



สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพอาหาร

NECT
a member of NSTDA

สถาบัน
โภชนาการ

โรงเรียน

เทศบาลบ้านเขานิวเวศน์

ช่วงชั้น

ประถม (6-12 ปี)

ช่วงวันที่ ##### ถึง 10/10/2562

ศูนย์เทคโนโลยี
อิเล็กทรอนิกส์และ
คอมพิวเตอร์แห่งชาติ

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล	
1/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4	
	ไก่ต้มในมะขามอ่อน	2.01	4.83	3.31	0.65	2.25	2.4	2.53	3.67	4.22	3.14	410.38	0.2	
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17	
	รวม		12.18	14.86	15.91	8.36	5.7	9.76	11.57	22.47	12.57	8.02	799.7	17.8
2/11/1961	ข้าวโพดคอก 1.5 ทัพพี 75 กรัม	2.45	1.31	0.8	0.23	1.93	0.28	2.03	1.73	2.38	7.09	45.3	4.09	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4	
	ข้าวหมูแดง แดงกวาง	6.96	9.27	4.56	1.12	3.99	1.96	21.6	4.57	4.62	1.61	701.35	6.91	
	รวม		11.77	14.53	10.05	8.04	6.4	6.01	26.3	20.3	6.99	8.7	836.65	18.4
คะแนนรวม 2 สัปดาห์			23.94	29.4	25.95	16.4	12.1	15.77	37.87	42.77	16.72	1,636.34	36.2	
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)			11.97	14.7	12.98	8.2	6.05	7.88	18.93	21.38	9.78	8.36	818.17	18.1
5/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43	
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4	
	ปลาทุ(เข่ง)ทอด 1 ตัวเล็ก 16 กรัม	0.73	2.8	1.22	1.16	1.13	0.04	0.9	1.27	0	0	171.36	0	
	ต้มจับฉ่ายหมู	2.22	6.49	3.51	1.62	5.66	1.88	5.3	4.5	8.56	3.54	436.38	3.15	
	รวม		10.58	16.3	10.79	10.07	8.38	5.68	15.37	22.8	28.54	10.65	728.55	24.59
6/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43	
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.92	11.11	8.04	9.65	
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4	
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31	

	แกงคว่ำสับประดหายแมลงภู	3.68	3.4	7.32	1.5	12.53	0.78	1.67	5.57	7.11	6.72	670.54	9.12
	รวม	13.94	14.52	20.58	9.53	16.05	10.96	13.33	29.43	141.03	22.29	865.74	26.91
7/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.7	0.14	0.06	0.14	0.12	0.05	0.6	0.77	9.39	2.31	1.55	4.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นปลา 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.42	2.3	0.3	0.31	0.37	0	0	0	0	0	155	0
	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่	3.26	5.04	7.44	0.57	2.16	4.32	12.07	4.07	2.8	2.04	435.79	3.17
	รวม	10.59	13.56	12.76	8	4.24	8.13	15.83	19.53	12.19	4.99	733.34	14.67
8/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.53	0.26	0.15	0.18	0.15	0.07	0.8	0.4	21.82	0.89	4.88	5.94
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด	3.72	5.4	8.61	1.26	4.22	0.52	2.5	4.03	5.6	6.23	432.81	4.46
	รวม	10.48	11.74	13.73	8.43	5.95	4.36	6.47	19.13	27.41	7.77	578.7	17.87
9/11/1961	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	2.89	1.38	3.19	0.83	2.93	5.24	2.8	0.67	0	1.19	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ขุปผัก แดงกวาง	6.73	6.68	7.28	0.74	6.37	10.04	2.7	7.47	7.92	2.28	952.66	4.1
	รวม	11.98	12.01	15.15	8.26	9.78	19.05	8.17	22.13	7.92	3.47	1,173.99	24.63
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		57.57	68.13	73.02	44.29	44.4	48.19	59.17	113.03	217.09	49.17	4,080.33	108.67
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.51	13.63	14.6	8.86	8.88	9.64	11.83	22.61	43.42	9.83	816.07	21.73
12/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.22	0.45	0.04	0.07	0.33	0.07	0.93	0.93	4.65	2.41	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว	1.75	5.13	2.91	0.37	1.84	0.07	17.18	5.03	2.33	1.5	111.85	2.54
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้	3.13	6.75	5.78	1.45	5.22	6.4	2.13	7.63	0.73	2.22	431.7	5.96
	รวม	12.6	18.88	14.74	8.97	8.6	10.31	28.92	28.6	7.71	10.59	664.71	29.83
13/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งไก่ลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง	1.98	4.85	2.52	1.09	2.66	0.34	0.83	10.87	3.79	3.23	836.84	1.09
	ไก่มันก่อนทอด ผักเคียง	2.88	3.86	6.88	0.6	1.46	1.23	1.1	3.3	4.95	2.75	298.43	3.67
	รวม	12.76	16.21	16.25	8.88	5.9	5.35	14.47	30.6	14.45	14.92	1,258.44	22.62

14/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ทอดมันปลาอินทรี	1.1	4.53	0.59	0.72	2.25	1	0.47	0.38	0.33	0.37	1,419.82	4.43
	แดงโม 6 ชิ้นพวดำ 110 กรัม	0.53	0.41	0	0.14	0.3	1.68	1.1	1.1	4.62	0.91	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดแดงกวางไถ่ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.38	5.52	8.45	1	2.14	3.44	1.73	5.2	3.55	1.05	259.89	2.21
รวม	11.24	16.54	14.01	8.85	6.27	9.9	6.47	21.38	8.5	2.97	1,823.75	18.99	
15/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
รวม	12.05	14.88	13.75	10.75	9.01	14.33	6.63	26.33	29.93	9.25	782.11	23.23	
16/11/1961	ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	2.86	0.43	0.09	0.15	0.85	1.41	1	1	3.5	2.55	7	30.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวคลุกกะปิไก่หวาน ใส่ต้ม	6.61	6.16	8.31	2.07	5.51	12.91	2.7	8.73	6.22	2.83	402.02	6.34
รวม	11.83	10.54	13.09	8.91	6.85	18.09	6.37	23.73	9.72	5.39	499.02	44.29	
คะแนนรวม 5 สำหรับ		60.48	77.05	71.84	46.35	36.64	57.98	62.86	130.64	70.31	43.12	5,028.03	138.97
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.1	15.41	14.37	9.27	7.33	11.6	12.57	26.13	14.06	8.62	1,005.61	27.79
19/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.65	0.07	0.03	0.22	0.67	0.21	0.37	0.57	0.77	0.7	35.2	6.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดแดงกวางหมูสับ ใส่ต้ม	2.74	6.97	4.67	0.94	4.98	17.26	11	4.07	5	1.5	442.5	1.35
	ส้มตำไทย ผักสด	2.51	4.43	3.19	1.39	4.52	0.98	2.37	2.97	17	6.17	240.37	9.32
รวม	12.38	18.01	13.9	9.63	11.39	22.22	22.4	22.6	22.77	12.85	836.57	24.56	
20/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพวดำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำทะเล ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า	2.71	5.35	5.61	0.9	6.32	1.59	1.13	7.63	3.21	4.73	478.69	1.37
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.78	4.39	3.34	0.76	2	6.32	9.47	4.27	2.41	1.63	255.13	1.58
รวม	11.37	16.44	14.99	8.88	9.79	12.77	19.93	27.73	18.21	12.58	853.87	15.53	
21/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07

	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	น้ำพริกกะปิ ปลาทุทอด ผักเคียง	2.3	7.24	2.59	5.78	7.24	0.44	2.87	4.07	5.41	2.37	814.21	4.85
	รวม	9.14	13.58	7.6	12.84	9.15	4.25	6.87	20.43	72.37	8.56	959.23	17.14
22/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	พะแนงไก่ มะเขือเปราะ	4.07	5.26	9.35	1.64	4.59	0.7	2.07	2.63	5.75	7.15	450.48	4.79
	ผัดผักบุ้งจีนไก่สับ	3.28	4.36	8.62	0.88	4.78	4.59	0.83	4.3	2.86	2.43	546.96	2.46
	รวม	14.85	15.96	23.02	9.87	11.51	9.06	9.3	23.07	14.85	12.83	1,142.89	26.88
23/11/1961	แอคร 3 ลูกเล็ก รวม 30 กรัม ขนาด 1 นิ้ว	1.5	1.24	2.94	0.65	0.86	2.29	1.23	2.8	0.06	0.26	102.3	2.85
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กวยจั๊บหมูยอ ใส่ต้น หัวผักกาด แครอท	7.41	6.12	6.83	1.34	11.3	34.47	3.63	5	6.04	2.96	790.04	6.1
	รวม	11.27	11.31	14.46	8.68	12.64	40.54	7.53	21.8	6.1	3.21	982.34	16.34
คะแนนรวม 5 สำหรับ		59.01	75.31	73.96	49.89	54.49	88.84	66.03	115.63	134.3	50.03	4,774.90	100.45
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.8	15.06	14.79	9.98	10.9	17.77	13.21	23.13	26.86	10.01	954.98	20.09
26/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดผักเขียวไก่ ใส่ต้น	2.28	4.39	4.36	0.44	2.67	9.85	1.13	6.57	9.36	1.89	400.89	0.48
	น้ำพริกกะปิ ไช้เจียวขะอม ผักเคียง	2.13	3.63	3.78	3.9	6.15	3.91	2.63	5.47	8.3	3.1	501.82	5.11
	รวม	12.33	14.86	14.2	12.31	10.62	20.96	13.77	28.63	33.32	12.18	1,060.83	23.59
27/11/1961	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มเลือดหมู ตาลิ่ง หมูสับ ใส่ต้น	2.15	5.82	3.49	1.13	24.05	22.96	8.13	5.53	4.87	2.55	536.97	0.58
	ยำปลาทู	2.43	6.05	3.83	2.72	3.77	0.46	3.17	3.07	5.66	4.24	532.18	1.57
	รวม	12.2	18.88	13.38	11.13	29.41	27.2	20.47	25.63	30.5	13.9	1,189.96	23.59
28/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยตาก 1 ผล 26 กรัม	1.34	0.35	0.02	0.1	0.82	0.08	0.43	0.97	0.55	3.49	2.73	9.91
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4

	แกงส้มมะละกอบลานิล	1.19	4.97	0.33	1.17	2.67	0.7	1.2	4.3	10.72	2.64	655.85	4.22
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทไก่สับ	3.15	4	8.56	0.62	1.42	0.75	1.1	3.6	6.87	1.94	390.52	1.82
	รวม	11.9	15.4	13.88	8.89	6.5	5.3	5.9	23.57	18.14	8.72	1,190.10	23.42
29/11/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว	3.11	5.02	4.12	1.21	2.58	0.31	7.27	3.07	6.33	2.03	380.72	0.83
	ยาไขเขียวใสแดงควา	3.01	4.65	7.61	1.26	2.46	7.25	2.13	6.57	7.58	2.1	356.41	2.53
	รวม	13.75	16.7	17.54	9.57	7.19	11.34	16.43	25.77	19.62	9.23	882.79	20.86
30/11/1961	ขนมเปียกปูน 1 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.6x1.6 นิ้ว หน้า1.2 นิ้ว	1.72	0.46	0.18	0.42	3.85	0.09	0.43	0.23	0.1	0.52	17.59	11.31
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยเตี้ยผัดไทยหมู ใส่ไข่	8.31	9.33	9.59	1.61	5.69	4.18	10.4	5.17	4.54	5.15	289.24	5.15
	รวม	12.38	13.74	14.45	8.73	10.03	8.04	13.5	19.4	4.64	5.67	396.82	23.86
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	62.57	79.58	73.45	50.62	63.75	72.83	70.07	123	106.22	49.71	4,720.51	115.31
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	12.51	15.92	14.69	10.12	12.75	14.57	14.01	24.6	21.24	9.94	944.1	23.06
3/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดบวบไก่	3.46	5.06	8.6	0.58	1.73	0.24	4.37	3.83	3.72	1.29	488.78	2.48
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.45	4.51	7.67	1.14	2.39	7.14	2.13	6.33	3.87	2.34	267.14	1.17
	รวม	14.36	15.91	21.31	8.81	6.06	11.23	10.53	25.4	10.34	7.4	899.37	20.09
4/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.7	0.48	0.42	0.06	0.28	0	1.93	0.73	2.85	2.24	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเลียงไก่ลวก ใส่บวบ ตำลึง เห็ดฟาง	1.79	5.82	2.54	1.84	2.96	2.52	2.07	3.9	3.03	2.17	519.26	0.28
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.85	3.85	6.86	0.47	1.39	1.22	1.1	3.27	4.63	2.33	297.18	3.75
	รวม	11.57	16.22	14.79	9.35	6.22	7.52	8.27	22.6	10.52	7.37	959.77	16.52
6/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31

	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
	รวม	11.74	15.05	13.75	10.06	8.8	10.91	5.8	26.77	34.24	9.16	744.81	26.68
7/12/1961	วุ้นกะทิใบเตย 1 ช้อน 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.41	0.2	1.84	0.02	0	0	0	0	0	0	46.94	11.33
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว หอมใหญ่	6.38	6.78	8.21	1	5.42	18.13	17.8	5.17	6.87	3.16	429.72	3.31
	รวม	10.15	10.93	14.74	7.71	5.91	21.9	20.47	19.17	6.87	3.16	566.67	22.04
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	47.82	58.12	64.58	35.93	26.99	51.55	45.07	93.93	61.96	27.09	3,170.62	85.32
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	11.95	14.53	16.14	8.98	6.75	12.89	11.27	23.48	15.49	6.77	792.65	21.33
11/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ทอดมันปลาอินทรี	1.1	4.53	0.59	0.72	2.25	1	0.47	0.38	0.33	0.37	1,419.82	4.43
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฝักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่น้ำมัน	3.72	5.13	8.75	0.81	3.96	15.92	2.47	9.67	6.78	1.8	450.27	4.59
	รวม	12.5	16.66	14.65	8.67	9.11	20.89	7.47	25.94	8.69	7.59	2,018.25	16.63
12/12/1961	ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.22	0.45	0.04	0.07	0.33	0.07	0.93	0.93	4.65	2.41	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วฝักยาว	1.75	5.13	2.91	0.37	1.84	0.07	17.18	5.03	2.33	1.5	111.85	2.54
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่น้ำมัน	3.13	6.75	5.78	1.45	5.22	6.4	2.13	7.63	0.73	2.22	431.7	5.96
	รวม	12.6	18.88	14.74	8.97	8.6	10.31	28.92	28.6	7.71	10.59	664.71	29.83
13/12/1961	ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 3 ชิ้นพอบ้าง 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงกะทิไก่กับพริกทอง (ตำรา ร.รัตกวดาก จ.สุราษฎร์ธานี)	4.07	4.66	8.82	1.36	5.92	1.15	1.6	3.27	5.26	6.46	573.1	6.19
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับ	3.27	4.56	8.87	0.58	1.5	0.71	11.83	2.43	6.87	1.94	408.72	1.82
	รวม	14.09	15.97	23.7	9.09	8.79	6.48	22.67	21.27	14.44	13.33	1,101.85	18.28
14/12/1961	ขนมเผือกกวน 1 ช้อน 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 0.5 นิ้ว	1.92	0.33	2.59	0.45	0.63	0	0	0	0	2.11	26.16	6.83
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดมกกะโรนีทะเล	6.33	9.72	7.3	1.68	4.78	5.88	2.37	5.43	7.13	5.71	973.9	5.94
	รวม	10.61	14.01	14.57	8.82	5.9	9.65	5.03	19.43	7.13	7.82	1,090.06	20.17
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	49.8	65.51	67.66	35.55	32.41	47.34	64.09	95.24	37.96	39.34	4,874.87	84.9

คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารับ)		12.45	16.38	16.92	8.89	8.1	11.83	16.02	23.81	9.49	9.84	1,218.72	21.23
17/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาหูสด เห็ดนางฟ้า	2.1	5.8	2.28	1.3	3.38	2.47	2.17	13.1	7.68	3.28	778.35	1.37
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง	3	4.43	7.19	0.55	1.54	1.19	11.83	2.13	4.95	2.75	316.63	3.67
	รวม	12.45	16.77	14.49	9.04	6.87	7.43	17.67	31.97	32.61	9.31	1,238.31	26.11
18/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดแดงกวางหมูสับ ใส้ด้บ	2.74	6.97	4.67	0.94	4.98	17.26	11	4.07	5	1.5	442.5	1.35
	คั่วกลิ้งหมู ผักเคียง	2.79	6.41	5.49	1.94	3.4	0.76	28.07	3.53	7.28	5.12	794.64	1.44
	รวม	12.15	19.62	15.16	10.01	10.23	22.87	42.9	23.13	24.87	9.01	1,379.69	15.01
19/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงส้มผักรวมปลาหูสด	1.37	5	1	1.52	3.66	2.72	2.53	6.67	8.63	2.95	670.6	2.67
	รวม	11.1	15.47	13.18	9.35	7.21	12.94	7.43	28.4	10.85	5.52	883.45	18
20/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.92	11.11	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ปลากรอบ 1 ช้อนกินข้าว 10 กรัม	0.64	3.22	0.86	3.09	1.01	0.04	0.03	0.33	0	0	33.28	0
	ต้มกะทิสายบัวปลาหูนี้ง	3.25	6.55	5.83	3.85	6.19	0.4	2.63	2.97	4.98	4.65	842.59	4.8
	รวม	11.36	16.39	11.74	14.06	9.45	4.29	7.5	21.3	138.9	16.4	1,024.91	21.91
21/12/1961	เค้กเนย 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1.5 นิ้ว	3.09	0.69	5.16	1.96	2.15	2	1.6	0.67	0	0.68	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยเตี้ยน้ำหนักเส้นมะหมีทะเล ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก	6.01	11.08	3.62	2.06	6.44	4.03	1.17	4.4	8.93	2.56	1,450.80	4.07
	รวม	11.46	15.73	13.47	10.71	9.07	9.8	5.43	19.07	8.93	3.24	1,697.27	25.91
คะแนนรวม 5 ส้ารับ		58.51	83.97	68.04	53.17	42.84	57.33	80.93	123.87	216.16	43.48	6,223.62	106.95
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้ารับ)		11.7	16.79	13.61	10.63	8.57	11.47	16.19	24.77	43.23	8.7	1,244.72	21.39

24/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แดงโม 3 ชั้นพอค่า 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงส้มผักรวมกุ้ง	1.63	5.63	0.89	2.18	4.66	1.18	1.93	4.03	8.68	3.61	1,286.32	4.74
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	10.83	15.61	13.42	9.87	7.9	9.31	10.67	22.87	16.59	5.82	1,674.71	15.82
25/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ต้น หัวผักกาด	1.95	4.86	2.75	1.08	6.16	17.13	12.2	3.2	5.83	3.08	437.92	1.74
	ผัดกะเพราหมู ใส่ต้น ถั่วฝักยาว	3.66	5.45	9.05	0.81	4.77	18.22	12.77	5.2	7.97	2.57	540.33	3.56
	รวม	13.27	16.69	16.82	9.76	13.09	42.54	29.47	24.7	29.47	9.01	1,158.88	22.94
26/12/1961	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะละกอสุก 5 ชั้นพอค่า 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า	2.54	5.6	4.12	0.88	2.52	0.47	1.37	10.63	5.48	3.28	775.2	1.37
	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	2.45	4.77	5.11	0.4	1.48	1.18	19.2	1.77	4.63	2.33	294.73	3.75
	รวม	11.61	16.61	14.23	8.41	5.84	6.5	24.4	27.93	22.7	8	1,212.48	17.34
27/12/1961	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	สับปะรด 6 ชั้นพอค่า 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา (ตำรับ ร.ร.บ้านคอลอมโด จ.สงขลา)	2.66	3.98	5.32	1.06	1.71	0.47	1.17	1.37	4.14	1.1	629.08	7.09
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตาลึง	3.17	5.78	7.42	1.31	3.02	10.43	8.53	5.7	3.64	2.35	444.06	0.23
	รวม	13.6	16.57	18.82	9.82	6.51	14.67	21.6	23.5	14.01	10.54	1,196.10	27.32
28/12/1961	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ทัพพี	2.59	2.68	0.19	0.5	3.61	0.06	5.33	1.33	0.66	11.11	80.68	16.98
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ขุปผัก แดงกวา	6.73	6.68	7.28	0.74	6.37	10.04	2.7	7.47	7.92	2.28	952.66	4.1
	รวม	11.68	13.31	12.15	7.94	10.47	13.87	10.7	22.8	8.59	13.39	1,123.34	28.48
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		60.99	78.79	75.43	45.8	43.82	86.9	96.83	121.8	91.35	46.77	6,365.51	111.89
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.2	15.76	15.09	9.16	8.76	17.38	19.37	24.36	18.27	9.35	1,273.10	22.38
2/1/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07

	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มในมะขามอ่อน	2.01	4.83	3.31	0.65	2.25	2.4	2.53	3.67	4.22	3.14	410.38	0.2
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	12.18	14.86	15.91	8.36	5.7	9.76	11.57	22.47	12.57	8.02	799.7	17.8
3/1/1962	ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ปลาทุ(เข่ง)ทอด 2 ตัวเล็ก 32 กรัม	1.47	5.6	2.43	2.31	2.25	0.07	1.83	2.53	0	0	342.72	0
	ต้มจืดจ่ายหมู	2.22	6.49	3.51	1.62	5.66	1.88	5.3	4.5	8.56	3.54	436.38	3.15
	รวม	11.31	19.1	12.01	11.22	9.5	5.72	16.3	24.07	28.54	10.65	899.91	24.59
4/1/1962	ข้าวโพดคอก 1.5 ทัพพี 75 กรัม	2.45	1.31	0.8	0.23	1.93	0.28	2.03	1.73	2.38	7.09	45.3	4.09
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวหมูแดง แดงกวาง	6.96	9.27	4.56	1.12	3.99	1.96	21.6	4.57	4.62	1.61	701.35	6.91
	รวม	11.77	14.53	10.05	8.04	6.4	6.01	26.3	20.3	6.99	8.7	836.65	18.4
คะแนนรวม 3 สัปดาห์		35.26	48.5	37.96	27.62	21.61	21.49	54.17	66.83	48.1	27.37	2,536.26	60.79
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.75	16.17	12.65	9.21	7.2	7.16	18.06	22.28	16.03	9.12	845.42	20.26
7/1/1962	ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.92	11.11	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงคั่วสับปรดหอยแมลงภู่	3.68	3.4	7.32	1.5	12.53	0.78	1.67	5.57	7.11	6.72	670.54	9.12
	รวม	13.94	14.52	20.58	9.53	16.05	10.96	13.33	29.43	141.03	22.29	865.74	26.91
8/1/1962	ข้าวเจ้ากล้อง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.7	0.14	0.06	0.14	0.12	0.05	0.6	0.77	9.39	2.31	1.55	4.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นปลา 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.42	2.3	0.3	0.31	0.37	0	0	0	0	0	155	0
	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่	3.26	5.04	7.44	0.57	2.16	4.32	12.07	4.07	2.8	2.04	435.79	3.17
	รวม	10.86	14.02	13.81	8.09	3.87	8.13	21.33	19.83	12.19	8.82	710.84	15.03
9/1/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.53	0.26	0.15	0.18	0.15	0.07	0.8	0.4	21.82	0.89	4.88	5.94

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิไก่ หน่อไม้สด	3.72	5.4	8.61	1.26	4.22	0.52	2.5	4.03	5.6	6.23	432.81	4.46
	รวม	10.48	11.74	13.73	8.43	5.95	4.36	6.47	19.13	27.41	7.77	578.7	17.87
10/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.22	0.45	0.04	0.07	0.33	0.07	0.93	0.93	4.65	2.41	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ตัวพริกยาว	1.75	5.13	2.91	0.37	1.84	0.07	17.18	5.03	2.33	1.5	111.85	2.54
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้	3.13	6.75	5.78	1.45	5.22	6.4	2.13	7.63	0.73	2.22	431.7	5.96
	รวม	12.6	18.88	14.74	8.97	8.6	10.31	28.92	28.6	7.71	10.59	664.71	29.83
11/1/1962	เค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	2.89	1.38	3.19	0.83	2.93	5.24	2.8	0.67	0	1.19	131.33	13.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ซุปผัก แดงกวา	6.73	6.68	7.28	0.74	6.37	10.04	2.7	7.47	7.92	2.28	952.66	4.1
	รวม	11.98	12.01	15.15	8.26	9.78	19.05	8.17	22.13	7.92	3.47	1,173.99	24.63
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	59.86	71.17	78.01	43.28	44.26	52.81	78.22	119.13	196.27	52.94	3,993.99	114.28
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)	11.97	14.23	15.6	8.66	8.85	10.56	15.64	23.83	39.25	10.59	798.8	22.86
14/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำรวมมิตร (กุ้งไก่ลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง	1.98	4.85	2.52	1.09	2.66	0.34	0.83	10.87	3.79	3.23	836.84	1.09
	ไก่ปั้นก่อนทอด ผักเคียง	2.88	3.86	6.88	0.6	1.46	1.23	1.1	3.3	4.95	2.75	298.43	3.67
	รวม	12.76	16.21	16.25	8.88	5.9	5.35	14.47	30.6	14.45	14.92	1,258.44	22.62
15/1/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ทอดมันปลาอินทรี	1.1	4.53	0.59	0.72	2.25	1	0.47	0.38	0.33	0.37	1,419.82	4.43
	แดงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.53	0.41	0	0.14	0.3	1.68	1.1	1.1	4.62	0.91	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดแดงกวางหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.45	5.84	8.63	0.97	2.19	3.42	7.87	4.53	3.55	1.05	270.29	2.21
	รวม	11.3	16.86	14.19	8.82	6.32	9.88	12.6	20.71	8.5	2.97	1,834.15	18.99
17/1/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31

	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
	รวม	12.05	14.88	13.75	10.75	9.01	14.33	6.63	26.33	29.93	9.25	782.11	23.23
18/1/1962	ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	2.86	0.43	0.09	0.15	0.85	1.41	1	1	3.5	2.55	7	30.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวคอกกะปิไก่หวาน ใส่น้ำ	6.61	6.16	8.31	2.07	5.51	12.91	2.7	8.73	6.22	2.83	402.02	6.34
	รวม	11.83	10.54	13.09	8.91	6.85	18.09	6.37	23.73	9.72	5.39	499.02	44.29
	คะแนนรวม 4 สำหรับ	47.94	58.49	57.28	37.36	28.09	47.64	40.07	101.38	62.59	32.52	4,373.72	109.14
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)	11.99	14.62	14.32	9.34	7.02	11.91	10.02	25.34	15.65	8.13	1,093.43	27.28
21/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.3	0.14	0.07	0.43	1.34	0.42	0.73	1.1	1.54	1.4	70.4	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดแดงกวางหมูสัน ใส่น้ำ	2.74	6.97	4.67	0.94	4.98	17.26	11	4.07	5	1.5	442.5	1.35
	ส้มตำไทย ผักสด	2.51	4.43	3.19	1.39	4.52	0.98	2.37	2.97	17	6.17	240.37	9.32
	รวม	13.03	18.08	13.94	9.84	12.06	22.43	22.77	23.13	23.54	13.55	871.77	30.61
22/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอดำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มข้าวทะเล เห็ดนางฟ้า	2.72	5.29	5.66	0.89	3.2	1.56	1.17	7.63	3.21	4.73	448.7	1.37
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.78	4.39	3.34	0.76	2	6.32	9.47	4.27	2.41	1.63	255.13	1.58
	รวม	11.38	16.38	15.04	8.87	6.68	12.73	19.97	27.73	18.21	12.58	823.88	15.53
23/1/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	น้ำพริกกะปิ ปลาทุทอด ผักเคี้ยว	2.3	7.24	2.59	5.78	7.24	0.44	2.87	4.07	5.41	2.37	814.21	4.85
	รวม	9.14	13.58	7.6	12.84	9.15	4.25	6.87	20.43	72.37	8.56	959.23	17.14
24/1/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	สับปะรด 6 ชิ้นพอดำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	พะแนงไก่ มะเขือเปราะ	4.07	5.26	9.35	1.64	4.59	0.7	2.07	2.63	5.75	7.15	450.48	4.79
	ผัดผักบุ้งจีนไก่สับ	3.28	4.36	8.62	0.88	4.78	4.59	0.83	4.3	2.86	2.43	546.96	2.46
	รวม	14.85	15.96	23.02	9.87	11.51	9.06	9.3	23.07	14.85	12.83	1,142.89	26.88

25/1/1962	ขนมถ้วย 3 ถ้วยเล็ก รวม 30 กรัม	1.49	0.43	2.12	0.09	0.53	0	0.2	0.1	0	0.33	63.23	5.79
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ถ้วยเตี้ยน้ำหนักเบาหมีหิม ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก	6.47	11.16	5.01	1.78	6.13	2.83	14.2	4.07	9.35	2.62	1,463.35	4.24
	รวม	10.32	15.55	11.81	8.56	7.15	6.6	17.07	18.17	9.35	2.95	1,616.58	17.43
คะแนนรวม 5 สำหรับ		58.72	79.55	71.39	49.98	46.55	55.07	75.97	112.53	138.32	50.47	5,414.35	107.59
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.74	15.91	14.28	10	9.31	11.01	15.19	22.51	27.66	10.09	1,082.87	21.52
28/1/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มเลือดหมู ตาลิ่ง หมูสับ ไส้ดิบ	2.15	5.82	3.49	1.13	24.05	22.96	8.13	5.53	4.87	2.55	536.97	0.58
	ยำปลาทู	2.43	6.05	3.83	2.72	3.77	0.46	3.17	3.07	5.66	4.24	532.18	1.57
	รวม	12.2	18.88	13.38	11.13	29.41	27.2	20.47	25.63	30.5	13.9	1,189.96	23.59
29/1/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยตาก 1 ผล 26 กรัม	1.34	0.35	0.02	0.1	0.82	0.08	0.43	0.97	0.55	3.49	2.73	9.91
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงส้มมะละกอปลาเนื้	1.19	4.97	0.33	1.17	2.67	0.7	1.2	4.3	10.72	2.64	655.85	4.22
	ผัดกะหล่ำปลีแครอทไก่สับ	3.15	4	8.56	0.62	1.42	0.75	1.1	3.6	6.87	1.94	390.52	1.82
	รวม	11.9	15.4	13.88	8.89	6.5	5.3	5.9	23.57	18.14	8.72	1,190.10	23.42
30/1/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว	3.11	5.02	4.12	1.21	2.58	0.31	7.27	3.07	6.33	2.03	380.72	0.83
	ยำไข่เจียวใสแตงกวา	3.01	4.65	7.61	1.26	2.46	7.25	2.13	6.57	7.58	2.1	356.41	2.53
	รวม	13.75	16.7	17.54	9.57	7.19	11.34	16.43	25.77	19.62	9.23	882.79	20.86
31/1/1962	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.42	0.79	2.44	0.4	0.04	0	0.5	0.57	0	1.16	68.68	4.38
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ถ้วยเตี้ยผัดไทยหมู ใส้ไข่	8.31	9.33	9.59	1.61	5.69	4.18	10.4	5.17	4.54	5.15	289.24	5.15
	รวม	12.08	14.06	16.72	8.7	6.22	7.95	13.57	19.73	4.54	6.31	447.92	16.92
1/2/1962	ถั่วแปบ 2 ชิ้น 50 กรัม ขนาด 1.2x2.5 นิ้ว หนา 0.7 นิ้ว	2.43	2.02	1	0.63	2.05	0.03	2.13	2.6	0.25	2.51	47.34	9.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดผักกะโรนีทะเล	6.33	9.72	7.3	1.68	4.78	5.88	2.37	5.43	7.13	5.71	973.9	5.94

	รวม	11.12	15.69	12.98	9	7.32	9.69	7.17	22.03	7.38	8.22	1,111.24	22.42
คะแนนรวม 5 สำหรับ		61.07	80.74	74.5	47.29	56.64	61.47	63.53	116.73	80.17	46.38	4,822.01	107.2
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.21	16.15	14.9	9.46	11.33	12.29	12.71	23.35	16.03	9.28	964.4	21.44
4/2/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แดงโม 6 ชั้นพอดำ 110 กรัม	0.53	0.41	0	0.14	0.3	1.68	1.1	1.1	4.62	0.91	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงส้มผักรวมกุ้ง	1.63	5.63	0.89	2.18	4.66	1.18	1.93	4.03	8.68	3.61	1,286.32	4.74
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	11.09	15.81	13.42	9.94	8.05	10.15	11.2	23.4	18.9	6.28	1,676.23	18.25
5/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ต้น หัวผักกาด	1.95	4.86	2.75	1.08	6.16	17.13	12.2	3.2	5.83	3.08	437.92	1.74
	ผัดกะเพราหมู ใส่ต้น ถั่วฝักยาว	3.66	5.45	9.05	0.81	4.77	18.22	12.77	5.2	7.97	2.57	540.33	3.56
	รวม	13.54	17.15	17.86	9.86	12.73	42.54	34.97	25	29.47	12.84	1,136.38	23.3
6/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะละกอสุก 5 ชั้นพอดำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	ไข่เค็ม 1/2 ฟอง 29 กรัม	1.15	2.67	2.77	0.73	1.98	2.87	2.1	16	0	0	157.8	0
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า	2.54	5.6	4.12	0.88	2.52	0.47	1.37	10.63	5.48	3.28	775.2	1.37
	รวม	8.21	11.02	8.25	2.14	5.49	4.42	10.13	28.47	18.07	9.51	963.05	6.56
7/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	สับปะรด 6 ชั้นพอดำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา	2.59	4.28	5.37	1.09	2.21	0.5	1.33	1.4	6.1	1.12	329.77	4.36
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตาสิง	3.17	5.78	7.42	1.31	3.02	10.43	8.53	5.7	3.64	2.35	444.06	0.23
	รวม	13.53	16.87	18.87	9.85	7.01	14.7	21.77	23.53	15.98	10.56	896.79	24.59
8/2/1962	ตะโกเฝือก 2 กระทรงเล็ก รวม 20 กรัม	0.7	0.21	1.03	0.07	0.27	0	0.13	0.1	0	0.21	341.54	3.19
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม 1/4 ฟอง	7.71	8.91	11.16	2.92	8.83	3.56	23.77	6.07	8.9	12.97	811.72	8.65
	รวม	10.77	13.07	16.88	9.68	9.59	7.33	26.57	20.17	8.9	13.18	1,243.26	19.24
คะแนนรวม 5 สำหรับ		57.15	73.92	75.28	41.46	42.86	79.14	104.63	120.57	91.31	52.37	5,915.71	91.94

คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้าหรับ)		11.43	14.78	15.06	8.29	8.57	15.83	20.93	24.11	18.26	10.47	1,183.14	18.39
11/2/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาทุสด เห็ดนางฟ้า	2.1	5.8	2.28	1.3	3.38	2.47	2.17	13.1	7.68	3.28	778.35	1.37
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง	3	4.43	7.19	0.55	1.54	1.19	11.83	2.13	4.95	2.75	316.63	3.67
	รวม	12.45	16.77	14.49	9.04	6.87	7.43	17.67	31.97	32.61	9.31	1,238.31	26.11
12/2/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ปลากระป๋อง 1 ขอนกินข้าว 10 กรัม	0.64	3.22	0.86	3.09	1.01	0.04	0.03	0.33	0	0	33.28	0
	ต้มกะทิสายบัวปลาทุหนึ่ง	3.25	6.55	5.83	3.85	6.19	0.4	2.63	2.97	4.98	4.65	842.59	4.8
	รวม	10.74	16.12	11.7	14	9.12	4.25	6.67	19.67	71.94	10.84	1,020.89	17.09
13/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.3	0.14	0.07	0.43	1.34	0.42	0.73	1.1	1.54	1.4	70.4	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดผักเขียวไก่ ใส่ตับ	2.28	4.39	4.36	0.44	2.67	9.85	1.13	6.57	9.36	1.89	400.89	0.48
	น้ำพริกกะปิ ไชเจียวหอม ผักเคียง	2.13	3.63	3.78	3.9	6.15	3.91	2.63	5.47	8.3	3.1	501.82	5.11
	รวม	12.19	14.7	14.22	11.85	11.38	17.95	13.17	28.13	19.2	10.86	1,091.61	25.54
14/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู	2.33	5.4	4.07	0.84	2.78	0.6	9.5	2	3.98	2.62	352.57	1.55
	ตำแตง ผักสด	0.4	0.69	0.11	0.58	1.58	0.68	1	1.87	8.45	2.73	298.98	0.65
	รวม	10.45	12.89	10.26	8.6	5.93	5.12	20.03	19.4	15.17	12.95	772.5	19
15/2/1962	ขนมสาส์ 1 ชิ้น 24 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	1.39	1.08	0.43	0.44	0.5	0.9	0	0	0	0.46	25.57	8.52
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวหมกไก่	7.13	6.7	9.25	1.48	3.72	1.84	2.77	3.43	8.25	3.81	533.34	3.55
	รวม	10.88	11.73	14.37	8.61	4.71	6.51	5.43	17.43	8.25	4.27	648.91	19.47
คะแนนรวม 5 ส้าหรับ		56.71	72.2	65.03	52.09	38.01	41.26	62.97	116.6	147.16	48.24	4,772.21	107.21
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 ส้าหรับ)		11.34	14.44	13.01	10.42	7.6	8.25	12.59	23.32	29.43	9.65	954.44	21.44

18/2/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.39	0.28	0.11	0.27	0.24	0.1	1.2	1.5	18.78	4.61	3.1	8.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิหมู ถั่วฝักยาว	3.6	6.11	7.57	1.46	4.61	0.62	20.2	3.5	7.55	7	630.54	3.88
	ผักกะหล่ำปลีใส่ไข่	2.99	4.49	7.78	1.22	2.19	6.64	2	6.6	7.23	1.17	323.65	2.79
	รวม	14.21	16.95	20.43	9.94	8.62	11.13	26.57	26.3	33.57	13.42	1,098.29	22.19
20/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 6 ชื้นพอดำ 110 กรัม	0.53	0.41	0	0.14	0.3	1.68	1.1	1.1	4.62	0.91	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.68	2.04	0.95	0.24	0.43	0	0	0	0	0	164	0.25
	ผัดบวมกุ้ง	2.58	5.5	5.34	1.39	2.41	0.56	4.37	2.43	3.97	1.29	515.38	2.48
	รวม	10.28	14.48	12.3	8.85	4.35	6.02	14.13	18.53	8.58	6.67	800.93	15.44
21/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะละกอสุก 5 ชื้นพอดำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ปลาทุ(เข็ง)ทอด 1 ตัวเล็ก 16 กรัม	0.73	2.8	1.22	1.16	1.13	0.04	0.9	1.27	0	0	171.36	0
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แต่งกวา	2.99	4.51	6.08	1.3	3.95	6.63	2.53	6.33	4.93	1.37	261.34	7.22
	รวม	10.61	14	13.34	9.67	6.56	11.52	12.77	23.43	17.52	7.59	552.74	19.8
22/2/1962	ขนมตาล 1 ชื้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.22	0.39	0.17	0	0.49	0.02	0	0	0	0	15.74	6.24
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ไก่ ตับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน	6.52	6.89	9.49	1.75	4.46	13.76	2.63	10.23	12.12	2.19	771.39	3.27
	รวม	10.1	11.23	14.35	8.44	5.43	17.55	5.3	24.23	12.12	2.19	877.13	16.91
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		45.2	56.67	60.42	36.9	24.96	46.22	58.77	92.5	71.78	29.87	3,329.09	74.34
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.3	14.17	15.1	9.23	6.24	11.56	14.69	23.13	17.94	7.47	832.27	18.59
25/2/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แดงโม 6 ชื้นพอดำ 110 กรัม	0.53	0.41	0	0.14	0.3	1.68	1.1	1.1	4.62	0.91	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเทโพหมู	3.68	5.91	7.57	1.29	5.8	1.73	19.23	3.7	4.81	7.05	652.73	5.42
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	13.15	16.1	20.09	9.05	9.19	10.7	28.5	23.07	15.03	9.71	1,042.64	18.93
26/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43

	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอดำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	โกโก้ขมมันใส่ฟักเขียว	1.52	4.06	2.81	0.37	1.09	0.08	0.9	1.83	6.91	1.79	390.69	0.23
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	3.88	3.44	7.82	0.61	2.31	0.77	8.8	2.2	6.94	1.93	392.12	2.81
	รวม	12.29	14.2	16.67	8.19	4.88	5.71	19.03	19.87	26.44	9.95	902.85	15.62
27/2/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอดำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.09	4.04	5.59	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงมัสมั่นไก่	4.67	5.14	9.67	1.74	5.4	1.5	4.5	2.13	11.25	7.21	470.72	8.19
	รวม	14.66	16.68	22.11	9.74	8.82	11.6	18.37	24.13	16.96	16.15	662.55	26.37
28/2/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	สับปะรด 6 ชิ้นพอดำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท ใกลิ้น ลูกชิ้นปลา	2.43	5.85	3.99	1.01	1.84	0.97	0.87	2.83	6.36	2.47	567.22	1.81
	ผัดพริกขิงหมู ใส่ถั่วงอกยาว	3.11	5.49	6.94	1.28	2.94	0.27	20.33	3.57	6.5	4.49	516.57	2.74
	รวม	13.04	17.69	15.97	9.64	6.92	5.01	27.6	22.53	19.11	10.21	1,229.25	24.18
1/3/1962	กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ 1 ผล	2.67	0.5	1.61	0.05	0.53	0.12	0.4	1.47	2.23	1.96	90.5	23.35
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำยากะทิปลาช่อน ผักสด ไข่ต้ม (ไข่ 1/2 ฟอง)	4.56	6.27	5.68	1.89	4.07	3.85	22.03	5.9	5.78	3.77	818.77	1.65
	รวม	9.59	10.72	11.98	8.64	5.09	7.74	25.1	21.37	8	5.73	999.27	32.4
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		62.72	75.39	86.82	45.27	34.89	40.76	118.6	110.97	85.53	51.75	4,836.56	117.5
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.54	15.08	17.36	9.05	6.98	8.15	23.72	22.19	17.11	10.35	967.31	23.5
4/3/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่	3.68	3.4	7.32	1.5	12.53	0.78	1.67	5.57	7.11	6.72	670.54	9.12
	รวม	13.32	14.25	20.54	9.46	15.71	10.91	12.5	27.8	74.07	16.74	861.72	22.09
5/3/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.7	0.14	0.06	0.14	0.12	0.05	0.6	0.77	9.39	2.31	1.55	4.03

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นปลา 2 ซม. 4 ลูก 25 กรัม	0.42	2.3	0.3	0.31	0.37	0	0	0	0	0	155	0
	ผักฟักทองหั่น ใส่ไข่	3.26	5.04	7.44	0.57	2.16	4.32	12.07	4.07	2.8	2.04	435.79	3.17
	รวม	10.59	13.56	12.76	8	4.24	8.13	15.83	19.53	12.19	4.99	733.34	14.67
6/3/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ผักเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
	รวม	11.74	15.05	13.75	10.06	8.8	10.91	5.8	26.77	34.24	9.16	744.81	26.68
7/3/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มข่าทะเล เห็ดนางฟ้า	2.72	5.29	5.66	0.89	3.2	1.56	1.17	7.63	3.21	4.73	448.7	1.37
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำสิง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.78	4.39	3.34	0.76	2	6.32	9.47	4.27	2.41	1.63	255.13	1.58
	รวม	11.38	16.38	15.04	8.87	6.68	12.73	19.97	27.73	18.21	12.58	823.88	15.53
8/3/1962	บัวลอยใส่เผือก 2 ทัพพี	4.85	1.66	4.89	1.36	6.97	0.22	1.93	1.57	0.35	2.39	106.39	19.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวหมูแดง แต่งกวาง	6.96	9.27	4.56	1.12	3.99	1.96	21.6	4.57	4.62	1.61	701.35	6.91
	รวม	14.17	14.88	14.13	9.17	11.44	5.95	26.2	20.13	4.97	4.01	897.74	33.81
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		61.2	74.13	76.23	45.56	46.86	48.63	80.3	121.97	143.67	47.48	4,061.49	112.78
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.24	14.83	15.25	9.11	9.37	9.73	16.06	24.39	28.73	9.5	812.3	22.56
13/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.62	0.27	0.04	0.07	0.33	0.04	0.83	1.67	66.96	5.55	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู่	3.68	3.4	7.32	1.5	12.53	0.78	1.67	5.57	7.11	6.72	670.54	9.12
	รวม	13.32	14.25	20.54	9.46	15.71	10.91	12.5	27.8	74.07	16.74	861.72	22.09
14/5/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงดิบ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	0.7	0.14	0.06	0.14	0.12	0.05	0.6	0.77	9.39	2.31	1.55	4.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4

	ลูกชิ้นปลา 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.42	2.3	0.3	0.31	0.37	0	0	0	0	0	155	0
	ผัดผักทองหมู ใส่ไข่	3.26	5.04	7.44	0.57	2.16	4.32	12.07	4.07	2.8	2.04	435.79	3.17
	รวม	10.59	13.56	12.76	8	4.24	8.13	15.83	19.53	12.19	4.99	733.34	14.67
15/5/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ผักเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
	รวม	11.74	15.05	13.75	10.06	8.8	10.91	5.8	26.77	34.24	9.16	744.81	26.68
16/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มข่าทะเล เห็ดนางฟ้า	2.72	5.29	5.66	0.89	3.2	1.56	1.17	7.63	3.21	4.73	448.7	1.37
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ผักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	1.78	4.39	3.34	0.76	2	6.32	9.47	4.27	2.41	1.63	255.13	1.58
	รวม	11.38	16.38	15.04	8.87	6.68	12.73	19.97	27.73	18.21	12.58	823.88	15.53
17/5/1962	บัวลอยใส่เผือก 2 ทัพพี	4.85	1.66	4.89	1.36	6.97	0.22	1.93	1.57	0.35	2.39	106.39	19.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวหมูแดง แดงกวาง	6.96	9.27	4.56	1.12	3.99	1.96	21.6	4.57	4.62	1.61	701.35	6.91
	รวม	14.17	14.88	14.13	9.17	11.44	5.95	26.2	20.13	4.97	4.01	897.74	33.81
คะแนนรวม 5 สำหรับ		61.2	74.13	76.23	45.56	46.86	48.63	80.3	121.97	143.67	47.48	4,061.49	112.78
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.24	14.83	15.25	9.11	9.37	9.73	16.06	24.39	28.73	9.5	812.3	22.56
21/5/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงดิบ 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 90 กรัม	1.39	0.28	0.11	0.27	0.24	0.1	1.2	1.5	18.78	4.61	3.1	8.06
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเผ็ดกะทิหมู ถั่วฝักยาว	3.6	6.11	7.57	1.46	4.61	0.62	20.2	3.5	7.55	7	630.54	3.88
	ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่	2.99	4.49	7.78	1.22	2.19	6.64	2	6.6	7.23	1.17	323.65	2.79
	รวม	14.21	16.95	20.43	9.94	8.62	11.13	26.57	26.3	33.57	13.42	1,098.29	22.19
22/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.53	0.41	0	0.14	0.3	1.68	1.1	1.1	4.62	0.91	3.05	4.87
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.68	2.04	0.95	0.24	0.43	0	0	0	0	0	164	0.25

	ผัดบวบกุ้ง	2.58	5.5	5.34	1.39	2.41	0.56	4.37	2.43	3.97	1.29	515.38	2.48
	รวม	10.28	14.48	12.3	8.85	4.35	6.02	14.13	18.53	8.58	6.67	800.93	15.44
23/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอบค่า 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ปลาทุ(เข่ง)ทอด 1 ตัวเล็ก 16 กรัม	0.73	2.8	1.22	1.16	1.13	0.04	0.9	1.27	0	0	171.36	0
	ไขลวกเขย 1 ฟอง แดงกวาง	2.99	4.51	6.08	1.3	3.95	6.63	2.53	6.33	4.93	1.37	261.34	7.22
	รวม	10.61	14	13.34	9.67	6.56	11.52	12.77	23.43	17.52	7.59	552.74	19.8
24/5/1962	ขนมตาล 1 ชิ้นใหญ่ 30 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	1.22	0.39	0.17	0	0.49	0.02	0	0	0	0	15.74	6.24
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดไทยกุ้ง ใส่ไข่	8.18	9.66	8.98	2.12	6.14	4.39	2.73	5.33	4.68	5.15	310.89	5.15
	รวม	11.76	14	13.83	8.81	7.12	8.17	5.4	19.33	4.68	5.15	416.63	18.79
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	46.86	59.44	59.9	37.27	26.64	36.84	58.87	87.6	64.35	32.84	2,868.58	76.22
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	11.71	14.86	14.98	9.32	6.66	9.21	14.72	21.9	16.09	8.21	717.15	19.05
27/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.3	0.14	0.07	0.43	1.34	0.42	0.73	1.1	1.54	1.4	70.4	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดแดงกวางหมูสับ ใส่ด้บ	2.74	6.97	4.67	0.94	4.98	17.26	11	4.07	5	1.5	442.5	1.35
	ส้มตำไทย ผักสด	2.51	4.43	3.19	1.39	4.52	0.98	2.37	2.97	17	6.17	240.37	9.32
	รวม	13.03	18.08	13.94	9.84	12.06	22.43	22.77	23.13	23.54	13.55	871.77	30.61
28/5/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.53	0.26	0.15	0.18	0.15	0.07	0.8	0.4	21.82	0.89	4.88	5.94
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.09	4.04	5.59	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	น้ำพริกอ่องหมูสับ ผักเคียง	2.92	5.1	6.74	0.68	2.75	0.83	13.07	2.6	9.18	3.86	403.67	1.6
	รวม	11.77	15.48	17.46	8.66	6.12	11	18.37	23.27	31	5.39	618.23	15.32
29/5/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มเลือดหมู ตำลึง หมูสับ ใส่ด้บ	2.15	5.82	3.49	1.13	24.05	22.96	8.13	5.53	4.87	2.55	536.97	0.58
	ยำปลาลู	2.43	6.05	3.83	2.72	3.77	0.46	3.17	3.07	5.66	4.24	532.18	1.57

	รวม	12.2	18.88	13.38	11.13	29.41	27.2	20.47	25.63	30.5	13.9	1,189.96	23.59
30/5/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ 108 กรัม	1.28	0.27	0.07	0.37	0.55	0	3.23	1.43	6.24	2.62	4.46	12.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	พะแนงไก่ มะเขือเปราะ	4.07	5.26	9.35	1.64	4.59	0.7	2.07	2.63	5.75	7.15	450.48	4.79
	ผัดผักบุ้งจีนไก่สับ	3.28	4.36	8.62	0.88	4.78	4.59	0.83	4.3	2.86	2.43	546.96	2.46
	รวม	14.85	15.96	23.02	9.87	11.51	9.06	9.3	23.07	14.85	12.83	1,142.89	26.88
31/5/1962	แฮมโรล 1 ชิ้นใหญ่ 40 กรัม ขนาด 3 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	3.09	0.69	5.16	1.96	2.15	2	1.6	0.67	0	0.68	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยจิ้มหมุยอ ใส่ดั้น หัวผักกาด แครอท	7.41	6.12	6.83	1.34	11.3	34.47	3.63	5	6.04	2.96	790.04	6.1
	รวม	12.86	10.76	16.68	9.99	13.93	40.24	7.9	19.67	6.04	3.64	1,036.51	27.94
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		64.71	79.16	84.47	49.49	73.03	109.93	78.8	114.77	105.93	49.31	4,859.35	124.33
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.94	15.83	16.89	9.9	14.61	21.99	15.76	22.95	21.19	9.86	971.87	24.87
3/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงส้มมะละกอกุ้ง	1.21	5.02	0.28	1.54	3.36	0.5	1.33	1.77	11	2.64	694.65	4.22
	ยาไขเขียวใส่แดงกวาง	3.01	4.65	7.61	1.26	2.46	7.25	2.13	6.57	7.58	2.1	356.41	2.53
	รวม	11.67	16.01	12.93	9.88	7.76	11.59	7.5	23.57	21.33	8.51	1,194.51	23.18
4/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.8	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาทุสด เห็ดฟาง	2.1	5.95	2.28	1.33	3.55	2.44	3.1	8.43	8.91	2.76	781.85	1.37
	ผัดผักทองหมู	3.06	4.86	6.83	0.18	1.68	1.17	19.37	1.67	2.8	2.04	416.61	3.01
	รวม	11.97	17.31	14.17	8.76	6.94	7.81	26.77	25.47	21.09	7.47	1,342.26	17.73
5/6/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ปลากระอม 1 ขอนกินข้าว 10 กรัม	0.64	3.22	0.86	3.09	1.01	0.04	0.03	0.33	0	0	33.28	0
	ผัดมะเขือยาวหมูสับ	3.49	4.65	8.93	0.61	2.77	0.61	12.73	3.3	4.33	3.54	332.16	1.42
	รวม	10.89	14.61	15.8	10.85	5.15	5.26	22	19.2	6.64	8.46	485.46	11.69

6/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.64	2.02	1.33	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	แกงเผ็ดกะทิหมู พริกทอง	3.77	5.85	7.56	0.78	4.51	1.71	19.83	3.07	6.09	6.53	627.01	4.37
	รวม	11.61	14.29	13.92	8.2	7.25	8.77	24.07	22	8.31	9.1	805.53	19.55
7/6/1962	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 2 ทัพพี	4.07	1.19	4.07	2.1	7.02	0.31	1.87	1.97	1.05	4.5	107.68	19.46
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดหมักกะโรยทะเล	6.33	9.72	7.3	1.68	4.78	5.88	2.37	5.43	7.13	5.71	973.9	5.94
	รวม	12.77	14.86	16.05	10.47	12.29	9.97	6.9	21.4	8.17	10.21	1,171.58	32.8
คะแนนรวม 5 สำหรับ		58.92	77.08	72.86	48.16	39.38	43.4	87.23	111.63	65.54	43.75	4,999.33	104.94
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		11.78	15.42	14.57	9.63	7.88	8.68	17.45	22.33	13.11	8.75	999.87	20.99
10/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.35	0.15	0.02	0.04	0.19	0.02	0.47	0.93	37.8	3.14	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.64	2.02	1.33	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	แกงเขียวหวานไก่ พริกเขียว	3.81	4.88	8.55	1.31	4.57	0.86	1.23	2.27	14.27	5.73	436.67	5.22
	รวม	11.03	13.13	14.87	8.74	7.16	7.82	5.53	20.67	52.07	9.5	614.27	15.57
11/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ลาบหมู ใส่น้ำ ผักเคียง	1.87	5.81	1.95	0.69	4.82	17.46	20.9	3.9	8.3	2.68	233.26	0.79
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ต่ำสิง	3.17	5.78	7.42	1.31	3.02	10.43	8.53	5.7	3.64	2.35	444.06	0.23
	รวม	12.49	17.92	14.41	9.09	9.78	31.74	33.47	24.83	14.68	8.81	820.78	17.45
12/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า	2.54	5.6	4.12	0.88	2.52	0.47	1.37	10.63	5.48	3.28	775.2	1.37
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	11.74	15.59	16.65	8.57	5.76	8.59	10.1	29.47	13.39	5.49	1,163.59	12.45
13/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07

	มันแกว 4 ชิ้นพอบ่า 50 กรัม	0.34	0.28	0.03	0.15	0.61	0.03	0.5	0.17	3.15	5	2	0.86
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเขียวหวานหมู ใส่น้ำต้ม ผักเขียว	3.71	6.05	7.64	1.24	7.63	17.6	19.77	3.27	15.11	5.73	444.68	5.22
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	3.88	3.44	7.82	0.61	2.31	0.77	8.8	2.2	6.94	1.93	392.12	2.81
	รวม	14.15	15.85	20.45	8.98	12.13	22.17	32.23	20.33	25.2	13.3	979.8	16.36
14/6/1962	โดนัทโรยน้ำตาล 1 ชิ้นกลม 17 กรัม ขนาด 1.5x0.7 นิ้ว	1.42	0.79	2.44	0.4	0.04	0	0.5	0.57	0	1.16	68.68	4.38
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ชุปปีก แดงกวาง	6.73	6.68	7.28	0.74	6.37	10.04	2.7	7.47	7.92	2.28	952.66	4.1
	รวม	10.51	11.41	14.4	7.83	6.9	13.81	5.87	22.03	7.92	3.44	1,111.34	15.87
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	59.92	73.91	80.79	43.22	41.73	84.13	87.2	117.33	113.26	40.53	4,689.78	77.7
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)	11.98	14.78	16.16	8.64	8.35	16.83	17.44	23.47	22.65	8.11	937.96	15.54
17/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดผักเขียวหมู ใส่น้ำต้ม	1.93	5.22	2.81	0.38	4.26	16.81	16.6	2.67	9.52	1.89	399.05	0.48
	ผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำต้ม ถั่วฝักยาว	3.19	5.76	7.15	0.81	3.17	11.23	2.3	8	7.81	2.57	518.73	3.56
	รวม	12.48	17.53	14.97	8.39	9.38	31.81	22.57	27.4	37.31	7.74	1,061.09	25.12
18/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	พะแนงหมู มะเขือเปราะ	3.84	5.82	8.31	1.56	4.93	0.68	20.03	1.93	5.75	7.15	454.33	4.79
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกวาง	2.99	4.51	6.08	1.3	3.95	6.63	2.53	6.33	4.93	1.37	261.34	7.22
	รวม	14.49	16.7	19.41	10.74	11.06	14.5	27.07	24.57	26.35	11.88	896.29	29.63
19/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	คั่วกลิ้งหมู ผักเคียง	2.79	6.41	5.49	1.94	3.4	0.76	28.07	3.53	7.28	5.12	794.64	1.44
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่น้ำต้ม	3.13	6.75	5.78	1.45	5.22	6.4	2.13	7.63	0.73	2.22	431.7	5.96
	รวม	13.38	19.5	16.31	10.48	10.57	11	34.23	26.4	10.76	11.11	1,369.79	23.83
20/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แดงโม 3 ชิ้นพอบ่า 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ต่าสัง	2.21	5.1	3.76	1.6	7.72	8	2.53	4.27	3.83	2.69	458.37	0.41
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.45	4.51	7.67	1.14	2.39	7.14	2.13	6.33	3.87	2.34	267.14	1.17
	รวม	12.15	15.9	16.4	9.8	11.85	19.76	8.4	25.87	10.01	6.12	868.03	11.48
21/6/1962	ฟักทองแกงบวด 2 ทัพพี	3.46	0.95	4.92	0.74	7	1.56	1	1	3.5	2.71	110.64	20.58
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ต้ม ใส่ไข่ คะนํ้า ข้าวโพดอ่อน	6.31	7.4	8.54	1.71	6.02	20.74	11.87	6.87	12.27	2.19	770.39	3.27
	รวม	12.13	12.3	18.14	9.15	13.51	26.07	15.53	21.87	15.77	4.9	971.03	31.25
	คะแนนรวม 5 สํารับ	64.63	81.94	85.23	48.55	56.36	103.13	107.8	126.1	100.19	41.74	5,166.22	121.31
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สํารับ)	12.93	16.39	17.05	9.71	11.27	20.63	21.56	25.22	20.04	8.35	1,033.24	24.26
24/6/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.26	2.02	3.58	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มผักรวมปลาหุสัด	1.37	5	1	1.52	3.66	2.72	2.53	6.67	8.63	2.95	670.6	2.67
	รวม	10.1	13.91	10.64	9.04	6.03	9.78	12.27	25.9	10.85	9.35	826.62	18.21
25/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว	1.52	4.06	2.81	0.37	1.09	0.08	0.9	1.83	6.91	1.79	390.69	0.23
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง	3	4.43	7.19	0.55	1.54	1.19	11.83	2.13	4.95	2.75	316.63	3.67
	รวม	12.18	14.87	15.02	8.8	4.8	8.47	17.23	20.27	27.53	7.9	887.94	21.52
26/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.7	0.48	0.42	0.06	0.28	0	1.93	0.73	2.85	2.24	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.09	4.04	5.59	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ด้บ	3.72	5.13	8.75	0.81	3.96	15.92	2.47	9.67	6.78	1.8	450.27	4.59
	รวม	12.74	15.73	19.73	8.67	7.47	26.02	8.9	30.67	9.64	4.68	662.27	17.39
27/6/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4

	ผัดกะหล่ำปลีกุ้ง	2.26	4.25	5.31	1.32	1.92	0.71	1.1	2	7.48	1.17	319.38	2.47
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	11.46	14.23	17.84	9.01	5.16	8.83	9.83	20.83	15.38	3.38	707.77	13.55
28/6/1962	สาकुเบียงข้าวโพด 2 ทัพพี	3.52	0.68	1.76	0.25	1.49	0.12	0.77	0.67	0.87	2.97	57.51	16.36
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม 1/4 ฟอง	7.71	8.91	11.16	2.92	8.83	3.56	23.77	6.07	8.9	12.97	811.72	8.65
	รวม	13.59	13.55	17.6	9.86	10.81	7.44	27.2	20.73	9.78	15.93	959.23	32.41
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		60.07	72.28	80.82	45.38	34.27	60.53	75.43	118.4	73.18	41.25	4,043.82	103.09
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.01	14.46	16.16	9.08	6.85	12.11	15.09	23.68	14.64	8.25	808.76	20.62
1/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดบวบไก่	3.46	5.06	8.6	0.58	1.73	0.24	4.37	3.83	3.72	1.29	488.78	2.48
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.45	4.51	7.67	1.14	2.39	7.14	2.13	6.33	3.87	2.34	267.14	1.17
	รวม	14.36	15.91	21.31	8.81	6.06	11.23	10.53	25.4	10.34	7.4	899.37	20.09
2/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.7	0.48	0.42	0.06	0.28	0	1.93	0.73	2.85	2.24	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ ตำลึง เห็ดฟาง	1.79	5.82	2.54	1.84	2.96	2.52	2.07	3.9	3.03	2.17	519.26	0.28
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.85	3.85	6.86	0.47	1.39	1.22	1.1	3.27	4.63	2.33	297.18	3.75
	รวม	11.57	16.22	14.79	9.35	6.22	7.52	8.27	22.6	10.52	7.37	959.77	16.52
3/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ผักเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
	รวม	11.74	15.05	13.75	10.06	8.8	10.91	5.8	26.77	34.24	9.16	744.81	26.68
4/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ลับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.64	0.13	0.03	0.18	0.28	0	1.63	0.73	3.12	1.31	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26

	ลามหมู ไส้ตับ ผักเคียง	1.87	5.81	1.95	0.69	4.82	17.46	20.9	3.9	8.3	2.68	233.26	0.79
	รวม	11.67	16.99	13.87	8.63	19.05	91.52	29.2	29.67	18.36	5.68	805.34	17.59
5/7/1962	เค้กกล้วยหอม 1ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	2.56	1.33	3.39	0.71	0	0.66	0.13	1.87	0	1.19	97.6	10.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดไก่ ไส้ไข่ คะน้า แครอท	6.51	6.68	8.96	1.42	2.84	4.28	2.13	5.3	7.78	2.41	451.5	3.34
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา	2.47	6.31	4.2	1.26	1.99	0.86	8.8	3	6.71	2.73	496.3	1.11
	รวม	13.9	18.28	21.23	10.08	5.32	9.57	13.73	24.17	14.49	6.34	1,135.41	22.3
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	63.24	82.45	84.95	46.93	45.45	130.74	67.53	128.6	87.95	35.95	4,544.70	103.18
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)	12.65	16.49	16.99	9.39	9.09	26.15	13.51	25.72	17.59	7.19	908.94	20.64
8/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.92	11.11	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงส้มมะละกอปลาไหล	1.19	4.97	0.33	1.17	2.67	0.7	1.2	4.3	10.72	2.64	655.85	4.22
	รวม	11.19	15.63	12.54	9.1	6.56	10.88	7.37	27.87	144.64	14.39	873.55	21.65
9/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ทอดมันปลาอินทรี	1.1	4.53	0.59	0.72	2.25	1	0.47	0.38	0.33	0.37	1,419.82	4.43
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ไส้ตับ	3.72	5.13	8.75	0.81	3.96	15.92	2.47	9.67	6.78	1.8	450.27	4.59
	รวม	12.5	16.66	14.65	8.67	9.11	20.89	7.47	25.94	8.69	7.59	2,018.25	16.63
10/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.22	0.45	0.04	0.07	0.33	0.07	0.93	0.93	4.65	2.41	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ตัวพริกยาว	1.75	5.13	2.91	0.37	1.84	0.07	17.18	5.03	2.33	1.5	111.85	2.54
	ไข่พะโล้ไก่ ไส้เต้าหู้	3.13	6.75	5.78	1.45	5.22	6.4	2.13	7.63	0.73	2.22	431.7	5.96
	รวม	12.6	18.88	14.74	8.97	8.6	10.31	28.92	28.6	7.71	10.59	664.71	29.83
11/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงกะทิไก่กับพริกทอง (ตำรับ ร.ร.วัดกวดตาก จ.สุราษฎร์ธานี)	4.07	4.66	8.82	1.36	5.92	1.15	1.6	3.27	5.26	6.46	573.1	6.19

	ผักกะหล่ำปลีแคโรททวมุสับ	3.27	4.56	8.87	0.58	1.5	0.71	11.83	2.43	6.87	1.94	408.72	1.82
	รวม	14.09	15.97	23.7	9.09	8.79	6.48	22.67	21.27	14.44	13.33	1,101.85	18.28
12/7/1962	บัวลอยใส่เผือก 2 ทัพพี	4.85	1.66	4.89	1.36	6.97	0.22	1.93	1.57	0.35	2.39	106.39	19.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ห่ม ไข่ไข่ คาน่า ข้าวโพดอ่อน	6.25	7.03	8.51	1.7	3.34	3.98	12.4	5.2	11.43	2.19	768.24	3.27
	รวม	13.46	12.64	18.08	9.75	10.8	7.97	17	20.77	11.78	4.58	964.63	30.17
	คะแนนรวม 5 สำหรับ	63.83	79.78	83.72	45.58	43.86	56.54	83.42	124.44	187.26	50.49	5,623.00	116.56
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)	12.77	15.96	16.74	9.12	8.77	11.31	16.68	24.89	37.45	10.1	1,124.60	23.31
15/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาหูสด เห็ดนางฟ้า	2.1	5.8	2.28	1.3	3.38	2.47	2.17	13.1	7.68	3.28	778.35	1.37
	หมูบั่นก่อนทอด ผักเคียง	3	4.43	7.19	0.55	1.54	1.19	11.83	2.13	4.95	2.75	316.63	3.67
	รวม	12.45	16.77	14.49	9.04	6.87	7.43	17.67	31.97	32.61	9.31	1,238.31	26.11
18/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.92	11.11	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานไก่ ผักเขียว	3.81	4.88	8.55	1.31	4.57	0.86	1.23	2.27	14.27	5.73	436.67	5.22
	รวม	12.57	15.54	16.26	9.24	8.45	11.05	7.4	25.83	148.19	17.47	654.37	22.65
19/7/1962	เต้าส่วน 2 ทัพพี	3.08	3.32	1.71	1.49	2.55	0.09	2.97	4.17	0	5.99	57.98	13.18
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง	7.48	6.3	8.86	1.45	3.27	2.21	2.1	5.93	8.92	2.61	549.49	3.12
	รวม	12.92	13.58	15.25	9.64	6.3	6.07	7.73	24.1	8.92	8.6	697.47	23.7
	คะแนนรวม 3 สำหรับ	37.94	45.88	46	27.91	21.63	24.55	32.8	81.9	189.72	35.38	2,590.15	72.46
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)	12.65	15.29	15.33	9.3	7.21	8.18	10.93	27.3	63.24	11.79	863.38	24.15
22/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แดงโม 3 ชิ้นพอดำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงส้มผักรวมกุ้ง	1.63	5.63	0.89	2.18	4.66	1.18	1.93	4.03	8.68	3.61	1,286.32	4.74
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17

	รวม	10.83	15.61	13.42	9.87	7.9	9.31	10.67	22.87	16.59	5.82	1,674.71	15.82
23/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่น้ำมันหอย	1.95	4.86	2.75	1.08	6.16	17.13	12.2	3.2	5.83	3.08	437.92	1.74
	ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมันหอย	3.66	5.45	9.05	0.81	4.77	18.22	12.77	5.2	7.97	2.57	540.33	3.56
	รวม	13.27	16.69	16.82	9.76	13.09	42.54	29.47	24.7	29.47	9.01	1,158.88	22.94
24/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็นนางฟ้า	2.54	5.6	4.12	0.88	2.52	0.47	1.37	10.63	5.48	3.28	775.2	1.37
	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	2.45	4.77	5.11	0.4	1.48	1.18	19.2	1.77	4.63	2.33	294.73	3.75
	รวม	11.61	16.61	14.23	8.41	5.84	6.5	24.4	27.93	22.7	8	1,212.48	17.34
25/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ทอดมันปลาอินทรี	1.1	4.53	0.59	0.72	2.25	1	0.47	0.38	0.33	0.37	1,419.82	4.43
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ผักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่น้ำมัน	3.72	5.13	8.75	0.81	3.96	15.92	2.47	9.67	6.78	1.8	450.27	4.59
	รวม	12.5	16.66	14.65	8.67	9.11	20.89	7.47	25.94	8.69	7.59	2,018.25	16.63
26/7/1962	แฮมโรล 1 ชิ้นใหญ่ 40 กรัม ขนาด 3 นิ้ว หนา 1 นิ้ว	3.09	0.69	5.16	1.96	2.15	2	1.6	0.67	0	0.68	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่น้ำมัน	6.72	7.73	8.17	1.8	3.91	4.26	2.5	5.33	4.71	3.6	482.72	3.52
	แกงจืดฟักเขียวหมู ใส่น้ำมัน	1.93	5.22	2.81	0.38	4.26	16.81	16.6	2.67	9.52	1.89	399.05	0.48
	รวม	14.11	17.59	20.83	10.83	10.8	26.85	23.37	22.67	14.22	6.17	1,128.23	25.84
คะแนนรวม 5 สำหรับ		62.31	83.16	79.94	47.54	46.75	106.1	95.37	124.11	91.67	36.61	7,192.55	98.56
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.46	16.63	15.99	9.51	9.35	21.22	19.07	24.82	18.33	7.32	1,438.51	19.71
29/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดแดงกวางหมูสัน ใส่น้ำมัน	2.74	6.97	4.67	0.94	4.98	17.26	11	4.07	5	1.5	442.5	1.35
	คั่วกลิ้งหมู ผักเคียง	2.79	6.41	5.49	1.94	3.4	0.76	28.07	3.53	7.28	5.12	794.64	1.44

	รวม	12.15	19.62	15.16	10.01	10.23	22.87	42.9	23.13	24.87	9.01	1,379.69	15.01
30/7/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงส้มผักรวมปลาหูสด	1.37	5	1	1.52	3.66	2.72	2.53	6.67	8.63	2.95	670.6	2.67
	รวม	11.1	15.47	13.18	9.35	7.21	12.94	7.43	28.4	10.85	5.52	883.45	18
31/7/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 3 ชั้นพอค่า 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดบวมกุ้ง	2.58	5.5	5.34	1.39	2.41	0.56	4.37	2.43	3.97	1.29	515.38	2.48
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.45	4.51	7.67	1.14	2.39	7.14	2.13	6.33	3.87	2.34	267.14	1.17
	รวม	12.79	16.76	19.03	9.68	6.17	12.32	15.73	24.33	10.15	8.55	902.55	13.92
1/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.35	0.15	0.02	0.04	0.19	0.02	0.47	0.93	37.8	3.14	2.27	2.72
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.64	2.02	1.33	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	แกงเขียวหวานไก่ พริกเขียว	3.81	4.88	8.55	1.31	4.57	0.86	1.23	2.27	14.27	5.73	436.67	5.22
	รวม	11.03	13.13	14.87	8.74	7.16	7.82	5.53	20.67	52.07	9.5	614.27	15.57
2/8/1962	ขนมเมื่อดขนุน 3 เม็ดใหญ่ รวม 24 กรัม	1.74	1.42	2.72	0.91	0.18	0.26	1.43	2.87	0	1.84	7.7	3.37
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวหมกไก่	7.13	6.7	9.25	1.48	3.72	1.84	2.77	3.43	8.25	3.81	533.34	3.55
	รวม	11.23	12.07	16.66	9.08	4.39	5.87	6.87	20.3	8.25	5.65	631.04	14.32
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		58.29	77.04	78.9	46.86	35.16	61.83	78.47	116.83	106.19	38.24	4,411.00	76.83
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.66	15.41	15.78	9.37	7.03	12.37	15.69	23.37	21.24	7.65	882.2	15.37
5/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงส้มมะละกอกุ้ง	1.21	5.02	0.28	1.54	3.36	0.5	1.33	1.77	11	2.64	694.65	4.22
	ยาไข่เจียวใส่แดงควา	3.01	4.65	7.61	1.26	2.46	7.25	2.13	6.57	7.58	2.1	356.41	2.53
	รวม	11.67	16.01	12.93	9.88	7.76	11.59	7.5	23.57	21.33	8.51	1,194.51	23.18

6/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.59	0.42	0.09	0.26	0.13	0.43	1.13	0.67	9.39	2.03	2.8	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	คัมยาลาทุสด เห็ดฟาง	2.1	5.95	2.28	1.33	3.55	2.44	3.1	8.43	8.91	2.76	781.85	1.37
	ผักฟักทองหุ	3.06	4.86	6.83	0.18	1.68	1.17	19.37	1.67	2.8	2.04	416.61	3.01
	รวม	11.97	17.31	14.17	8.76	6.94	7.81	26.77	25.47	21.09	7.47	1,342.26	17.73
7/8/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 3 ชั้นพอดำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ปลากระป๋อง 1 ซ่อนกินข้าว 10 กรัม	0.64	3.22	0.86	3.09	1.01	0.04	0.03	0.33	0	0	33.28	0
	ผักคะน้าหั่น	3.49	4.65	8.93	0.61	2.77	0.61	12.73	3.3	4.33	3.54	332.16	1.42
	รวม	10.89	14.61	15.8	10.85	5.15	5.26	22	19.2	6.64	8.46	485.46	11.69
8/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.64	2.02	1.33	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	แกงเผ็ดกะทิหมู ผักทอง	3.77	5.85	7.56	0.78	4.51	1.71	19.83	3.07	6.09	6.53	627.01	4.37
	รวม	11.61	14.29	13.92	8.2	7.25	8.77	24.07	22	8.31	9.1	805.53	19.55
9/8/1962	ลอดช่องเผือกข้าวโพด 2 ทัพพี	4.07	1.19	4.07	2.1	7.02	0.31	1.87	1.97	1.05	4.5	107.68	19.46
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผักมีกะโรนีทะเล	6.33	9.72	7.3	1.68	4.78	5.88	2.37	5.43	7.13	5.71	973.9	5.94
	รวม	12.77	14.86	16.05	10.47	12.29	9.97	6.9	21.4	8.17	10.21	1,171.58	32.8
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		58.92	77.08	72.86	48.16	39.38	43.4	87.23	111.63	65.54	43.75	4,999.33	104.94
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		11.78	15.42	14.57	9.63	7.88	8.68	17.45	22.33	13.11	8.75	999.87	20.99
13/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ลาบหมู ใส่ตับ ผักเคียง	1.87	5.81	1.95	0.69	4.82	17.46	20.9	3.9	8.3	2.68	233.26	0.79
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำสับ	3.17	5.78	7.42	1.31	3.02	10.43	8.53	5.7	3.64	2.35	444.06	0.23
	รวม	12.49	17.92	14.41	9.09	9.78	31.74	33.47	24.83	14.68	8.81	820.78	17.45
14/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07

	แดงโม 3 ชั้นพอค่า 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ หัดนางฟ้า	2.54	5.6	4.12	0.88	2.52	0.47	1.37	10.63	5.48	3.28	775.2	1.37
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสัน มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	11.74	15.59	16.65	8.57	5.76	8.59	10.1	29.47	13.39	5.49	1,163.59	12.45
15/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มันแกว 4 ชั้นพอค่า 50 กรัม	0.34	0.28	0.03	0.15	0.61	0.03	0.5	0.17	3.15	5	2	0.86
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเขียวหวานหมู ใส่น้ำ ผักเขียว	3.71	6.05	7.64	1.24	7.63	17.6	19.77	3.27	15.11	5.73	444.68	5.22
	ผัดวุ้นเส้นหมูสัน กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	3.88	3.44	7.82	0.61	2.31	0.77	8.8	2.2	6.94	1.93	392.12	2.81
	รวม	14.15	15.85	20.45	8.98	12.13	22.17	32.23	20.33	25.2	13.3	979.8	16.36
16/8/1962	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล 2 ทัพพี	2.59	2.68	0.19	0.5	3.61	0.06	5.33	1.33	0.66	11.11	80.68	16.98
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ขุปผัก แดงกวา	6.73	6.68	7.28	0.74	6.37	10.04	2.7	7.47	7.92	2.28	952.66	4.1
	รวม	11.68	13.31	12.15	7.94	10.47	13.87	10.7	22.8	8.59	13.39	1,123.34	28.48
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		50.06	62.67	63.66	34.58	38.15	76.37	86.5	97.43	61.86	40.98	4,087.51	74.74
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.52	15.67	15.92	8.65	9.54	19.09	21.63	24.36	15.46	10.25	1,021.88	18.68
19/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดผักเขียวหมู ใส่น้ำ	1.93	5.22	2.81	0.38	4.26	16.81	16.6	2.67	9.52	1.89	399.05	0.48
	ผัดกะเพราไก่ ใส่น้ำ ถั่วฝักยาว	3.19	5.76	7.15	0.81	3.17	11.23	2.3	8	7.81	2.57	518.73	3.56
	รวม	12.48	17.53	14.97	8.39	9.38	31.81	22.57	27.4	37.31	7.74	1,061.09	25.12
20/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	พะแนงหมู มะเขือเปราะ	3.84	5.82	8.31	1.56	4.93	0.68	20.03	1.93	5.75	7.15	454.33	4.79
	ไข่ออกไข่ 1 ฟอง แดงกวา	2.99	4.51	6.08	1.3	3.95	6.63	2.53	6.33	4.93	1.37	261.34	7.22
	รวม	14.49	16.7	19.41	10.74	11.06	14.5	27.07	24.57	26.35	11.88	896.29	29.63
21/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97

	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	คั่วกลิ้งหมู ผักเคียง	2.79	6.41	5.49	1.94	3.4	0.76	28.07	3.53	7.28	5.12	794.64	1.44
	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้	3.13	6.75	5.78	1.45	5.22	6.4	2.13	7.63	0.73	2.22	431.7	5.96
	รวม	13.38	19.5	16.31	10.48	10.57	11	34.23	26.4	10.76	11.11	1,369.79	23.83
22/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แดงโม 3 ชั้นพอดำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ ไก่สับ ใส่เลือด ต่ำสิง	2.21	5.1	3.76	1.6	7.72	8	2.53	4.27	3.83	2.69	458.37	0.41
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.45	4.51	7.67	1.14	2.39	7.14	2.13	6.33	3.87	2.34	267.14	1.17
	รวม	12.15	15.9	16.4	9.8	11.85	19.76	8.4	25.87	10.01	6.12	868.03	11.48
23/8/1962	ฟักทองแกงบวด 2 ทัพพี	3.46	0.95	4.92	0.74	7	1.56	1	1	3.5	2.71	110.64	20.58
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ดับ ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน	6.31	7.4	8.54	1.71	6.02	20.74	11.87	6.87	12.27	2.19	770.39	3.27
	รวม	12.13	12.3	18.14	9.15	13.51	26.07	15.53	21.87	15.77	4.9	971.03	31.25
คะแนนรวม 5 สัปดาห์		64.63	81.94	85.23	48.55	56.36	103.13	107.8	126.1	100.19	41.74	5,166.22	121.31
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)		12.93	16.39	17.05	9.71	11.27	20.63	21.56	25.22	20.04	8.35	1,033.24	24.26
26/8/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1/2 ฟอง 28 กรัม	1.26	2.02	3.58	0.41	0.82	3.16	0.67	2.77	0	0	34.33	0.16
	แกงส้มผักรวมปลาหูสด	1.37	5	1	1.52	3.66	2.72	2.53	6.67	8.63	2.95	670.6	2.67
	รวม	10.1	13.91	10.64	9.04	6.03	9.78	12.27	25.9	10.85	9.35	826.62	18.21
27/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว	1.52	4.06	2.81	0.37	1.09	0.08	0.9	1.83	6.91	1.79	390.69	0.23
	หมูบั่นก่อนทอด ผักเคียง	3	4.43	7.19	0.55	1.54	1.19	11.83	2.13	4.95	2.75	316.63	3.67
	รวม	12.18	14.87	15.02	8.8	4.8	8.47	17.23	20.27	27.53	7.9	887.94	21.52
28/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แกว้มังกร 3 ชั้นพอดำ 55 กรัม	0.7	0.48	0.42	0.06	0.28	0	1.93	0.73	2.85	2.24	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4

	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.09	4.04	5.59	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่น้ำมัน	3.72	5.13	8.75	0.81	3.96	15.92	2.47	9.67	6.78	1.8	450.27	4.59
	รวม	12.74	15.73	19.73	8.67	7.47	26.02	8.9	30.67	9.64	4.68	662.27	17.39
29/8/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดกะหล่ำปลีกุ้ง	2.26	4.25	5.31	1.32	1.92	0.71	1.1	2	7.48	1.17	319.38	2.47
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	11.46	14.23	17.84	9.01	5.16	8.83	9.83	20.83	15.38	3.38	707.77	13.55
30/8/1962	สาकुเบียงข้าวโพด 2 ทัพพี	3.52	0.68	1.76	0.25	1.49	0.12	0.77	0.67	0.87	2.97	57.51	16.36
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำพริก ผักลวก ไข่ต้ม 1/4 ฟอง	7.71	8.91	11.16	2.92	8.83	3.56	23.77	6.07	8.9	12.97	811.72	8.65
	รวม	13.59	13.55	17.6	9.86	10.81	7.44	27.2	20.73	9.78	15.93	959.23	32.41
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	60.07	72.28	80.82	45.38	34.27	60.53	75.43	118.4	73.18	41.25	4,043.82	103.09
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	12.01	14.46	16.16	9.08	6.85	12.11	15.09	23.68	14.64	8.25	808.76	20.62
2/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	1.23	0.26	0.07	0.1	0.36	0.07	0.87	0.53	2.74	3.13	2.45	8.97
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดบวบไก่	3.46	5.06	8.6	0.58	1.73	0.24	4.37	3.83	3.72	1.29	488.78	2.48
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.45	4.51	7.67	1.14	2.39	7.14	2.13	6.33	3.87	2.34	267.14	1.17
	รวม	14.36	15.91	21.31	8.81	6.06	11.23	10.53	25.4	10.34	7.4	899.37	20.09
3/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.7	0.48	0.42	0.06	0.28	0	1.93	0.73	2.85	2.24	2.33	5.02
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงเลียงไก่ฉีก ใส่บวบ ตำลึง เห็ดฟาง	1.79	5.82	2.54	1.84	2.96	2.52	2.07	3.9	3.03	2.17	519.26	0.28
	ไก่ทอดกระเทียม ผักเคียง	2.85	3.85	6.86	0.47	1.39	1.22	1.1	3.27	4.63	2.33	297.18	3.75
	รวม	11.57	16.22	14.79	9.35	6.22	7.52	8.27	22.6	10.52	7.37	959.77	16.52
4/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31

	แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย พริกเขียว	3.1	4.46	6.07	2.06	5.2	0.81	0.8	4.47	14.27	5.89	532.83	5.29
	รวม	11.74	15.05	13.75	10.06	8.8	10.91	5.8	26.77	34.24	9.16	744.81	26.68
5/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.64	0.13	0.03	0.18	0.28	0	1.63	0.73	3.12	1.31	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดแดงกวางดัมหมู ใส่ไข่	2.94	4.97	6.92	0.77	12.38	70.29	3.5	10.33	6.94	1.05	428.85	3.26
	ลาบหมู ใส่ดัม ผักเคียง	1.87	5.81	1.95	0.69	4.82	17.46	20.9	3.9	8.3	2.68	233.26	0.79
	รวม	11.67	16.99	13.87	8.63	19.05	91.52	29.2	29.67	18.36	5.68	805.34	17.59
6/9/1962	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	2.56	1.33	3.39	0.71	0	0.66	0.13	1.87	0	1.19	97.6	10.45
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดไก่ ใส่ไข่ คะน้า แครอท	6.51	6.68	8.96	1.42	2.84	4.28	2.13	5.3	7.78	2.41	451.5	3.34
	แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา	2.47	6.31	4.2	1.26	1.99	0.86	8.8	3	6.71	2.73	496.3	1.11
	รวม	13.9	18.28	21.23	10.08	5.32	9.57	13.73	24.17	14.49	6.34	1,135.41	22.3
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	63.24	82.45	84.95	46.93	45.45	130.74	67.53	128.6	87.95	35.95	4,544.70	103.18
	คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สัปดาห์)	12.65	16.49	16.99	9.39	9.09	26.15	13.51	25.72	17.59	7.19	908.94	20.64
9/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.92	11.11	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงส้มมะละกอปลานิล	1.19	4.97	0.33	1.17	2.67	0.7	1.2	4.3	10.72	2.64	655.85	4.22
	รวม	11.19	15.63	12.54	9.1	6.56	10.88	7.37	27.87	144.64	14.39	873.55	21.65
10/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ทอดมันปลาอินทรี	1.1	4.53	0.59	0.72	2.25	1	0.47	0.38	0.33	0.37	1,419.82	4.43
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฟักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ใส่ดัม	3.72	5.13	8.75	0.81	3.96	15.92	2.47	9.67	6.78	1.8	450.27	4.59
	รวม	12.5	16.66	14.65	8.67	9.11	20.89	7.47	25.94	8.69	7.59	2,018.25	16.63
11/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.22	0.45	0.04	0.07	0.33	0.07	0.93	0.93	4.65	2.41	2.66	13.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดพริกแกงหมูใส่ถั่วพึยกาย	1.75	5.13	2.91	0.37	1.84	0.07	17.18	5.03	2.33	1.5	111.85	2.54

	ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้	3.13	6.75	5.78	1.45	5.22	6.4	2.13	7.63	0.73	2.22	431.7	5.96
	รวม	12.6	18.88	14.74	8.97	8.6	10.31	28.92	28.6	7.71	10.59	664.71	29.83
12/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง ึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงกะทิไก่กับฟักทอง (ตำหรับ ร.ร.วัดกวดาก จ.สุราษฎร์ธานี)	4.07	4.66	8.82	1.36	5.92	1.15	1.6	3.27	5.26	6.46	573.1	6.19
	ผัดกะหล่ำปลีแคโรททวมุสับ	3.27	4.56	8.87	0.58	1.5	0.71	11.83	2.43	6.87	1.94	408.72	1.82
	รวม	14.09	15.97	23.7	9.09	8.79	6.48	22.67	21.27	14.44	13.33	1,101.85	18.28
13/9/1962	บัวลอยใส่เผือก 2 ทัพพี	4.85	1.66	4.89	1.36	6.97	0.22	1.93	1.57	0.35	2.39	106.39	19.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมู ใส่ไข่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน	6.25	7.03	8.51	1.7	3.34	3.98	12.4	5.2	11.43	2.19	768.24	3.27
	รวม	13.46	12.64	18.08	9.75	10.8	7.97	17	20.77	11.78	4.58	964.63	30.17
คะแนนรวม 5 สำหรับ		63.83	79.78	83.72	45.58	43.86	56.54	83.42	124.44	187.26	50.49	5,623.00	116.56
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.77	15.96	16.74	9.12	8.77	11.31	16.68	24.89	37.45	10.1	1,124.60	23.31
16/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	เงาะ 4 ผล ส่วนที่กินได้ 76 กรัม	1.13	0.47	0.05	0.2	0.37	0	0.5	2.03	19.97	2.64	2.32	13.6
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำปลาหูสด เห็ดนางฟ้า	2.1	5.8	2.28	1.3	3.38	2.47	2.17	13.1	7.68	3.28	778.35	1.37
	หมูปั้นก้อนทอด ผักเคียง	3	4.43	7.19	0.55	1.54	1.19	11.83	2.13	4.95	2.75	316.63	3.67
	รวม	12.45	16.77	14.49	9.04	6.87	7.43	17.67	31.97	32.61	9.31	1,238.31	26.11
17/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดแดงกวางหมูสับ ใส่ตับ	2.74	6.97	4.67	0.94	4.98	17.26	11	4.07	5	1.5	442.5	1.35
	คั่วกลิ้งหมู ผักเคียง	2.79	6.41	5.49	1.94	3.4	0.76	28.07	3.53	7.28	5.12	794.64	1.44
	รวม	12.15	19.62	15.16	10.01	10.23	22.87	42.9	23.13	24.87	9.01	1,379.69	15.01
18/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	0.98	0.35	0.05	0.03	0.33	0.12	0.4	1.47	2.23	1.93	3.18	7.55
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่เจียว 1 ฟอง 56 กรัม	2.53	4.04	7.17	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงส้มผักรวมปลาหูสด	1.37	5	1	1.52	3.66	2.72	2.53	6.67	8.63	2.95	670.6	2.67

	รวม	11.1	15.47	13.18	9.35	7.21	12.94	7.43	28.4	10.85	5.52	883.45	18
19/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ฝรั่ง 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.25	0.54	0.08	0.13	0.67	0.08	1.67	3.3	133.92	11.11	8.04	9.65
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.29	4.04	2.67	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	แกงเขียวหวานไก่ พริกเขียว	3.81	4.88	8.55	1.31	4.57	0.86	1.23	2.27	14.27	5.73	436.67	5.22
	รวม	12.57	15.54	16.26	9.24	8.45	11.05	7.4	25.83	148.19	17.47	654.37	22.65
20/9/1962	เต้าส่วน 2 ทัพพี	3.08	3.32	1.71	1.49	2.55	0.09	2.97	4.17	0	5.99	57.98	13.18
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวราดหน้าไก่ ผักกวางตุ้ง	7.48	6.3	8.86	1.45	3.27	2.21	2.1	5.93	8.92	2.61	549.49	3.12
	รวม	12.92	13.58	15.25	9.64	6.3	6.07	7.73	24.1	8.92	8.6	697.47	23.7
คะแนนรวม 5 สำหรับ		61.18	80.97	74.35	47.27	39.07	60.36	83.13	133.43	225.44	49.91	4,853.28	105.47
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.24	16.19	14.87	9.45	7.81	12.07	16.63	26.69	45.09	9.98	970.66	21.09
23/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงส้มผักรวมกุ้ง	1.63	5.63	0.89	2.18	4.66	1.18	1.93	4.03	8.68	3.61	1,286.32	4.74
	ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.71	3.7	7.56	0.63	1.51	3.51	5	3.57	5.6	1.11	245.86	1.17
	รวม	10.83	15.61	13.42	9.87	7.9	9.31	10.67	22.87	16.59	5.82	1,674.71	15.82
24/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ไส้ตับ หัวผักกาด	1.95	4.86	2.75	1.08	6.16	17.13	12.2	3.2	5.83	3.08	437.92	1.74
	ผัดกะเพราหมู ไส้ตับ ถั่วฝักยาว	3.66	5.45	9.05	0.81	4.77	18.22	12.77	5.2	7.97	2.57	540.33	3.56
	รวม	13.27	16.69	16.82	9.76	13.09	42.54	29.47	24.7	29.47	9.01	1,158.88	22.94
25/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ต้มยำไก่ เห็นนางฟ้า	2.54	5.6	4.12	0.88	2.52	0.47	1.37	10.63	5.48	3.28	775.2	1.37
	หมูทอดกระเทียม ผักเคียง	2.45	4.77	5.11	0.4	1.48	1.18	19.2	1.77	4.63	2.33	294.73	3.75
	รวม	11.61	16.61	14.23	8.41	5.84	6.5	24.4	27.93	22.7	8	1,212.48	17.34

26/9/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ทอดมันปลาอินทรี	1.1	4.53	0.59	0.72	2.25	1	0.47	0.38	0.33	0.37	1,419.82	4.43
	ข้าวโพดต้ม 1/4 ฟักใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	1.45	0.92	0.34	0.15	1.32	0.21	1.37	1.2	1.57	4.79	7.17	0.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผักเป็รียวหวานไก่ ใส่น้ำมัน	3.72	5.13	8.75	0.81	3.96	15.92	2.47	9.67	6.78	1.8	450.27	4.59
	รวม	12.5	16.66	14.65	8.67	9.11	20.89	7.47	25.94	8.69	7.59	2,018.25	16.63
27/9/1962	แฮมโรล 1 ชิ้นใหญ่ 40 กรัม ขนาด 3 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	3.09	0.69	5.16	1.96	2.15	2	1.6	0.67	0	0.68	156.46	14.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่น้ำมัน	6.72	7.73	8.17	1.8	3.91	4.26	2.5	5.33	4.71	3.6	482.72	3.52
	แกงจืดผักเขียวหมู ใส่น้ำมัน	1.93	5.22	2.81	0.38	4.26	16.81	16.6	2.67	9.52	1.89	399.05	0.48
	รวม	14.11	17.59	20.83	10.83	10.8	26.85	23.37	22.67	14.22	6.17	1,128.23	25.84
คะแนนรวม 5 สำหรับ		62.31	83.16	79.94	47.54	46.75	106.1	95.37	124.11	91.67	36.61	7,192.55	98.56
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.46	16.63	15.99	9.51	9.35	21.22	19.07	24.82	18.33	7.32	1,438.51	19.71
30/9/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะม่วงแก้วสุก 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 80 กรัม	1.44	0.3	0.05	0.89	0.59	3.42	1.33	1.6	15.66	2.72	39.62	10.16
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่น้ำมัน หัวผักกาด	1.95	4.86	2.75	1.08	6.16	17.13	12.2	3.2	5.83	3.08	437.92	1.74
	ผัดกะเพราหมู ใส่น้ำมัน ถั่วฝักยาว	3.66	5.45	9.05	0.81	4.77	18.22	12.77	5.2	7.97	2.57	540.33	3.56
	รวม	13.54	17.15	17.86	9.86	12.73	42.54	34.97	25	29.47	12.84	1,136.38	23.3
1/10/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	แดงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.2	0	0.07	0.15	0.84	0.57	0.57	2.31	0.46	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดบวบกุ้ง	2.58	5.5	5.34	1.39	2.41	0.56	4.37	2.43	3.97	1.29	515.38	2.48
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.45	4.51	7.67	1.14	2.39	7.14	2.13	6.33	3.87	2.34	267.14	1.17
	รวม	12.79	16.76	19.03	9.68	6.17	12.32	15.73	24.33	10.15	8.55	902.55	13.92
2/10/1962	ข้าวเจ้ากลอง นึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม	0.4	0.15	0.03	0.14	0.26	1.09	0.67	0.83	12.59	1.76	1.55	4.75
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไก่ต้มขมิ้นใส่ผักเขียว	1.52	4.06	2.81	0.37	1.09	0.08	0.9	1.83	6.91	1.79	390.69	0.23
	ผัดวุ้นเส้นไก่สับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ	3.8	3.04	7.6	0.64	2.25	0.8	1.13	3.03	6.94	1.93	379.12	2.81
	รวม	12.21	13.8	16.45	8.23	4.81	5.74	11.37	20.7	26.44	9.95	889.85	15.62

3/10/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.3	0.14	0.07	0.43	1.34	0.42	0.73	1.1	1.54	1.4	70.4	12.11
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู	2.33	5.4	4.07	0.84	2.78	0.6	9.5	2	3.98	2.62	352.57	1.55
	ยำปลาทู	2.43	6.05	3.83	2.72	3.77	0.46	3.17	3.07	5.66	4.24	532.18	1.57
	รวม	12.28	17.67	12.95	10.98	9.48	5.25	16.57	20.87	11.18	8.9	1,096.15	22.7
4/10/1962	ข้าวเหนียวแก้วตากะทิ 2 ทัพพี	4.94	3.4	4.9	0.91	12.36	0.28	1.2	0.6	0.16	3.79	107.72	20.5
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ขนมจีนน้ำยากะทิปลาช่อน ลูกชิ้นปลา ผักสด ไข่ต้ม 1/4 ฟอง	6.17	6.78	9.61	1.86	5.65	2.34	21.63	4.53	5.87	7.96	651.45	4.61
	รวม	13.46	14.13	19.19	9.46	18.5	6.39	25.5	19.13	6.03	11.74	849.17	32.5
คะแนนรวม 5 สำหรับ		64.27	79.51	85.47	48.21	51.69	72.24	104.13	110.03	83.27	51.99	4,874.09	108.06
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		12.85	15.9	17.09	9.64	10.34	14.45	20.83	22.01	16.65	10.4	974.82	21.61
7/10/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.53	0.26	0.15	0.18	0.15	0.07	0.8	0.4	21.82	0.89	4.88	5.94
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.09	4.04	5.59	0.81	1.63	6.33	1.33	5.57	0	0	68.67	0.31
	น้ำพริกอ่อนหมูสับ ผักเคียง	2.92	5.1	6.74	0.68	2.75	0.83	13.07	2.6	9.18	3.86	403.67	1.6
	รวม	11.77	15.48	17.46	8.66	6.12	11	18.37	23.27	31	5.39	618.23	15.32
8/10/1962	ข้าวเจ้ากลอง หนึ่ง 150 กรัม 2.5 ทัพพี	4.13	2.59	1.33	0.39	0.73	0	6	1	0	4.47	28.5	0.43
	สับปะรด 3 ชิ้นพอคำ 54 กรัม	0.64	0.13	0.03	0.18	0.28	0	1.63	0.73	3.12	1.31	2.23	6.08
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา (ตำรับ ร.ร.บ้านคอลอมุดอ จ.สงขลา)	2.66	3.98	5.32	1.06	1.71	0.47	1.17	1.37	4.14	1.1	629.08	7.09
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ตาลิ่ง	3.17	5.78	7.42	1.31	3.02	10.43	8.53	5.7	3.64	2.35	444.06	0.23
	รวม	12.96	16.44	18.78	9.64	6.23	14.67	20	22.8	10.89	9.23	1,193.87	21.23
9/10/1962	ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.86	2.13	0.28	0.3	1.1	0	0.5	0.7	0	0.64	51	0.07
	แก้วมังกร 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	1.41	0.95	0.84	0.11	0.56	0.01	3.87	1.43	5.71	4.47	4.66	10.03
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
	พะแนงไก่ มะเขือเปราะ	4.07	5.26	9.35	1.64	4.59	0.7	2.07	2.63	5.75	7.15	450.48	4.79
	ผัดผักบุ้งไทยไก่ใส่กะปิ	3.29	4.24	8.62	2.77	5.33	1.69	0.77	4.3	3.17	2.81	613.63	2.25
	รวม	14.99	16.53	23.77	11.51	12.07	6.16	9.87	23.07	14.64	15.06	1,209.77	24.54
10/10/1962	ขนมถ้วย 3 ถ้วยเล็ก รวม 30 กรัม	1.49	0.43	2.12	0.09	0.53	0	0.2	0.1	0	0.33	63.23	5.79

นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.36	3.95	4.68	6.69	0.49	3.77	2.67	14	0	0	90	7.4
ถ้วยเตียนน้ำเส้นมะหมีหมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก	6.47	11.16	5.01	1.78	6.13	2.83	14.2	4.07	9.35	2.62	1,463.35	4.24
รวม	10.32	15.55	11.81	8.56	7.15	6.6	17.07	18.17	9.35	2.95	1,616.58	17.43
คะแนนรวม 4 สำหรับ	50.03	63.99	71.82	38.37	31.57	38.43	65.3	87.3	65.88	32.64	4,638.45	78.52
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)	12.51	16	17.95	9.59	7.89	9.61	16.33	21.83	16.47	8.16	1,159.61	19.63

วันที่พิมพ์รายงาน
01/10/2018 13:50:11

