปลา 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.54	2.98	0.39	0.4	0.75	0	0	0	0	0	155	0
	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่ 1 ท้าพี	3.26	5.94	6.93	0.8	4.07	5.49	15.7	6.05	3.46	3.37	244.48	2.02
	รวม	10.75	15.87	13.63	10.36	7.42	10.4	21.05	28.8	13.55	7.58	521.63	13.49
8/11/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท้าพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.35	0.17	0.1	0.12	0.15	0.05	0.6	0.3	11.73	0.7	2.44	2.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด (เผ็ดน้อย) 2 ท้าพี	3.26	5.18	7.58	0.91	5.23	0.27	2.55	3.85	3.15	5.92	302.14	2.68
	ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด 1 ท้าพี	2.71	6.41	5.7	0.54	29.65	0.57	21.45	3.55	4.3	3.13	170.85	2.17
	รวม	12.36	18.54	19.61	10.54	37.38	5.73	29.05	29.3	19.18	10.35	596.02	15.26
9/11/1961	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.1	1.08	6	6.74	4.2	1	0	1.87	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ขุปผัก แดงกว่า 1.5 ท้าพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.9	7.6	5.9	2.38	574.56	2.33
	รวม	13.82	13.71	18.47	10.51	16.97	19.37	11.1	29.6	5.9	4.25	795.89	22.86
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		58.08	78.08	79.89	54.22	95.53	51.72	91	150.7	132.14	49.99	2,927.75	86.23
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.62	15.62	15.98	10.84	19.11	10.34	18.2	30.14	26.43	10	585.55	17.25
12/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ท้าพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.1	1.4	1.4	5	3.77	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วงอกยาว (เผ็ดน้อย)	2.29	5.19	4.88	0.52	2.89	0.09	19.74	6.38	2.89	2.85	143.86	1.29
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.7	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.1	3.34
	รวม	12.75	18.16	17.15	10.78	12.15	9.16	32.39	36.23	8.43	13.29	538.72	25.8
13/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ท้าพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งใหญ่ลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ท้าพี	1.92	5.11	2.56	0.96	3.94	0.23	1.9	5.4	3.32	2.62	540.58	0.71
	ไก่บ้านก่อนทอด ผักเคียง 2 ข้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.2	0.43	1.98	0.83	1.05	3.7	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	11.65	16.91	16.34	10.52	8.4	5.91	15.25	32.1	9.05	12.44	798.11	15.23
14/11/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท้าพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ทอดมันปลาอินทรี	1.07	4.4	0.57	0.7	3.46	0.96	0.53	0.42	0.27	0.43	1,064.86	3.33

		แดงโม 3 ชิ้นพวดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		ผัดแดงกวางหุสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 หัฟพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.1	2.81	1.16	259.67	1.43
		รวม	10.74	17.75	14.74	10.84	9.88	11.21	14.88	28.97	5.56	2.9	1,446.65	14.63
15/11/1961		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
		มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
		แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 หัฟพี	2.56	4.17	5.05	1.5	6.52	0.55	0.65	4.8	8.97	5.46	375.84	2.82
		รวม	12.13	16.57	14.78	12.7	13.42	17.94	9.1	37.15	25.82	10.33	604.73	20.73
16/11/1961		ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 หัฟพี	3.7	0.56	0.12	0.19	1.75	1.81	1.5	1.5	3.76	4	7	30.55
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		ข้าวคอกกะปิไก่หวาน ใส่ต้ม 1.5 หัฟพี	5.25	5.7	4.3	1.78	7.28	10.86	2.8	8.75	5.67	3.82	250.31	3.88
		รวม	12	11.38	10.44	10.71	10.03	17.52	8.3	31.25	9.43	7.82	347.31	41.83
คะแนนรวม 5 สัปดาห์			59.26	80.77	73.44	55.55	53.86	61.73	79.92	165.7	58.29	46.78	3,735.52	118.23
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)			11.85	16.15	14.69	11.11	10.77	12.35	15.98	33.14	11.66	9.36	747.1	23.65
19/11/1961		ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 หัฟพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.1	35.2	6.06
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่ต้ม แครอท 2 หัฟพี	2.7	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.4	4.25	3.94	2.4	254.22	1
		ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 หัฟพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
		รวม	11.63	17.03	13.88	11.43	15.95	19.52	25.3	29.65	15.41	12.93	523.71	21.03
20/11/1961		ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 หัฟพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
		มะละกอสุก 3 ชิ้นพวดำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
		ต้มข่าทะเล เห็ดนางฟ้า 2 หัฟพี	2.52	5.19	5.14	0.78	4.91	1.79	1.2	8.9	2.22	5.12	249.83	0.89
		ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.5	9.8	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
		รวม	7.73	11.56	9.42	1.99	9.32	9.13	17	15.6	12.41	13.01	469.95	4.97
21/11/1961		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.5	71.99	8.7	4.02	4.82
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		น้ำพริกกะปิ ปลาทุทอด (เผ็ดน้อย) ผักเคียง (ปลาทุ 1/2 ตัวกลาง)	1.53	4.73	1.67	3.3	6.63	0.32	2.4	3.35	4.01	2.4	348.69	2.61

	รวม	8.38	11.86	7.95	12.37	9.66	5.22	8.1	27.45	76.01	11.7	473.31	14.87
22/11/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	พะแนงไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) 1.5 ทัพพี	3.67	4.93	8.73	0.92	5.4	0.37	1.85	2.6	3.38	6.87	219.38	2.81
	ผัดผักบุ้งจีนไก่สับ 1 ทัพพี	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.1	304.68	1.23
	รวม	13.63	16.59	22.98	11.08	16.19	10.38	9.8	30.85	9.28	12.62	646.88	17.56
23/11/1961	เอแคล์ 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.94	1.61	3.78	0.85	1.76	2.95	1.85	4.2	0.07	0.4	102.3	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ก้วยจิ้งหอยอ ใส่ต้น หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี	7.24	6.56	6.27	1.37	19.88	44.25	4.7	7.1	5.78	4	530.4	3.98
	รวม	12.23	13.28	16.06	10.97	22.63	52.05	10.55	32.3	5.84	4.4	722.7	14.23
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		53.6	70.32	70.29	47.83	73.74	96.29	70.75	135.85	118.95	54.66	2,836.55	72.67
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.72	14.06	14.06	9.57	14.75	19.26	14.15	27.17	23.79	10.93	567.31	14.53
26/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดผักเขียวไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.6	7.45	2.69	240.25	0.28
	น้ำพริกกะปิ ไข่เจียวขอม (เผ็ดน้อย) ผักเคียง	1.77	3.28	3.23	2.25	6.1	3.36	2.65	5.5	5.96	3.12	202.42	2.76
	รวม	12.29	18.09	13.51	13.19	12.58	12.95	15.6	33.4	30.25	14.27	589.39	20.85
27/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ต้น 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75	5.8	3.82	3.06	346.18	0.31
	ยำปลาทู (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	1.36	3.94	1.64	1.77	3.81	0.28	2.25	2.3	3.49	2.95	312.38	1.09
	รวม	10.08	16.21	11.27	12.06	42.01	24.57	18.8	31.5	18.05	12.27	766.82	15.86
28/11/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยตาก 1 ผล 26 กรัม	1.73	0.46	0.02	0.13	1.69	0.1	0.65	1.45	0.59	5.47	2.73	9.91
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงส้มมะละกอปลา nil (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.05	4.65	0.32	1.08	3.5	0.67	1.3	4.75	8.61	3	316.66	2.55
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทไก่สับ 1 ทัพพี	2.72	3.65	7.28	0.6	1.96	0.56	1.2	3.9	5.57	1.99	205.76	1.2
	รวม	11.54	15.53	13.85	10.79	9.5	6.18	7.6	31.7	14.77	11.06	645.75	21.1

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ 1.5 ทัพพี	5.69	7.15	6.07	0.87	9.65	22.31	22.15	5.85	5.95	3.5	313.86	2.11
	รวม	10.57	12.53	14.46	9.64	10.65	27.16	26.15	26.85	5.95	3.5	450.8	20.84
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		47.1	63.62	66.32	43.16	42.09	62.67	57.7	129.9	43.28	29.94	2,112.76	71.59
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.77	15.91	16.58	10.79	10.52	15.67	14.43	32.48	10.82	7.49	528.19	17.9
11/12/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ทอดมันปลาอินทรี	1.07	4.4	0.57	0.7	3.46	0.96	0.53	0.42	0.27	0.43	1,064.86	3.33
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.7	0.27	2.05	1.8	1.69	7.5	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.6	9.55	4.34	2	234.97	2.91
	รวม	12.31	17.3	14.93	10.75	14.13	18.86	9.63	33.37	6.3	10.53	1,427.60	13.81
12/12/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.1	1.4	1.4	5	3.77	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย)	2.29	5.19	4.88	0.52	2.89	0.09	19.74	6.38	2.89	2.85	143.86	1.29
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.7	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.1	3.34
	รวม	12.75	18.16	17.15	10.78	12.15	9.16	32.39	36.23	8.43	13.29	538.72	25.8
13/12/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักทอง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.46	4.9	7.56	0.59	4.85	1.31	1.75	3.4	3.3	6.02	305.02	2.49
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ 1 ทัพพี	2.83	4.17	7.56	0.55	2.08	0.52	12.7	2.65	5.57	1.99	218.76	1.2
	รวม	12.88	16.46	22.17	10.28	9.13	7.77	24.7	28.8	11.35	12.93	632.4	13.79
14/12/1961	ขนมเผือกกวน 1 ชิ้น 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 0.5 นิ้ว	2.48	0.43	3.33	0.59	1.29	0	0	0	0	3.31	26.16	6.83
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดมีกกะโรนีทะเล 1 ทัพพี	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.9	3.28
	รวม	11	14.09	15	10.85	9.23	9.83	6.25	25.65	5.24	9.85	510.06	17.51
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		48.94	66.01	69.25	42.65	44.64	45.61	72.97	124.05	31.32	46.6	3,108.78	70.91
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.23	16.5	17.31	10.66	11.16	11.4	18.24	31.01	7.83	11.65	777.2	17.73
17/12/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาทุสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.8	5.12	2	1.07	4.49	2.15	2.15	12.1	4.9	3.07	476.54	0.84
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05
	รวม	11.33	16.94	14.81	10.63	9.55	7.81	22.05	37.65	19.2	8.18	777.11	17.13
18/12/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท 2 ทัพพี	2.7	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.4	4.25	3.94	2.4	254.22	1
	คั่วกลิ้งหมู 2 ช้อนกินข้าว	2.13	6.09	3.88	1.22	3.9	0.5	30.9	2.6	3.71	3.52	353.46	0.7
	รวม	11.19	19.62	14.87	11.27	13.29	19.85	49.35	29.2	15.77	8.18	729.2	12
19/12/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.6	2.2	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มผักรวมปลาทุสด (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.34	5.11	1.07	1.37	4.85	2.33	3.05	7.05	6.43	2.9	328.36	1.72
	รวม	9.42	14.64	12.44	10.89	8.81	11.4	12.25	35	8.82	8.72	467.28	17
20/12/1961	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.2	0.03	0.05	0.39	0.03	0.7	1.4	40.64	4.91	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ปลากระป๋อง 1 ช้อนกินข้าว 10 กรัม	0.83	4.17	1.1	4.03	2.08	0.05	0.05	0.5	0	0	33.28	0
	ต้มกะทิสายบัวปลาทุหนึ่ง 2 ทัพพี	2.67	4.43	5.1	2.59	7.45	0.28	2.2	2.3	3.31	4.76	408.16	3.55
	รวม	10	15.57	12.47	15.65	12.26	5.21	7.4	25.8	43.95	10.27	564.3	13.72
21/12/1961	เค้กเนย 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1.5 นิ้ว	3.99	0.9	6.63	2.55	4.4	2.57	2.4	1	0	1.07	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นมะหมีทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.31	10.52	3.05	1.98	9.61	3.95	1.45	4.95	7.74	3.21	937.08	2.77
	รวม	12.35	16.54	15.7	13.28	15.01	11.38	7.85	26.95	7.74	4.28	1,183.55	24.61
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		54.29	83.31	70.29	61.72	58.91	55.65	98.9	154.6	95.48	39.64	3,721.44	84.45
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.86	16.66	14.06	12.34	11.78	11.13	19.78	30.92	19.1	7.93	744.29	16.89
24/12/1961	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4

	แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) 2 ท็อป	1.05	4.97	0.29	1.8	5	0.5	1.85	3.15	4.62	2.9	353.86	1.72
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	9.08	15.78	13.51	11.5	9.85	10.77	13.3	30.4	10.95	5.06	612.66	12.4
25/12/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ท็อป	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ท็อป	1.63	4.35	2.26	0.98	8.08	13.37	13.45	3.2	4.38	2.72	158.13	0.93
	ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว 1 ท็อป	2.55	6.19	5	0.7	6.32	13.95	22	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
	รวม	11.22	17.39	14.03	11.78	17.2	36.58	45.05	36.55	26.8	12.5	510.22	20.64
26/12/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ท็อป	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ท็อป	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.6	3.2	3.07	476.09	0.84
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.5	2	3.34	2.08	145.83	2.05
	รวม	9.95	16.91	14.88	10.11	7.44	6.81	34.05	33.95	14.66	9.6	724.24	13.32
27/12/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ท็อป	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ท็อป	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.5	3.3	10.45	3.38	3.13	291.03	0.8
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ท็อป	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.6	1.75	5.33	1.5	221.98	3.15
	รวม	12.72	18.26	18.89	12.24	11.66	18.9	16.75	35.2	12.07	10.89	622.34	17.69
28/12/1961	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 1.5 ท็อป	2.51	2.6	0.18	0.49	5.56	0.06	6	1.5	0.53	13.05	43.54	12.74
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ขุปัก แดงกวา 1.5 ท็อป	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.9	7.6	5.9	2.38	574.56	2.33
	รวม	12.6	14.52	14.55	9.92	16.53	12.69	12.9	30.1	6.43	15.43	708.1	22.47
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		55.57	82.86	75.85	55.56	62.67	85.75	122.05	166.2	70.91	53.48	3,177.56	86.51
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.11	16.57	15.17	11.11	12.53	17.15	24.41	33.24	14.18	10.7	635.51	17.3
2/1/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มในมะขามอ่อน 2 ท็อป	1.39	3.85	2.57	0.39	1.71	0.14	1.05	2.35	2.64	1.88	210.71	0.12

		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82
		รวม	11.66	15.28	15.95	10.2	7.44	9.43	13.1	29.75	9.44	8.44	480.64	17.35
3/1/1962		ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
		เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		ปลาทุ(เข่ง)ทอด 1 ตัวเล็ก 16 กรัม	0.95	3.63	1.56	1.51	2.31	0.05	1.35	1.9	0	0	171.36	0
		ต้มจืดถั่วฝักยาว 1.5 ทัพพี	1.97	6.02	2.88	1.52	8.37	1.66	5.7	4.8	6.49	4.02	258.38	2.33
		รวม	9.9	17.09	11.52	12.21	12.96	6.56	16.85	30.1	17.23	10.29	538	16.8
4/1/1962		ข้าวโพดคั่ว 1 ทัพพี	2	1.11	0.61	0.19	2.58	0.24	2	1.7	1.65	7.22	7.27	2.07
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
		รวม	10.67	14.54	10.54	9.98	9.05	7.44	29.15	27.85	5.3	9.06	534.39	13.13
คะแนนรวม 3 สัปดาห์			32.23	46.92	38	32.39	29.45	23.42	59.1	87.7	31.97	27.79	1,553.02	47.27
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)			10.74	15.64	12.67	10.8	9.82	7.81	19.7	29.23	10.66	9.26	517.67	15.76
7/1/1962		ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.5	71.99	8.7	4.02	4.82
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
		แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่ (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.57	2.77	4.98	0.93	16.55	0.69	1.3	4.35	4.29	4.61	330.76	5.19
		รวม	11.26	12.87	16.68	10.6	20.8	9.66	12.95	32.9	76.29	17.51	476.21	17.83
8/1/1962		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
		มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.9	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.9	1.15	10.1	3.62	1.55	4.03
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		ลูกชิ้นปลา 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.54	2.98	0.39	0.4	0.75	0	0	0	0	0	155	0
		ผัดผักทองหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.8	4.07	5.49	15.7	6.05	3.46	3.37	244.48	2.02
		รวม	10.75	15.87	13.63	10.36	7.42	10.4	21.05	28.8	13.55	7.58	521.63	13.49
9/1/1962		ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
		ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.35	0.17	0.1	0.12	0.15	0.05	0.6	0.3	11.73	0.7	2.44	2.97
		นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
		แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.26	5.18	7.58	0.91	5.23	0.27	2.55	3.85	3.15	5.92	302.14	2.68
		ผัดถั่วงอกหมู ใส่เลือด 1 ทัพพี	2.71	6.41	5.7	0.54	29.65	0.57	21.45	3.55	4.3	3.13	170.85	2.17

	รวม	12.36	18.54	19.61	10.54	37.38	5.73	29.05	29.3	19.18	10.35	596.02	15.26
10/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.1	1.4	1.4	5	3.77	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย)	2.29	5.19	4.88	0.52	2.89	0.09	19.74	6.38	2.89	2.85	143.86	1.29
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.7	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.1	3.34
	รวม	12.75	18.16	17.15	10.78	12.15	9.16	32.39	36.23	8.43	13.29	538.72	25.8
11/1/1962	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	3.73	1.79	4.1	1.08	6	6.74	4.2	1	0	1.87	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ขุปผัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.9	7.6	5.9	2.38	574.56	2.33
	รวม	13.82	13.71	18.47	10.51	16.97	19.37	11.1	29.6	5.9	4.25	795.89	22.86
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		60.93	79.15	85.53	52.79	94.72	54.32	106.54	156.83	123.34	52.99	2,928.47	95.23
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.19	15.83	17.11	10.56	18.94	10.86	21.31	31.37	24.67	10.6	585.69	19.05
14/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งไก่ลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.92	5.11	2.56	0.96	3.94	0.23	1.9	5.4	3.32	2.62	540.58	0.71
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.57	4.05	6.2	0.43	1.98	0.83	1.05	3.7	2.66	2.11	148.11	1.84
	รวม	11.65	16.91	16.34	10.52	8.4	5.91	15.25	32.1	9.05	12.44	798.11	15.23
15/1/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ทอดมันปลาอินทรี	1.07	4.4	0.57	0.7	3.46	0.96	0.53	0.42	0.27	0.43	1,064.86	3.33
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดแตงกวาหมูสัน กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	3.28	6.31	7.93	1.07	3.77	4.32	9.05	6.1	2.81	1.16	259.67	1.43
	รวม	10.74	17.75	14.74	10.84	9.88	11.21	14.88	28.97	5.56	2.9	1,446.65	14.63
17/1/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.56	4.17	5.05	1.5	6.52	0.55	0.65	4.8	8.97	5.46	375.84	2.82
	รวม	12.13	16.57	14.78	12.7	13.42	17.94	9.1	37.15	25.82	10.33	604.73	20.73

18/1/1962	ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	3.7	0.56	0.12	0.19	1.75	1.81	1.5	1.5	3.76	4	7	30.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวคอกกะปิไก่หวาน ใส่ต้น 1.5 ทัพพี	5.25	5.7	4.3	1.78	7.28	10.86	2.8	8.75	5.67	3.82	250.31	3.88
	รวม	12	11.38	10.44	10.71	10.03	17.52	8.3	31.25	9.43	7.82	347.31	41.83
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		46.51	62.61	56.29	44.77	41.71	52.58	47.53	129.47	49.86	33.49	3,196.80	92.43
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.63	15.65	14.07	11.19	10.43	13.14	11.88	32.37	12.46	8.37	799.2	23.11
21/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.1	35.2	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ต้น แครอท 2 ทัพพี	2.7	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.4	4.25	3.94	2.4	254.22	1
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	รวม	11.63	17.03	13.88	11.43	15.95	19.52	25.3	29.65	15.41	12.93	523.71	21.03
22/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	ต้มข่าทะเล เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	2.52	5.19	5.14	0.78	4.91	1.79	1.2	8.9	2.22	5.12	249.83	0.89
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.5	9.8	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
	รวม	7.73	11.56	9.42	1.99	9.32	9.13	17	15.6	12.41	13.01	469.95	4.97
23/1/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.5	71.99	8.7	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	น้ำพริกกะปิ ปลาทุทอด (เผ็ดน้อย) ผักเคียง (ปลาทู 1/2 ตัวกลาง)	1.53	4.73	1.67	3.3	6.63	0.32	2.4	3.35	4.01	2.4	348.69	2.61
	รวม	8.38	11.86	7.95	12.37	9.66	5.22	8.1	27.45	76.01	11.7	473.31	14.87
24/1/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	พะแนงไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) 1.5 ทัพพี	3.67	4.93	8.73	0.92	5.4	0.37	1.85	2.6	3.38	6.87	219.38	2.81
	ผัดผักบุ้งจีนไก่สับ 1 ทัพพี	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.1	304.68	1.23
	รวม	13.63	16.59	22.98	11.08	16.19	10.38	9.8	30.85	9.28	12.62	646.88	17.56
25/1/1962	ขนมถ้วย 3 ถ้วยเล็ก รวม 30 กรัม	1.92	0.56	2.72	0.12	1.09	0	0.3	0.15	0	0.52	63.23	5.79
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	กล้วยเดียน่าน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87

	รวม	10.69	16.06	13.11	10.48	11.07	7.47	21.3	25.6	7.68	3.73	1,086.92	16.06
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		52.07	73.1	67.34	47.35	62.18	51.71	81.5	129.15	120.78	53.99	3,200.76	74.5
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.41	14.62	13.47	9.47	12.44	10.34	16.3	25.83	24.16	10.8	640.15	14.9
28/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มเลือดหมู ต่ำสิ่ง หมูสับ ใส่ด้บ 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75	5.8	3.82	3.06	346.18	0.31
	ยาปลาทุ (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	1.36	3.94	1.64	1.77	3.81	0.28	2.25	2.3	3.49	2.95	312.38	1.09
	รวม	10.08	16.21	11.27	12.06	42.01	24.57	18.8	31.5	18.05	12.27	766.82	15.86
29/1/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยตาก 1 ผล 26 กรัม	1.73	0.46	0.02	0.13	1.69	0.1	0.65	1.45	0.59	5.47	2.73	9.91
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงส้มมะละกอบลานิล (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.05	4.65	0.32	1.08	3.5	0.67	1.3	4.75	8.61	3	316.66	2.55
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทไก่สับ 1 ทัพพี	2.72	3.65	7.28	0.6	1.96	0.56	1.2	3.9	5.57	1.99	205.76	1.2
	รวม	11.54	15.53	13.85	10.79	9.5	6.18	7.6	31.7	14.77	11.06	645.75	21.1
30/1/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว 2 ทัพพี	3.3	6.16	4.82	1.34	4.19	0.4	10.65	4	5.79	2.55	369.02	0.66
	ยำไข่เจียวใสแดงกวน (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	2.77	4.7	6.72	1.25	3.82	7.38	2.5	7.75	5.98	2.43	201.25	1.89
	รวม	13.02	18.26	18.31	11.64	10.94	12.64	20.5	34.45	14.84	9.09	693.21	15.01
31/1/1962	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0	0.75	0.85	0	1.81	68.68	4.38
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ก้วยเตี่ยวผัดไทยหมู ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	7.8	9.29	8.43	1.66	8.99	4.93	10.85	6.8	3.84	5.79	199.01	3.7
	รวม	12.69	15.43	17.59	10.93	10.07	9.78	15.6	28.65	3.84	7.6	357.69	15.47
1/2/1962	สัวแปบ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว	3.14	2.62	1.29	0.83	4.21	0.04	3.2	3.9	0.27	3.93	47.34	9.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดมีกกะโรนีทะเล 1 ทัพพี	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.9	3.28
	รวม	11.66	16.27	12.96	11.09	12.15	9.88	9.45	29.55	5.51	10.47	531.23	19.76
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		58.99	81.7	73.97	56.5	84.66	63.04	71.95	155.85	56.99	50.5	2,994.70	87.2
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.8	16.34	14.79	11.3	16.93	12.61	14.39	31.17	11.4	10.1	598.94	17.44

4/2/1962	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03
	แดงโม 3 ขึ้นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.05	4.97	0.29	1.8	5	0.5	1.85	3.15	4.62	2.9	353.86	1.72
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	9.08	15.78	13.51	11.5	9.85	10.77	13.3	30.4	10.95	5.06	612.66	12.4
5/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ต้น หั้วผักกาด 2 ทัพพี	1.63	4.35	2.26	0.98	8.08	13.37	13.45	3.2	4.38	2.72	158.13	0.93
	ผัดกะเพราหมู ใส่ต้น ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.55	6.19	5	0.7	6.32	13.95	22	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
	รวม	11.22	17.39	14.03	11.78	17.2	36.58	45.05	36.55	26.8	12.5	510.22	20.64
6/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	มะละกอสุก 3 ขึ้นพอดำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เค็ม 1/4 ฟอง 15 กรัม	0.74	1.73	1.78	0.48	2.03	1.84	1.6	12	0	0	78.9	0
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.6	3.2	3.07	476.09	0.84
	รวม	8.54	13.52	12.39	10.22	7.23	7.85	11.15	43.95	11.32	7.52	657.31	11.26
7/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	สับปะรด 3 ขึ้นพอดำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.5	3.3	10.45	3.38	3.13	291.03	0.8
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.6	1.75	5.33	1.5	221.98	3.15
	รวม	12.72	18.26	18.89	12.24	11.66	18.9	16.75	35.2	12.07	10.89	622.34	17.69
8/2/1962	ตะโกเผือก 2 กระทงเล็ก รวม 20 กรัม	0.9	0.27	1.33	0.09	0.55	0	0.2	0.15	0	0.33	341.54	3.19
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม 1/4 ฟอง (ขนมจีน 1 จับ) 2 ทัพพี	6.63	8.12	9.73	2.55	11.27	3.56	25.8	6.2	5.43	11.57	146.03	4.28
	รวม	10.59	13.51	17.07	11.39	12.81	8.41	30	27.35	5.43	11.91	577.57	14.87
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		52.14	78.47	75.89	57.13	58.74	82.5	116.25	173.45	66.57	47.87	2,980.10	76.86
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.43	15.69	15.18	11.43	11.75	16.5	23.25	34.69	13.31	9.57	596.02	15.37
11/2/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04

	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาทุสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.8	5.12	2	1.07	4.49	2.15	2.15	12.1	4.9	3.07	476.54	0.84
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05
	รวม	11.33	16.94	14.81	10.63	9.55	7.81	22.05	37.65	19.2	8.18	777.11	17.13
12/2/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ฝรั่ง 1/8 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.2	0.03	0.05	0.39	0.03	0.7	1.4	40.64	4.91	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ปลากระป๋อง 1 ช้อนกินข้าว 10 กรัม	0.83	4.17	1.1	4.03	2.08	0.05	0.05	0.5	0	0	33.28	0
	ต้มกะทิสายบัวปลาทุหนึ่ง 2 ทัพพี	2.67	4.43	5.1	2.59	7.45	0.28	2.2	2.3	3.31	4.76	408.16	3.55
	รวม	10	15.57	12.47	15.65	12.26	5.21	7.4	25.8	43.95	10.27	564.3	13.72
13/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	5.33	3.36	1.71	0.51	1.5	0	9	1.5	0	7	28.5	0.43
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.1	35.2	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดฟักเขียวไก่สับ 2 ทัพพี	2.41	7.29	3.17	0.73	3.38	0.33	1.55	3.6	7.45	2.69	240.25	0.28
	น้ำพริกกะปิ ไชเจียวชะอม (เผ็ดน้อย) ผักเคียง	1.77	3.28	3.23	2.25	6.1	3.36	2.65	5.5	5.96	3.12	202.42	2.76
	รวม	13.4	19.14	14.17	12.51	13.36	8.81	17.75	32.45	14.24	13.9	596.37	16.92
14/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	5.33	3.36	1.71	0.51	1.5	0	9	1.5	0	7	28.5	0.43
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู 2 ทัพพี	2.42	5.95	4.16	0.92	4.68	0.67	11.9	2.55	3.4	3.22	253.95	1.2
	ตำแดง (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	0.33	0.52	0.07	0.48	2.02	0.52	0.9	1.85	5.95	2.45	137.77	0.38
	รวม	12.72	15.28	12.04	10.78	9.93	6.13	27.1	27.7	12.29	17.57	512.66	18.38
15/2/1962	ขนมสาส์ 1 ช้อน 24 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	1.79	1.4	0.55	0.57	1.03	1.16	0	0	0	0.72	25.57	8.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวหมกไก่ 1.5 ทัพพี	7.07	7.18	8.18	1.41	6.21	1.57	3.5	4.1	7.69	5.13	340.47	2.89
	รวม	11.91	13.71	14.74	10.73	8.23	7.58	7.5	25.1	7.69	5.85	456.04	18.8
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		59.36	80.64	68.23	60.3	53.33	35.54	81.8	148.7	97.36	55.78	2,906.49	84.95
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.87	16.13	13.65	12.06	10.67	7.11	16.36	29.74	19.47	11.16	581.3	16.99
18/2/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.9	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.9	1.15	10.1	3.62	1.55	4.03

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิหมู ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.99	5.33	6.41	0.99	5.33	0.34	21.25	2.85	4.12	6.3	307.89	2.14
	ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.72	4.6	6.85	1.28	3.45	6.76	2.3	7.9	5.77	1.38	184.82	1.78
	รวม	12.65	16.88	19.57	11.42	11.38	12.01	28.9	33.5	19.99	11.9	614.86	15.38
20/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0	0	0	0	0	164	0.25
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.7	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	9.71	15.67	12.61	10.89	6.82	6.51	14.95	25.5	5.5	6.29	556.49	11.59
21/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ปลาทุ(เข่ง)ทอด 1 ตัวเล็ก 16 กรัม	0.95	3.63	1.56	1.51	2.31	0.05	1.35	1.9	0	0	171.36	0
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	3.79	5.76	7.8	1.62	7.91	8.5	3.45	9.3	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	11.3	16.65	16.43	12.28	12.44	14.24	14.8	33.85	12.61	7.62	540.23	17.57
22/2/1962	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	1.58	0.5	0.22	0	1	0.02	0	0	0	0	15.74	6.24
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	กล้วยเตี้ยผัดชีอิ้วเส้นใหญ่ไก่ ต้ม ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.86	6.04	8.07	1.82	6.11	10.63	2.75	10	11.78	2.84	361.55	1.63
	รวม	10.48	11.67	14.3	10.56	8.11	15.5	6.75	31	11.78	2.84	467.29	15.27
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		44.14	60.87	62.91	45.16	38.73	48.26	65.4	123.85	49.87	28.66	2,178.86	59.81
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.04	15.22	15.73	11.29	9.68	12.06	16.35	30.96	12.47	7.17	544.72	14.95
25/2/1962	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเทโพหมู (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.1	5.51	6.53	0.9	7.14	1.38	21.95	3.25	3.04	6.49	323.8	2.81
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	11.13	16.33	19.75	10.6	11.99	11.66	33.4	30.5	9.37	8.65	582.6	13.5
26/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4

	โกต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ท้าพี	1.66	4.48	3.09	0.4	1.84	0.09	1.1	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ท้าพี	4.25	5.74	8.38	1.29	5.01	4.74	2.25	7.95	6.29	2.4	281.31	2.26
	รวม	12.46	17.47	18.53	10.85	9.06	10.52	13.35	32.95	20.58	10.48	660.63	12.95
27/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ท้าพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.7	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	แกงมัสมั่นไก่ (เผ็ดน้อย) 2 ท้าพี	4.44	5.24	9.5	1.55	6.72	1.6	4.4	2.4	7.48	7.24	228.83	4.85
	รวม	14.3	18.23	24.26	11.73	12.55	14.58	18.7	33.75	10.55	14.94	406.93	17.84
28/2/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท้าพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท ไก่สับ ลูกชิ้นปลา 2 ท้าพี	2.38	5.94	3.93	0.98	2.81	0.86	1	3.3	5.19	2.57	369.16	1.23
	ผัดพริกขิงหมู ใส่ถั่วงอกยาว (ไม่เผ็ด) 1 ท้าพี	2.38	5.15	5.04	0.84	3.5	0.21	22.95	2.8	3.85	3.54	258.84	1.44
	รวม	11.63	18.04	15.25	11.04	9.23	5.91	30.85	28.8	12.39	8.76	750.83	16.19
1/3/1962	กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ 1 ผล	3.45	0.65	2.07	0.07	1.08	0.15	0.6	2.2	2.39	3.07	90.5	23.35
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำยากะทิปลาช่อน ลูกชิ้นปลา ผักสด ไข่ต้ม 1/4 ฟอง (ขนมจีน 1 จั๊บ) 2 ท้าพี	6.05	6.96	9.73	1.75	7.84	2.46	24.25	4.35	4.82	8.03	282.4	3.01
	รวม	12.55	12.72	17.82	10.57	9.92	7.46	28.85	27.55	7.21	11.1	462.9	33.75
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.08	82.79	95.62	54.79	52.74	50.13	125.15	153.55	60.09	53.93	2,863.88	94.22
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.42	16.56	19.12	10.96	10.55	10.03	25.03	30.71	12.02	10.79	572.78	18.84
4/3/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ท้าพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.5	71.99	8.7	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่ (เผ็ดน้อย) 2 ท้าพี	2.57	2.77	4.98	0.93	16.55	0.69	1.3	4.35	4.29	4.61	330.76	5.19
	รวม	11.26	12.87	16.68	10.6	20.8	9.66	12.95	32.9	76.29	17.51	476.21	17.83
5/3/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท้าพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.9	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.9	1.15	10.1	3.62	1.55	4.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นปลา 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.54	2.98	0.39	0.4	0.75	0	0	0	0	0	155	0

	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.8	4.07	5.49	15.7	6.05	3.46	3.37	244.48	2.02
	รวม	10.75	15.87	13.63	10.36	7.42	10.4	21.05	28.8	13.55	7.58	521.63	13.49
6/3/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ผักเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.56	4.17	5.05	1.5	6.52	0.55	0.65	4.8	8.97	5.46	375.84	2.82
	รวม	11	16.49	14.75	11.66	12.6	13.54	7.5	36.25	19.71	8.12	566.27	17.38
7/3/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	ต้มข่าทะเล เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	2.52	5.19	5.14	0.78	4.91	1.79	1.2	8.9	2.22	5.12	249.83	0.89
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ผักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.5	9.8	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
	รวม	7.73	11.56	9.42	1.99	9.32	9.13	17	15.6	12.41	13.01	469.95	4.97
8/3/1962	บัวลอยใส่เผือก 1.5 ทัพพี	4.73	1.63	4.71	1.38	10.76	0.21	2.25	1.85	0.3	2.98	60.42	14.63
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	รวม	13.4	15.06	14.64	11.16	17.23	7.41	29.4	28	3.95	4.83	587.53	25.69
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		54.15	71.86	69.1	45.77	67.36	50.14	87.9	141.55	125.91	51.06	2,621.59	79.35
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.83	14.37	13.82	9.15	13.47	10.03	17.58	28.31	25.18	10.21	524.32	15.87
13/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.5	71.99	8.7	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่ (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.57	2.77	4.98	0.93	16.55	0.69	1.3	4.35	4.29	4.61	330.76	5.19
	รวม	11.26	12.87	16.68	10.6	20.8	9.66	12.95	32.9	76.29	17.51	476.21	17.83
14/5/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.9	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.9	1.15	10.1	3.62	1.55	4.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นปลา 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.54	2.98	0.39	0.4	0.75	0	0	0	0	0	155	0
	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.8	4.07	5.49	15.7	6.05	3.46	3.37	244.48	2.02
	รวม	10.75	15.87	13.63	10.36	7.42	10.4	21.05	28.8	13.55	7.58	521.63	13.49

15/5/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.56	4.17	5.05	1.5	6.52	0.55	0.65	4.8	8.97	5.46	375.84	2.82
	รวม	11	16.49	14.75	11.66	12.6	13.54	7.5	36.25	19.71	8.12	566.27	17.38
16/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	ต้มข่าทะเล เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	2.52	5.19	5.14	0.78	4.91	1.79	1.2	8.9	2.22	5.12	249.83	0.89
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู พริกทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.5	9.8	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
	รวม	7.73	11.56	9.42	1.99	9.32	9.13	17	15.6	12.41	13.01	469.95	4.97
17/5/1962	บัวลอยใสเผือก 1.5 ทัพพี	4.73	1.63	4.71	1.38	10.76	0.21	2.25	1.85	0.3	2.98	60.42	14.63
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวหมูแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	รวม	13.4	15.06	14.64	11.16	17.23	7.41	29.4	28	3.95	4.83	587.53	25.69
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		54.15	71.86	69.1	45.77	67.36	50.14	87.9	141.55	125.91	51.06	2,621.59	79.35
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		10.83	14.37	13.82	9.15	13.47	10.03	17.58	28.31	25.18	10.21	524.32	15.87
21/5/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.9	0.18	0.07	0.18	0.25	0.06	0.9	1.15	10.1	3.62	1.55	4.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิหมู ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.99	5.33	6.41	0.99	5.33	0.34	21.25	2.85	4.12	6.3	307.89	2.14
	ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.72	4.6	6.85	1.28	3.45	6.76	2.3	7.9	5.77	1.38	184.82	1.78
	รวม	12.65	16.88	19.57	11.42	11.38	12.01	28.9	33.5	19.99	11.9	614.86	15.38
22/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0	0	0	0	0	164	0.25
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.7	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	รวม	9.71	15.67	12.61	10.89	6.82	6.51	14.95	25.5	5.5	6.29	556.49	11.59
23/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ปลาหู(เข่ง)ทอด 1 ตัวเล็ก 16 กรัม	0.95	3.63	1.56	1.51	2.31	0.05	1.35	1.9	0	0	171.36	0
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวาง	3.79	5.76	7.8	1.62	7.91	8.5	3.45	9.3	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	11.3	16.65	16.43	12.28	12.44	14.24	14.8	33.85	12.61	7.62	540.23	17.57
24/5/1962	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.58	0.5	0.22	0	1	0.02	0	0	0	0	15.74	6.24
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดไทยกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	7.73	9.81	7.92	2.16	9.74	5.14	3.2	7.05	3.95	5.79	216.51	3.7
	รวม	12.36	15.44	14.15	10.9	11.73	10	7.2	28.05	3.95	5.79	322.25	17.34
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		46.02	64.64	62.76	45.5	42.36	42.76	65.85	120.9	42.04	31.61	2,033.82	61.88
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.5	16.16	15.69	11.38	10.59	10.69	16.46	30.23	10.51	7.9	508.45	15.47
27/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.1	35.2	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ต้น แครอท 2 ทัพพี	2.7	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.4	4.25	3.94	2.4	254.22	1
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	รวม	11.63	17.03	13.88	11.43	15.95	19.52	25.3	29.65	15.41	12.93	523.71	21.03
28/5/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.35	0.17	0.1	0.12	0.15	0.05	0.6	0.3	11.73	0.7	2.44	2.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.7	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	น้ำพริกอ่องหมูสับ (เผ็ดน้อย) ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.48	4.72	5.66	0.49	3.33	0.78	14.65	2.55	7.08	3.02	217.38	1.2
	รวม	11.58	16.9	19.18	10.64	9.18	13.81	21.7	32.8	18.81	4.32	409.09	11.93
29/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ต้น 2 ทัพพี	1.75	4.83	2.56	1.11	35.92	19.44	6.75	5.8	3.82	3.06	346.18	0.31
	ยำปลาทู (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	1.36	3.94	1.64	1.77	3.81	0.28	2.25	2.3	3.49	2.95	312.38	1.09
	รวม	10.08	16.21	11.27	12.06	42.01	24.57	18.8	31.5	18.05	12.27	766.82	15.86
30/5/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4

	พะแนงไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) 1.5 ทัพพี	3.67	4.93	8.73	0.92	5.4	0.37	1.85	2.6	3.38	6.87	219.38	2.81
	ผัดผักบุ้งจีนไก่สับ 1 ทัพพี	3.09	4.71	7.97	0.95	7.88	5.16	1.05	5.55	2.55	3.1	304.68	1.23
	รวม	13.63	16.59	22.98	11.08	16.19	10.38	9.8	30.85	9.28	12.62	646.88	17.56
31/5/1962	แยมโรล 1 ชิ้นใหญ่ 40 กรัม ขนาด 3 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	3.99	0.9	6.63	2.55	4.4	2.57	2.4	1	0	1.07	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	กล้วยจิ้มหมุยอ ใส่ต้น หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี	7.24	6.56	6.27	1.37	19.88	44.25	4.7	7.1	5.78	4	530.4	3.98
	รวม	14.28	12.57	18.92	12.67	25.28	51.67	11.1	29.1	5.78	5.07	776.86	25.82
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		61.21	79.3	86.22	57.89	108.6	119.96	86.7	153.9	67.33	47.22	3,123.36	92.2
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.24	15.86	17.24	11.58	21.72	23.99	17.34	30.78	13.47	9.44	624.67	18.44
3/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงส้มมะละกอกุ้ง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.07	4.69	0.27	1.44	4.55	0.48	1.45	1.9	8.83	3	345.76	2.55
	ยำไข่เจียวใสแตงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	2.77	4.7	6.72	1.25	3.82	7.38	2.5	7.75	5.98	2.43	201.25	1.89
	รวม	11.47	16.51	13.31	11.79	11.45	12.8	9.7	32.05	17.76	10.94	670.06	20.84
4/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.9	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาทุสด เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.81	5.23	2	1.09	4.69	2.13	2.95	8.1	5.65	2.61	478.54	0.84
	ผัดฟักทองหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.8	4.07	5.49	15.7	6.05	3.46	3.37	244.48	2.02
	รวม	11.51	18.22	15.22	11.04	11.24	12.76	24	36.3	14.3	8.21	845.06	13.32
5/6/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ปลากอบ 1 ช้อนกินข้าว 10 กรัม	0.83	4.17	1.1	4.03	2.08	0.05	0.05	0.5	0	0	33.28	0
	ผัดมะเขือยาวหมูสับ 1 ทัพพี	2.7	4.14	6.75	0.45	3.38	0.43	13.1	2.85	1.4	2.73	224.58	0.92
	รวม	9.06	15.03	14.55	13.53	7.36	6.41	21.6	25.8	3.88	6.25	360.78	10.93
6/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยไข่ 1 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.6	2.2	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16

	แกงเผ็ดกะทิหมู พักทอง (เผ็ดน้อย) 2 ท้าพี	3.24	5.46	6.53	0.5	5.39	1.29	22.55	2.6	3.3	6.02	307.99	2.49
	รวม	11.37	15.3	14.55	10.05	10.09	10.37	28.6	30.55	5.69	9.65	466.11	17.64
7/6/1962	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ท้าพี	3.71	1.06	3.5	1.9	10.59	0.29	1.9	2	0.78	4.86	60.42	14.56
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดมีกกะโรนีทะเล 1 ท้าพี	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.9	3.28
	รวม	12.23	14.71	15.17	12.16	18.54	10.12	8.15	27.65	6.02	11.41	544.31	25.24
คะแนนรวม 5 ส้ารับ		55.63	79.77	72.79	58.57	58.68	52.46	92.05	152.35	47.65	46.45	2,886.32	87.98
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารับ)		11.13	15.95	14.56	11.71	11.74	10.49	18.41	30.47	9.53	9.29	577.26	17.6
10/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท้าพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.2	0.03	0.05	0.39	0.03	0.7	1.4	40.64	4.91	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงเขียวหวานไก่ พักเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ท้าพี	3.38	5.03	7.81	0.62	4.8	0.3	1.05	2.4	7.49	4.85	306.18	2.77
	รวม	10.71	14.62	15.79	10.17	9.21	9.24	7.2	29.55	48.13	10.37	463.38	13.09
11/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท้าพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท 2 ท้าพี	3.31	6.23	7.43	1.66	4.7	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ลาบหมู ใส่น้ำ (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ท้าพี	1.43	5.3	1.8	0.45	7.59	21.75	22.2	4.45	5.02	1.61	126.36	0.56
	รวม	12.37	18.64	15.55	11.21	15.37	35.72	30.6	36.6	13.58	9.55	541.7	18.35
12/6/1962	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ท้าพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ท้าพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.6	3.2	3.07	476.09	0.84
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่กลับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.6	4.12	6.94	0.73	2.6	4.36	1.7	5.5	3.85	1.05	141.67	0.82
	รวม	11.5	16.74	17.87	10.55	8.09	10.6	13.3	37.85	9.54	9.04	726.38	11.76
13/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท้าพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มันแกว 4 ชิ้นพอดำ 50 กรัม	0.44	0.36	0.04	0.19	1.25	0.03	0.75	0.25	3.38	7.83	2	0.86
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเขียวหวานหมู ใส่น้ำ พักเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ท้าพี	3.08	5.4	6.46	0.69	9.35	13.51	20.8	3.05	9.52	5.27	307.85	2.77
	ผัดวุ้นเส้นไก่กลับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ท้าพี	3.35	3.02	6.66	0.6	3.16	0.63	1.25	3.45	5.65	1.97	199.76	1.7

	รวม	12.92	15.55	19.4	10.46	16.11	19.03	27.25	28.35	18.55	15.68	630.21	12.77
14/6/1962	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.83	1.02	3.14	0.52	0.09	0	0.75	0.85	0	1.81	68.68	4.38
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ขปผัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.9	7.6	5.9	2.38	574.56	2.33
	รวม	11.92	12.93	17.5	9.95	11.06	12.63	7.65	29.45	5.9	4.2	733.24	14.11
คะแนนรวม 5 ส้ารับ		59.42	78.48	86.11	52.35	59.82	87.23	86	161.8	95.69	48.83	3,094.91	70.08
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารับ)		11.88	15.7	17.22	10.47	11.96	17.45	17.2	32.36	19.14	9.77	618.98	14.02
17/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดผักเขียวหนุสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.5	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.6	2.7	8.35	5.47	2.71	211.52	1.97
	รวม	12.01	20.27	15.58	10.52	10.42	13.78	32.05	34.3	23.66	8.06	574.13	16.49
18/6/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	พะแนงหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) 1.5 ทัพพี	3.45	5.49	7.7	0.84	5.94	0.35	22.65	1.8	3.38	6.87	222.35	2.81
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกว่า	3.79	5.76	7.8	1.62	7.91	8.5	3.45	9.3	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	15.35	18.77	22.6	12.67	16.95	18.11	37.5	35.4	24.71	17.11	629.91	27.69
19/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	คั่วกลิ้งหมู 2 ช้อนกินข้าว	2.13	6.09	3.88	1.22	3.9	0.5	30.9	2.6	3.71	3.52	353.46	0.7
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.7	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.1	3.34
	รวม	12.39	18.44	15.38	11.45	13.67	9.57	38.5	31.55	7.19	11.5	761.61	20.45
20/6/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	แดงโม 3 ขึ้นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ตาลึง 2 ทัพพี	1.91	4.81	3.07	1.37	10.29	6.47	2.55	3.75	2.58	2.55	270.31	0.21
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.5	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.2	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	11.79	17.53	16.78	11.79	17.42	21.36	10.8	35.4	8.29	6.73	562.92	11.06

21/6/1962	ฟักทองแกงบวด 1.5 ท้าพี	3.35	0.92	4.74	0.72	10.77	1.5	1.15	1.15	2.82	3.18	63.47	15.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน 1.5 ท้าพี	5.63	6.59	7.06	1.78	8.05	16.01	14.35	6.7	11.88	2.84	360.66	1.63
	รวม	12.04	12.63	17.82	11.25	19.81	22.36	19.5	28.85	14.7	6.02	514.12	24.46
คะแนนรวม 5 ส้ารับ		63.58	87.66	88.16	57.68	78.27	85.17	138.35	165.5	78.56	49.42	3,042.68	100.16
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารับ)		12.72	17.53	17.63	11.54	15.65	17.03	27.67	33.1	15.71	9.88	608.54	20.03
24/6/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ท้าพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	กล้วยไข่ 1 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.6	2.2	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มผักรวมปลาทุสด (เผ็ดน้อย) 2 ท้าพี	1.34	5.11	1.07	1.37	4.85	2.33	3.05	7.05	6.43	2.9	328.36	1.72
	รวม	9.42	14.64	12.44	10.89	8.81	11.4	12.25	35	8.82	8.72	467.28	17
25/6/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ท้าพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ท้าพี	1.66	4.48	3.09	0.4	1.84	0.09	1.1	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05
	รวม	12.52	16.74	16.74	11.08	7.28	10.15	27.55	29.1	26.57	13.14	596.82	20.04
26/6/1962	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ท้าพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03
	แกงม้งกร 3 ชั่นพอด้า 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.7	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ 1 ท้าพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.6	9.55	4.34	2	234.97	2.91
	รวม	11.97	17.01	21.57	10.91	11.46	25.76	11.8	40.4	7.41	5.91	416.37	15.67
27/6/1962	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ท้าพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03
	แดงโม 3 ชั่นพอด้า 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดกะหล่ำปลีกุ้ง 1 ท้าพี	2.01	4.63	4.33	1.45	3.17	0.69	1.3	2.45	5.99	1.38	185.09	1.53
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	10.04	15.45	17.55	11.15	8.02	10.96	12.75	29.7	12.32	3.55	443.89	12.22
28/6/1962	สาकुเปียกข้าวโพด 1.5 ท้าพี	3.54	0.7	1.74	0.26	2.44	0.12	0.9	0.8	0.75	3.72	39.14	12.3

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม 1/4 ฟอง (ขนมจีน 1 จับ) 2 ทักพี	6.63	8.12	9.73	2.55	11.27	3.56	25.8	6.2	5.43	11.57	146.03	4.28
	รวม	13.22	13.94	17.49	11.56	14.7	8.52	30.7	28	6.18	15.29	275.17	23.98
คะแนนรวม 5 สำหรับ		57.17	77.79	85.79	55.58	50.25	66.8	95.05	162.2	61.31	46.61	2,199.53	88.91
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.43	15.56	17.16	11.12	10.05	13.36	19.01	32.44	12.26	9.32	439.91	17.78
1/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดบวบไก่ 1 ทักพี	3.21	5.15	7.94	0.53	2.54	0.23	4.7	4.55	2.79	1.38	261.06	1.24
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.5	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.2	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	14.34	17.95	21.73	10.99	10.1	14.13	13.4	36.15	8.97	9.74	554.59	18.63
2/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	แก้มังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ ตำลึง เห็ดฟาง 2 ทักพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4	2.24	2.4	270.24	0.24
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ซ่อนกินข้าว ผักเคียง	2.6	4.08	6.2	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.19	16.65	15.39	10.87	8.75	7.85	10.65	30.65	8.65	8.58	541.1	14.75
3/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทักพี	2.56	4.17	5.05	1.5	6.52	0.55	0.65	4.8	8.97	5.46	375.84	2.82
	รวม	11	16.49	14.75	11.66	12.6	13.54	7.5	36.25	19.71	8.12	566.27	17.38
4/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดแดงกวางดัดหมู ใส่ไข่ 1 ทักพี	2.73	5.42	6.29	0.9	19.35	69.14	4.15	12.7	5.81	1.66	238.9	1.55
	ลาบหมู ใส่ต้น (ไมใส่พริก) ผักสด 1 ทักพี	1.43	5.3	1.8	0.45	7.59	21.75	22.2	4.45	5.02	1.61	126.36	0.56
	รวม	11.03	17.67	14.36	10.56	29.85	95.74	33.25	39.85	14.18	5.92	488.1	15.63
5/7/1962	เค้กกล้วยหอม 1ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0	0.84	0.2	2.8	0	1.87	97.6	10.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4

	ข้าวผัดไก่ ใส่ไข่ คะนาคา แครอท 1.5 ทัพพี	6.26	6.65	8.35	1.54	4.58	3.51	2.4	6.9	8.26	3.42	336.35	2.15
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.43	6.42	4.14	1.25	3.07	0.75	10.5	3.5	5.49	2.9	362.42	0.69
	รวม	15.05	19.92	22.87	12.46	8.65	9.95	17.1	34.2	13.74	8.19	886.37	20.69
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.6	88.68	89.09	56.55	69.94	141.2	81.9	177.1	65.25	40.56	3,036.43	87.06
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.52	17.74	17.82	11.31	13.99	28.24	16.38	35.42	13.05	8.11	607.29	17.41
8/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.2	0.03	0.05	0.39	0.03	0.7	1.4	40.64	4.91	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มมะละกอบลานิล (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.05	4.65	0.32	1.08	3.5	0.67	1.3	4.75	8.61	3	316.66	2.55
	รวม	9.18	14.24	11.18	10.63	7.91	9.62	7.45	31.9	49.25	8.51	473.86	12.87
9/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ทอดมันปลาอินทรี	1.07	4.4	0.57	0.7	3.46	0.96	0.53	0.42	0.27	0.43	1,064.86	3.33
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผลใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.7	0.27	2.05	1.8	1.69	7.5	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.6	9.55	4.34	2	234.97	2.91
	รวม	12.31	17.3	14.93	10.75	14.13	18.86	9.63	33.37	6.3	10.53	1,427.60	13.81
10/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.1	1.4	1.4	5	3.77	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วงอกยาว (เผ็ดน้อย)	2.29	5.19	4.88	0.52	2.89	0.09	19.74	6.38	2.89	2.85	143.86	1.29
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.7	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.1	3.34
	รวม	12.75	18.16	17.15	10.78	12.15	9.16	32.39	36.23	8.43	13.29	538.72	25.8
11/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิไก่ ฟักทอง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.46	4.9	7.56	0.59	4.85	1.31	1.75	3.4	3.3	6.02	305.02	2.49
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ 1 ทัพพี	2.83	4.17	7.56	0.55	2.08	0.52	12.7	2.65	5.57	1.99	218.76	1.2
	รวม	12.88	16.46	22.17	10.28	9.13	7.77	24.7	28.8	11.35	12.93	632.4	13.79
12/7/1962	บัวลอยใส่เผือก 1.5 ทัพพี	4.73	1.63	4.71	1.38	10.76	0.21	2.25	1.85	0.3	2.98	60.42	14.63
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4

		กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ้วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.63	6.59	7.06	1.78	8.05	16.01	14.35	6.7	11.88	2.84	360.66	1.63
		รวม	13.42	13.34	17.79	11.9	19.8	21.07	20.6	29.55	12.18	5.82	511.07	23.66
คะแนนรวม 5 สัปดาห์			60.53	79.5	83.22	54.34	63.12	66.46	94.77	159.85	87.51	51.08	3,583.66	89.93
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)			12.11	15.9	16.64	10.87	12.62	13.29	18.95	31.97	17.5	10.22	716.73	17.99
15/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04	
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4	
	ต้มยำปลาทุสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.8	5.12	2	1.07	4.49	2.15	2.15	12.1	4.9	3.07	476.54	0.84	
	หมูบั่นก่อนทอด ผักเคียง 2 ข้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05	
	รวม	11.33	16.94	14.81	10.63	9.55	7.81	22.05	37.65	19.2	8.18	777.11	17.13	
18/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04	
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.2	0.03	0.05	0.39	0.03	0.7	1.4	40.64	4.91	2.27	2.72	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4	
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16	
	แกงเขียวหวานไก่ ผักเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.38	5.03	7.81	0.62	4.8	0.3	1.05	2.4	7.49	4.85	306.18	2.77	
	รวม	10.71	14.62	15.79	10.17	9.21	9.24	7.2	29.55	48.13	10.37	463.38	13.09	
19/7/1962	เต้าส่วน 1.5 ทัพพี	2.94	3.2	1.37	1.43	3.83	0.08	3.3	4.7	0	7.03	38.91	10.85	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4	
	ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง 1.5 ทัพพี	6.17	5.75	7.77	1.32	4.59	2.13	2.3	6.5	7.2	2.92	296.04	1.8	
	รวม	12.16	14.07	15.15	11.5	9.42	7.06	9.6	32.2	7.2	9.95	424.95	20.05	
คะแนนรวม 3 สัปดาห์			34.21	45.64	45.75	32.3	28.18	24.12	38.85	99.4	74.53	28.5	1,665.44	50.27
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)			11.4	15.21	15.25	10.77	9.39	8.04	12.95	33.13	24.84	9.5	555.15	16.76
22/7/1962	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03	
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4	
	แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.05	4.97	0.29	1.8	5	0.5	1.85	3.15	4.62	2.9	353.86	1.72	
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82	
	รวม	9.08	15.78	13.51	11.5	9.85	10.77	13.3	30.4	10.95	5.06	612.66	12.4	
23/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17	
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4	

	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.63	4.35	2.26	0.98	8.08	13.37	13.45	3.2	4.38	2.72	158.13	0.93
	ผัดกะเพราหมู ใส่ตับ ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.55	6.19	5	0.7	6.32	13.95	22	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
	รวม	11.22	17.39	14.03	11.78	17.2	36.58	45.05	36.55	26.8	12.5	510.22	20.64
24/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไมใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.6	3.2	3.07	476.09	0.84
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.5	2	3.34	2.08	145.83	2.05
	รวม	9.95	16.91	14.88	10.11	7.44	6.81	34.05	33.95	14.66	9.6	724.24	13.32
25/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ทอดมันปลาอินทรี	1.07	4.4	0.57	0.7	3.46	0.96	0.53	0.42	0.27	0.43	1,064.86	3.33
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.7	0.27	2.05	1.8	1.69	7.5	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.6	9.55	4.34	2	234.97	2.91
	รวม	12.31	17.3	14.93	10.75	14.13	18.86	9.63	33.37	6.3	10.53	1,427.60	13.81
26/7/1962	แฮมโรล 1 ชิ้นใหญ่ 40 กรัม ขนาด 3 นิ้ว หานา 1 นิ้ว	3.99	0.9	6.63	2.55	4.4	2.57	2.4	1	0	1.07	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	5.8	7.18	5.45	1.67	5.79	2.94	2.55	4.95	3.34	4.05	346.87	2.03
	แกงจืดผักกาดเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.5	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	รวม	15.2	20.51	21.15	13.66	14.72	10.7	33.45	29.8	10.79	7.8	834.18	24.15
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.76	87.89	78.49	57.8	63.33	83.72	135.48	164.07	69.51	45.49	4,108.91	84.32
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.55	17.58	15.7	11.56	12.67	16.74	27.1	32.81	13.9	9.1	821.78	16.86
29/7/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท 2 ทัพพี	2.7	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.4	4.25	3.94	2.4	254.22	1
	คั่วกลิ้งหมู 2 ช้อนกินข้าว	2.13	6.09	3.88	1.22	3.9	0.5	30.9	2.6	3.71	3.52	353.46	0.7
	รวม	11.19	19.62	14.87	11.27	13.29	19.85	49.35	29.2	15.77	8.18	729.2	12
30/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.6	2.2	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4

	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มผักรวมปลาทุสด (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.34	5.11	1.07	1.37	4.85	2.33	3.05	7.05	6.43	2.9	328.36	1.72
	รวม	9.42	14.64	12.44	10.89	8.81	11.4	12.25	35	8.82	8.72	467.28	17
31/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แดงโม 3 ขึ้นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.7	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.5	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.2	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	12.33	18.72	18.86	11.93	10.42	15.47	17.9	34.7	8.73	9.15	562.97	12.32
1/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.2	0.03	0.05	0.39	0.03	0.7	1.4	40.64	4.91	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงเขียวหวานไก่ พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.38	5.03	7.81	0.62	4.8	0.3	1.05	2.4	7.49	4.85	306.18	2.77
	รวม	10.71	14.62	15.79	10.17	9.21	9.24	7.2	29.55	48.13	10.37	463.38	13.09
2/8/1962	ขนมเม็ดขนุน 3 เม็ดใหญ่ รวม 24 กรัม	2.24	1.84	3.49	1.19	0.36	0.33	2.15	4.3	0	2.88	7.7	3.37
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวหอมกไก่ 1.5 ทัพพี	7.07	7.18	8.18	1.41	6.21	1.57	3.5	4.1	7.69	5.13	340.47	2.89
	รวม	12.36	14.15	17.69	11.35	7.57	6.75	9.65	29.4	7.69	8.01	438.18	13.66
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		56	81.74	79.65	55.61	49.28	62.72	96.35	157.85	89.14	44.43	2,661.01	68.06
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.2	16.35	15.93	11.12	9.86	12.54	19.27	31.57	17.83	8.89	532.2	13.61
5/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงส้มมะละกอกุ้ง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.07	4.69	0.27	1.44	4.55	0.48	1.45	1.9	8.83	3	345.76	2.55
	ยำไข่เจียวใส่แตงกวา (ไม่ใส่พริก) 1 ทัพพี	2.77	4.7	6.72	1.25	3.82	7.38	2.5	7.75	5.98	2.43	201.25	1.89
	รวม	11.47	16.51	13.31	11.79	11.45	12.8	9.7	32.05	17.76	10.94	670.06	20.84
6/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.39	0.28	0.06	0.17	0.14	0.29	0.9	0.55	5.19	1.63	1.44	3.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาทุสด เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.81	5.23	2	1.09	4.69	2.13	2.95	8.1	5.65	2.61	478.54	0.84

	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	3.26	5.94	6.93	0.8	4.07	5.49	15.7	6.05	3.46	3.37	244.48	2.02
	รวม	11.51	18.22	15.22	11.04	11.24	12.76	24	36.3	14.3	8.21	845.06	13.32
7/8/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ปลากระป๋อง 1 ซ่อนกินข้าว 10 กรัม	0.83	4.17	1.1	4.03	2.08	0.05	0.05	0.5	0	0	33.28	0
	ผัดมะเขือยาวหมูสับ 1 ทัพพี	2.7	4.14	6.75	0.45	3.38	0.43	13.1	2.85	1.4	2.73	224.58	0.92
	รวม	9.06	15.03	14.55	13.53	7.36	6.41	21.6	25.8	3.88	6.25	360.78	10.93
8/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.6	2.2	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงเผ็ดกะทิหมู ผักทอง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.24	5.46	6.53	0.5	5.39	1.29	22.55	2.6	3.3	6.02	307.99	2.49
	รวม	11.37	15.3	14.55	10.05	10.09	10.37	28.6	30.55	5.69	9.65	466.11	17.64
9/8/1962	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.71	1.06	3.5	1.9	10.59	0.29	1.9	2	0.78	4.86	60.42	14.56
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดมักกะโรนีทะเล 1 ทัพพี	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.9	3.28
	รวม	12.23	14.71	15.17	12.16	18.54	10.12	8.15	27.65	6.02	11.41	544.31	25.24
คะแนนรวม 5 สำหรับ		55.63	79.77	72.79	58.57	58.68	52.46	92.05	152.35	47.65	46.45	2,886.32	87.98
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.13	15.95	14.56	11.71	11.74	10.49	18.41	30.47	9.53	9.29	577.26	17.6
13/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดไข่น้ำ กะหล่ำปลี แครอท 2 ทัพพี	3.31	6.23	7.43	1.66	4.7	9.03	2.65	9.75	5.62	2.43	292.28	1.38
	ลาบหมู ใส่ส้ม (ไม่ใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.3	1.8	0.45	7.59	21.75	22.2	4.45	5.02	1.61	126.36	0.56
	รวม	12.37	18.64	15.55	11.21	15.37	35.72	30.6	36.6	13.58	9.55	541.7	18.35
14/8/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.6	3.2	3.07	476.09	0.84
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.6	4.12	6.94	0.73	2.6	4.36	1.7	5.5	3.85	1.05	141.67	0.82

	รวม	11.5	16.74	17.87	10.55	8.09	10.6	13.3	37.85	9.54	9.04	726.38	11.76
15/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มันแกว 4 ชิ้นพอคำ 50 กรัม	0.44	0.36	0.04	0.19	1.25	0.03	0.75	0.25	3.38	7.83	2	0.86
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเขียวหวานหมู ใส่น้ำมันพืช (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.08	5.4	6.46	0.69	9.35	13.51	20.8	3.05	9.52	5.27	307.85	2.77
	ผัดวุ้นเส้นไก่เส้น กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ทัพพี	3.35	3.02	6.66	0.6	3.16	0.63	1.25	3.45	5.65	1.97	199.76	1.7
	รวม	12.92	15.55	19.4	10.46	16.11	19.03	27.25	28.35	18.55	15.68	630.21	12.77
16/8/1962	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 1.5 ทัพพี	2.51	2.6	0.18	0.49	5.56	0.06	6	1.5	0.53	13.05	43.54	12.74
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ขุปผัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.9	7.6	5.9	2.38	574.56	2.33
	รวม	12.6	14.52	14.55	9.92	16.53	12.69	12.9	30.1	6.43	15.43	708.1	22.47
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		49.39	65.44	67.37	42.15	56.09	78.05	84.05	132.9	48.1	49.7	2,606.39	65.35
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.35	16.36	16.84	10.54	14.02	19.51	21.01	33.23	12.02	12.42	651.6	16.34
19/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.5	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	ผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.88	5.88	6.26	0.72	4.16	8.6	2.7	8.35	5.47	2.71	211.52	1.97
	รวม	12.01	20.27	15.58	10.52	10.42	13.78	32.05	34.3	23.66	8.06	574.13	16.49
20/8/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	พะแนงหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) 1.5 ทัพพี	3.45	5.49	7.7	0.84	5.94	0.35	22.65	1.8	3.38	6.87	222.35	2.81
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกว่า	3.79	5.76	7.8	1.62	7.91	8.5	3.45	9.3	4.49	1.77	260.84	7.06
	รวม	15.35	18.77	22.6	12.67	16.95	18.11	37.5	35.4	24.71	17.11	629.91	27.69
21/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	คั่วกลิ้งหมู 2 ช้อนกินข้าว	2.13	6.09	3.88	1.22	3.9	0.5	30.9	2.6	3.71	3.52	353.46	0.7
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่น้ำมัน (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.7	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.1	3.34
	รวม	12.39	18.44	15.38	11.45	13.67	9.57	38.5	31.55	7.19	11.5	761.61	20.45

22/8/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 หัฟพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	แดงโม 3 ขึ้นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ต่ำสัง 2 หัฟพี	1.91	4.81	3.07	1.37	10.29	6.47	2.55	3.75	2.58	2.55	270.31	0.21
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.5	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.2	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	11.79	17.53	16.78	11.79	17.42	21.36	10.8	35.4	8.29	6.73	562.92	11.06
23/8/1962	ฟักทองแกงบวด 1.5 หัฟพี	3.35	0.92	4.74	0.72	10.77	1.5	1.15	1.15	2.82	3.18	63.47	15.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ห่ม ตับ ใส่ไข่ ค่ะน้ำ ข้าวโพดอ่อน 1.5 หัฟพี	5.63	6.59	7.06	1.78	8.05	16.01	14.35	6.7	11.88	2.84	360.66	1.63
	รวม	12.04	12.63	17.82	11.25	19.81	22.36	19.5	28.85	14.7	6.02	514.12	24.46
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		63.58	87.66	88.16	57.68	78.27	85.17	138.35	165.5	78.56	49.42	3,042.68	100.16
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.72	17.53	17.63	11.54	15.65	17.03	27.67	33.1	15.71	9.88	608.54	20.03
26/8/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 หัฟพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.6	2.2	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มผักรวมปลาทุสด (เผ็ดน้อย) 2 หัฟพี	1.34	5.11	1.07	1.37	4.85	2.33	3.05	7.05	6.43	2.9	328.36	1.72
	รวม	9.42	14.64	12.44	10.89	8.81	11.4	12.25	35	8.82	8.72	467.28	17
27/8/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 หัฟพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 หัฟพี	1.66	4.48	3.09	0.4	1.84	0.09	1.1	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05
	รวม	12.52	16.74	16.74	11.08	7.28	10.15	27.55	29.1	26.57	13.14	596.82	20.04
28/8/1962	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 หัฟพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03
	แกงมังกร 3 ขึ้นพอดำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.7	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ตับ 1 หัฟพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.6	9.55	4.34	2	234.97	2.91
	รวม	11.97	17.01	21.57	10.91	11.46	25.76	11.8	40.4	7.41	5.91	416.37	15.67
29/8/1962	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 หัฟพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03

	แดงโม 3 ชั่นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผักกะหล่ำปลีกุ้ง 1 ทัพพี	2.01	4.63	4.33	1.45	3.17	0.69	1.3	2.45	5.99	1.38	185.09	1.53
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	10.04	15.45	17.55	11.15	8.02	10.96	12.75	29.7	12.32	3.55	443.89	12.22
30/8/1962	สาकुเปียกข้าวโพด 1.5 ทัพพี	3.54	0.7	1.74	0.26	2.44	0.12	0.9	0.8	0.75	3.72	39.14	12.3
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม 1/4 ฟอง (ขนมจีน 1 จับ) 2 ทัพพี	6.63	8.12	9.73	2.55	11.27	3.56	25.8	6.2	5.43	11.57	146.03	4.28
	รวม	13.22	13.94	17.49	11.56	14.7	8.52	30.7	28	6.18	15.29	275.17	23.98
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.17	77.79	85.79	55.58	50.25	66.8	95.05	162.2	61.31	46.61	2,199.53	88.91
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.43	15.56	17.16	11.12	10.05	13.36	19.01	32.44	12.26	9.32	439.91	17.78
2/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.3	0.8	2.95	4.91	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดบวบไก่ 1 ทัพพี	3.21	5.15	7.94	0.53	2.54	0.23	4.7	4.55	2.79	1.38	261.06	1.24
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.5	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.2	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	14.34	17.95	21.73	10.99	10.1	14.13	13.4	36.15	8.97	9.74	554.59	18.63
3/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	แกว้มังกร 3 ชั่นพอดำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ ตำลึง เห็ดฟาง 2 ทัพพี	1.64	5.18	2.42	1.37	3.74	2.14	2.05	4	2.24	2.4	270.24	0.24
	ไก่ทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.6	4.08	6.2	0.45	2.09	0.85	1.25	3.95	3.34	2.08	147.93	2.05
	รวม	11.19	16.65	15.39	10.87	8.75	7.85	10.65	30.65	8.65	8.58	541.1	14.75
4/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	2.56	4.17	5.05	1.5	6.52	0.55	0.65	4.8	8.97	5.46	375.84	2.82
	รวม	11	16.49	14.75	11.66	12.6	13.54	7.5	36.25	19.71	8.12	566.27	17.38
5/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	สับปะรด 3 ชั่นพอดำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี	2.73	5.42	6.29	0.9	19.35	69.14	4.15	12.7	5.81	1.66	238.9	1.55
	ลาบหมู ใส่ต้น (ไมใส่พริก) ผักสด 1 ทัพพี	1.43	5.3	1.8	0.45	7.59	21.75	22.2	4.45	5.02	1.61	126.36	0.56
	รวม	11.03	17.67	14.36	10.56	29.85	95.74	33.25	39.85	14.18	5.92	488.1	15.63
6/9/1962	เค้กกล้วยหอม 1ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0	0.84	0.2	2.8	0	1.87	97.6	10.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดไก่ ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	6.26	6.65	8.35	1.54	4.58	3.51	2.4	6.9	8.26	3.42	336.35	2.15
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	2.43	6.42	4.14	1.25	3.07	0.75	10.5	3.5	5.49	2.9	362.42	0.69
	รวม	15.05	19.92	22.87	12.46	8.65	9.95	17.1	34.2	13.74	8.19	886.37	20.69
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.6	88.68	89.09	56.55	69.94	141.2	81.9	177.1	65.25	40.56	3,036.43	87.06
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.52	17.74	17.82	11.31	13.99	28.24	16.38	35.42	13.05	8.11	607.29	17.41
9/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.2	0.03	0.05	0.39	0.03	0.7	1.4	40.64	4.91	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มมะละกอบลานิล (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.05	4.65	0.32	1.08	3.5	0.67	1.3	4.75	8.61	3	316.66	2.55
	รวม	9.18	14.24	11.18	10.63	7.91	9.62	7.45	31.9	49.25	8.51	473.86	12.87
10/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ทอดมันปลาอินทรี	1.07	4.4	0.57	0.7	3.46	0.96	0.53	0.42	0.27	0.43	1,064.86	3.33
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.7	0.27	2.05	1.8	1.69	7.5	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ต้น 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.6	9.55	4.34	2	234.97	2.91
	รวม	12.31	17.3	14.93	10.75	14.13	18.86	9.63	33.37	6.3	10.53	1,427.60	13.81
11/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.1	1.4	1.4	5	3.77	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว (เผ็ดน้อย)	2.29	5.19	4.88	0.52	2.89	0.09	19.74	6.38	2.89	2.85	143.86	1.29
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.63	5.25	5.18	1.13	6.7	4.12	1.85	6.55	0.54	2.47	285.1	3.34
	รวม	12.75	18.16	17.15	10.78	12.15	9.16	32.39	36.23	8.43	13.29	538.72	25.8
12/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิไก่ พริกทอง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.46	4.9	7.56	0.59	4.85	1.31	1.75	3.4	3.3	6.02	305.02	2.49
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ 1 ทัพพี	2.83	4.17	7.56	0.55	2.08	0.52	12.7	2.65	5.57	1.99	218.76	1.2
	รวม	12.88	16.46	22.17	10.28	9.13	7.77	24.7	28.8	11.35	12.93	632.4	13.79
13/9/1962	ข้าวลอยใส่เผือก 1.5 ทัพพี	4.73	1.63	4.71	1.38	10.76	0.21	2.25	1.85	0.3	2.98	60.42	14.63
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	5.63	6.59	7.06	1.78	8.05	16.01	14.35	6.7	11.88	2.84	360.66	1.63
	รวม	13.42	13.34	17.79	11.9	19.8	21.07	20.6	29.55	12.18	5.82	511.07	23.66
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		60.53	79.5	83.22	54.34	63.12	66.46	94.77	159.85	87.51	51.08	3,583.66	89.93
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.11	15.9	16.64	10.87	12.62	13.29	18.95	31.97	17.5	10.22	716.73	17.99
16/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	0.73	0.3	0.03	0.13	0.38	0	0.4	1.5	10.74	2.06	1.16	6.8
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาหูสด เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	1.8	5.12	2	1.07	4.49	2.15	2.15	12.1	4.9	3.07	476.54	0.84
	หมูบั่นก้อนทอด ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.76	4.75	6.55	0.46	2.34	0.81	15.05	2.45	3.56	2.45	178.82	2.05
	รวม	11.33	16.94	14.81	10.63	9.55	7.81	22.05	37.65	19.2	8.18	777.11	17.13
17/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท 2 ทัพพี	2.7	6.63	4.73	0.97	6.73	13.66	13.4	4.25	3.94	2.4	254.22	1
	คั่วกลิ้งหมู 2 ช้อนกินข้าว	2.13	6.09	3.88	1.22	3.9	0.5	30.9	2.6	3.71	3.52	353.46	0.7
	รวม	11.19	19.62	14.87	11.27	13.29	19.85	49.35	29.2	15.77	8.18	729.2	12
18/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.6	2.2	2.39	3.03	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.63	2.62	4.6	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มผักรวมปลาหูสด (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.34	5.11	1.07	1.37	4.85	2.33	3.05	7.05	6.43	2.9	328.36	1.72
	รวม	9.42	14.64	12.44	10.89	8.81	11.4	12.25	35	8.82	8.72	467.28	17
19/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.46	0.2	0.03	0.05	0.39	0.03	0.7	1.4	40.64	4.91	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4

	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.83	2.62	1.71	0.53	1.68	4.07	1	4.15	0	0	34.33	0.16
	แกงเขียวหวานไก่ พริกเขียว (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	3.38	5.03	7.81	0.62	4.8	0.3	1.05	2.4	7.49	4.85	306.18	2.77
	รวม	10.71	14.62	15.79	10.17	9.21	9.24	7.2	29.55	48.13	10.37	463.38	13.09
20/9/1962	เต้าส่วน 1.5 ทัพพี	2.94	3.2	1.37	1.43	3.83	0.08	3.3	4.7	0	7.03	38.91	10.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง 1.5 ทัพพี	6.17	5.75	7.77	1.32	4.59	2.13	2.3	6.5	7.2	2.92	296.04	1.8
	รวม	12.16	14.07	15.15	11.5	9.42	7.06	9.6	32.2	7.2	9.95	424.95	20.05
คะแนนรวม 5 ส้ารับ		54.81	79.9	73.06	54.46	50.27	55.37	100.45	163.6	99.13	45.4	2,861.92	79.26
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารับ)		10.96	15.98	14.61	10.89	10.05	11.07	20.09	32.72	19.83	9.08	572.38	15.85
23/9/1962	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	2	1.1	0.15	0.15	0.9	0	0.3	0.4	0	0.4	20.4	0.03
	แดงโม 3 ขึ้นพอดำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงส้มผักรวมกุ้ง (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.05	4.97	0.29	1.8	5	0.5	1.85	3.15	4.62	2.9	353.86	1.72
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.65	4.33	7.06	0.71	2.65	4.34	6.3	5	3.85	1.05	146.87	0.82
	รวม	9.08	15.78	13.51	11.5	9.85	10.77	13.3	30.4	10.95	5.06	612.66	12.4
24/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ต้น หั้วผักกาด 2 ทัพพี	1.63	4.35	2.26	0.98	8.08	13.37	13.45	3.2	4.38	2.72	158.13	0.93
	ผัดกะเพราหมู ใส่ต้น ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี	2.55	6.19	5	0.7	6.32	13.95	22	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
	รวม	11.22	17.39	14.03	11.78	17.2	36.58	45.05	36.55	26.8	12.5	510.22	20.64
25/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	มะละกอสุก 3 ขึ้นพอดำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.6	3.2	3.07	476.09	0.84
	หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	2.15	5.11	4.27	0.37	2.24	0.81	24.5	2	3.34	2.08	145.83	2.05
	รวม	9.95	16.91	14.88	10.11	7.44	6.81	34.05	33.95	14.66	9.6	724.24	13.32
26/9/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ทอดมันปลาอินทรี	1.07	4.4	0.57	0.7	3.46	0.96	0.53	0.42	0.27	0.43	1,064.86	3.33
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.88	1.19	0.44	0.19	2.7	0.27	2.05	1.8	1.69	7.5	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4

	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่น้ำมัน 1 ทัพพี	3.32	4.93	7.69	0.88	5.63	12.77	2.6	9.55	4.34	2	234.97	2.91
	รวม	12.31	17.3	14.93	10.75	14.13	18.86	9.63	33.37	6.3	10.53	1,427.60	13.81
27/9/1962	แฮมโรล 1 ชิ้นใหญ่ 40 กรัม ขนาด 3 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	3.99	0.9	6.63	2.55	4.4	2.57	2.4	1	0	1.07	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	5.8	7.18	5.45	1.67	5.79	2.94	2.55	4.95	3.34	4.05	346.87	2.03
	แกงจืดผักเขียวหมูสัน 2 ทัพพี	2.36	7.31	3.05	0.69	3.53	0.33	24.5	2.85	7.45	2.69	240.85	0.28
	รวม	15.2	20.51	21.15	13.66	14.72	10.7	33.45	29.8	10.79	7.8	834.18	24.15
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	57.76	87.89	78.49	57.8	63.33	83.72	135.48	164.07	69.51	45.49	4,108.91	84.32
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.55	17.58	15.7	11.56	12.67	16.74	27.1	32.81	13.9	9.1	821.78	16.86
30/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 60 กรัม 1 ทัพพี	2.13	1.34	0.68	0.2	0.6	0	3.6	0.6	0	2.8	11.4	0.17
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.86	0.38	0.07	1.17	1.2	4.4	2	2.4	16.84	4.27	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่น้ำมัน หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.63	4.35	2.26	0.98	8.08	13.37	13.45	3.2	4.38	2.72	158.13	0.93
	ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน หัวผักกาด 1 ทัพพี	2.55	6.19	5	0.7	6.32	13.95	22	9.35	5.58	2.71	211.08	1.97
	รวม	11.22	17.39	14.03	11.78	17.2	36.58	45.05	36.55	26.8	12.5	510.22	20.64
1/10/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ผัดบวบกุ้ง 1 ทัพพี	2.24	5.63	4.35	1.43	3.74	0.58	4.7	2.75	3.02	1.38	283.86	1.24
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.5	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.2	3.23	2.86	170.48	0.98
	รวม	12.33	18.72	18.86	11.93	10.42	15.47	17.9	34.7	8.73	9.15	562.97	12.32
2/10/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 90 กรัม 1.5 ทัพพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	0.31	0.12	0.02	0.11	0.32	0.84	0.6	0.75	8.12	1.65	0.93	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว 2 ทัพพี	1.66	4.48	3.09	0.4	1.84	0.09	1.1	2.35	6.17	2.23	271.29	0.17
	ผัดวุ้นเส้นไก่สัน ใส่น้ำมัน กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.25	5.74	8.38	1.29	5.01	4.74	2.25	7.95	6.29	2.4	281.31	2.26
	รวม	12.46	17.47	18.53	10.85	9.06	10.52	13.35	32.95	20.58	10.48	660.63	12.95
3/10/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.1	1.65	1.65	2.2	70.4	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู 2 ทัพพี	2.42	5.95	4.16	0.92	4.68	0.67	11.9	2.55	3.4	3.22	253.95	1.2

	ยาปลาทุ (ไม่ใส่พริก) 1 ทับพี	1.36	3.94	1.64	1.77	3.81	0.28	2.25	2.3	3.49	2.95	312.38	1.09
	รวม	11.5	16.84	12.12	12.23	13.59	6.35	19.7	28.1	8.54	8.96	757.33	21.84
4/10/1962	ข้าวเหนียวลั่วดำกะทิ 1.5 ทับพี	4.45	2.99	3.94	0.85	17.83	0.25	1.2	0.6	0.12	3.98	60.23	15.23
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำยากะทิปลาช่อน ลูกชิ้นปลา ผักสด ไข่ต้ม 1/4 ฟอง (ขนมจีน 1 จัน) 2 ทับพี	6.05	6.96	9.73	1.75	7.84	2.46	24.25	4.35	4.82	8.03	282.4	3.01
	รวม	13.55	15.07	19.69	11.35	26.67	7.56	29.45	25.95	4.93	12.01	432.62	25.64
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		61.06	85.49	83.24	58.15	76.93	76.47	125.45	158.25	69.58	53.1	2,923.77	93.38
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.21	17.1	16.65	11.63	15.39	15.29	25.09	31.65	13.92	10.62	584.75	18.68
7/10/1962	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทับพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0	0.45	0.6	0	0.6	30.6	0.04
	ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.35	0.17	0.1	0.12	0.15	0.05	0.6	0.3	11.73	0.7	2.44	2.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.7	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2	8.35	0	0	68.67	0.31
	น้ำพริกอ่อนหมูสัน (เผ็ดน้อย) ผักเคียง 2 ช้อนกินข้าว	2.48	4.72	5.66	0.49	3.33	0.78	14.65	2.55	7.08	3.02	217.38	1.2
	รวม	11.58	16.9	19.18	10.64	9.18	13.81	21.7	32.8	18.81	4.32	409.09	11.93
8/10/1962	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ทับพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.82	0.17	0.04	0.24	0.57	0	2.45	1.1	3.35	2.05	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทับพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.5	3.3	10.45	3.38	3.13	291.03	0.8
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทับพี	2.32	4.41	4.37	1.17	3.57	0.55	1.6	1.75	5.33	1.5	221.98	3.15
	รวม	12.72	18.26	18.89	12.24	11.66	18.9	16.75	35.2	12.07	10.89	622.34	17.69
9/10/1962	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 90 กรัม 1.5 ทับพี	3.2	2.02	1.02	0.3	0.9	0	5.4	0.9	0	4.2	17.1	0.26
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.91	0.62	0.54	0.07	0.58	0	2.9	1.1	3.07	3.5	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	พะแนงไก่ มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย) 1.5 ทับพี	3.67	4.93	8.73	0.92	5.4	0.37	1.85	2.6	3.38	6.87	219.38	2.81
	ผัดผักรับไทยไก่ใส่กะปิ 1 ทับพี	3.13	4.62	7.97	2.35	8.05	1.89	0.95	5.5	2.95	3.85	408.49	1.14
	รวม	13.96	17.3	24.28	12.39	15.93	7.11	15.1	31.1	9.39	18.42	737.29	16.63
10/10/1962	ขนมถ้วย 3 ถ้วยเล็ก รวม 30 กรัม	1.92	0.56	2.72	0.12	1.09	0	0.3	0.15	0	0.52	63.23	5.79
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1	4.85	4	21	0	0	90	7.4
	กล้วยเดียน้ำเส้นมะพร้าว ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทับพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	รวม	10.69	16.06	13.11	10.48	11.07	7.47	21.3	25.6	7.68	3.73	1,086.92	16.06
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		48.94	68.51	75.45	45.76	47.83	47.29	74.85	124.7	47.95	37.36	2,855.64	62.3

คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	12.24	17.13	18.86	11.44	11.96	11.82	18.71	31.18	11.99	9.34	713.91	15.57
------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	--------	-------