



ประกาศศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี
เรื่อง รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๖

ตามที่หนังสือด่วนที่สุด ที่ นก.๐๐๒๓.๓/ว๑๓๒๕๒ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การติดตามตรวจสอบและประเมินผลดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ และหนังสือด่วนที่สุด ที่ นก. ๐๐๒๓.๓/ว๒๘๑๙ ลงวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อความโปร่งใสและเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตงบประมาณค่าอาหารกลางวัน ให้ปิดประกาศรายการอาหารและจำนวนปริมาณสำคัญที่ใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนรับทราบ โดยพิจารณาปิดประกาศเป็นรายสัปดาห์รายเดือนตามความเหมาะสม นั้น

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี ได้ดำเนินการจัดทำรายการอาหารกลางวันประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๖ แบบอัตโนมัติ Thai School Lunch (TSL) เพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่เหมาะสม คือ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ จำนวนนักเรียน ๙๑ คนๆละ ๒๗ บาท วันละ ๑ มื้อ รวมทั้งสิ้น ๑๘ วันทำการ รายการอาหารดังนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายสถิตรัฐ พาไสย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาสี



สถาบันโภชนาการ

สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร

NECTEC
a member of NECTO

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน ศพด. ข่าวกอง
ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ 01/12/2566 ถึง 28/12/2566

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
01/12/66	ต้มข้าวไก่ เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	3.48	4.93	8.60	0.49	4.22	0.20	1.40	10.45	2.16	5.12	236.41	0.89
	ไข่เจียวทรงเครื่องไก่สับ มะเขือเทศ หอมใหญ่ (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.60	4.12	6.94	0.73	2.60	4.36	1.70	5.50	3.85	1.05	141.67	0.82
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	9.90	14.72	21.67	10.29	8.09	9.96	8.80	37.95	16.10	9.34	470.88	14.99
คะแนนรวม 1 สัปดาห์		9.90	14.72	21.67	10.29	8.09	9.96	8.80	37.95	16.10	9.34	470.88	14.99
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		9.90	14.72	21.67	10.29	8.09	9.96	8.80	37.95	16.10	9.34	470.88	14.99
04/12/66	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	5.80	7.18	5.45	1.67	5.79	2.94	2.55	4.95	3.34	4.05	346.87	2.03
	แกงจืดไข่น้ำ ตำลึง แครอท 2 ทัพพี	3.33	6.54	7.43	1.78	5.63	13.50	3.30	10.45	3.38	3.13	291.03	0.80
	รวม	13.41	21.74	20.11	12.61	13.60	22.37	10.70	37.25	9.20	7.90	893.42	12.91
06/12/66	ข้าวเหนียวขาวึ่ง 55 กรัม 1.5 ปิ่น (1 ปิ่น ขนาดเท่าไข่เป็ด)	3.15	2.02	0.13	0.12	0.83	0.00	0.85	0.00	0.00	0.55	6.60	0.07
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ปลาหูก(เข่ง)ทอด 2 ตัวเล็ก 32 กรัม	1.90	7.26	3.13	3.02	4.62	0.09	2.75	3.80	0.00	0.00	342.72	0.00
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ทัพพี	3.42	1.51	3.55	0.99	3.05	0.09	1.95	3.85	0.71	6.63	51.05	12.10
	รวม	13.36	19.09	14.88	14.01	15.44	5.77	11.50	31.30	11.35	12.41	617.56	25.88
07/12/66	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือก ชุปฟัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	1.58	0.58	0.05	0.09	0.67	0.10	1.40	1.40	5.00	3.77	2.66	13.50
	แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.80	17.94	16.90	10.92	29.03	20.36	23.25	34.40	15.96	9.42	925.16	25.87
08/12/66	ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	3.08	4.98	6.90	1.10	6.70	4.10	3.20	6.30	0.54	2.47	281.00	3.34
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.27	6.10	8.61	1.25	5.04	4.71	11.45	6.95	6.29	2.40	245.24	1.76
	ข้าวโพดคั่ว 1 ทัพพี	2.00	1.11	0.61	0.19	2.58	0.24	2.00	1.70	1.65	7.22	7.27	2.07
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	12.40	17.31	22.14	11.29	15.31	13.90	20.65	35.95	8.49	12.09	623.51	14.58
คะแนนรวม 4 สัปดาห์		52.97	76.08	74.03	48.83	73.37	62.41	66.10	138.90	45.00	41.82	3,059.66	79.24
คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)		13.24	19.02	18.51	12.21	18.34	15.60	16.53	34.73	11.25	10.45	764.92	19.81
12/12/66	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นหมู 2 ขม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	แกงจืดไข่น้ำ (ไข่ 1/2 ฟอง) หมูสับ ผักกาดขาว 2 ทัพพี	3.28	5.31	8.21	1.53	3.42	3.39	9.10	7.35	6.52	2.06	278.28	0.17
	วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	1.82	0.26	2.37	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.94	11.33
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	รวม	14.92	20.84	24.57	12.10	10.00	11.72	34.85	33.65	14.77	5.49	913.83	21.30
13/12/66	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	ไข่ลูกเขย 1 ฟอง แดงกว่า	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.84	0.09	0.04	0.28	1.38	0.27	0.55	0.85	0.83	1.10	35.20	6.06
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	10.75	16.73	17.85	11.67	13.84	14.50	11.05	41.75	18.61	9.12	864.92	27.23
14/12/66	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	กล้วยเดียน้ำส้มมะขามเทศ ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	รวม	13.74	22.47	18.17	12.35	13.33	16.45	23.20	36.60	7.68	5.08	1,189.95	21.03
15/12/66	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวต้มทะเลรวมมิตร 2 ทัพพี	3.79	6.13	1.49	1.57	4.51	3.85	1.95	2.55	1.78	2.45	524.35	0.23
	ข้าวโพดคั่ว 1 ทัพพี	2.00	1.11	0.61	0.19	2.58	0.24	2.00	1.70	1.65	7.22	7.27	2.07

	ไขต้นทรงเครื่องหมู พักทอง ตำลึง (ไข 1/2 ฟอง)	1.71	4.24	3.22	0.79	3.19	6.50	9.80	5.05	2.08	2.04	202.09	0.97
	รวม	10.55	16.60	11.35	11.30	11.27	15.44	17.75	30.30	5.51	11.71	823.71	10.67
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	49.97	76.64	71.94	47.42	48.43	58.10	86.85	142.30	46.57	31.40	3,792.41	80.23
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	12.49	19.16	17.98	11.85	12.11	14.52	21.71	35.58	11.64	7.85	948.10	20.06
18/12/66	ข้าวเหนียวแดง แดงกว่า 1.5 ทัพพี	5.62	8.31	3.91	1.04	5.48	2.35	23.15	5.15	3.65	1.85	437.11	3.66
	ไขต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	แกงจืดไขนํ้า (ไข 1/2 ฟอง) หมูสับ ตำลึง 2 ทัพพี	3.17	5.74	7.45	1.29	4.70	10.26	9.65	6.65	2.93	2.70	269.93	0.16
	แดงโม 3 ช้อนพาค่า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	14.35	24.81	20.83	12.30	15.13	26.69	40.20	42.70	9.19	6.63	869.29	18.29
19/12/66	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	แกงจืดไขนํ้า (ไข 1/2 ฟอง) หมูสับ ผักกาดขาว 2 ทัพพี	3.28	5.31	8.21	1.53	3.42	3.39	9.10	7.35	6.52	2.06	278.28	0.17
	ข้าวผัดหมู ไข่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	5.89	7.51	6.75	1.48	4.71	3.48	21.75	5.30	8.26	3.42	334.60	2.15
	รวม	16.41	22.31	26.55	13.00	10.00	12.56	35.05	36.45	14.77	7.35	964.48	20.42
20/12/66	ข้าวเหนียวขาวนึ่ง 55 กรัม 1.5 บั๊น (1 บั๊น ขนาดเท่าไขเปิด)	3.15	2.02	0.13	0.12	0.83	0.00	0.85	0.00	0.00	0.55	6.60	0.07
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ปลาทู(แห้ง)ทอด 2 ตัวเล็ก 32 กรัม	1.90	7.26	3.13	3.02	4.62	0.09	2.75	3.80	0.00	0.00	342.72	0.00
	ส้มตำไทย (เผ็ดน้อย) ผักสด 1 ทัพพี	1.84	3.17	2.06	1.13	5.95	0.75	1.95	2.65	10.64	5.23	127.19	6.31
	ลอดช่องสิงคโปร์น้ำกะทิ 1.5 ทัพพี	2.33	0.48	4.35	1.39	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	4.75	6.13
	รวม	12.26	18.05	15.69	14.41	13.14	5.69	9.55	27.45	10.64	5.86	571.26	19.90
21/12/66	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
	ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ใบโศภริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	ไข่ขาว 1 ฟอง 50 กรัม	2.70	5.24	7.19	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	0.50	0.14	0.03	0.08	0.30	0.01	0.55	0.70	0.13	1.37	2.06	4.32
	ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.77	0.54	0.11	0.34	0.27	0.56	1.70	1.00	10.09	3.17	2.80	5.88
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	12.32	17.91	17.45	11.13	9.56	13.87	10.05	41.25	13.43	8.21	670.20	18.79
22/12/66	ผัดมิกะโรนีทะเล 1 ทัพพี	5.47	8.54	5.65	1.52	6.95	4.99	2.25	4.65	5.24	6.54	393.90	3.28
	ไข่ดาวทรงเครื่อง มะเขือเทศ แครอท ข้าวโพด	3.50	5.69	7.47	1.36	4.48	8.96	2.95	9.20	3.23	2.86	170.48	0.98
	ลูกชิ้นหมู 2 ชม. 4 ลูก 25 กรัม	0.88	2.64	1.22	0.32	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.00	0.25
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	รวม	13.16	18.59	18.70	4.12	12.30	14.79	5.40	16.65	8.47	11.27	825.98	14.96
	คะแนนรวม 5 สัปดาห์	68.49	101.67	99.21	54.96	60.12	73.60	100.25	164.50	56.50	39.33	3,901.22	92.35
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	13.70	20.33	19.84	10.99	12.02	14.72	20.05	32.90	11.30	7.87	780.24	18.47
25/12/66	ไข่พะโล้นหมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข 1/2 ฟอง)	2.98	4.89	6.10	1.29	20.56	4.28	3.50	6.50	2.79	4.55	314.89	4.07
	ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	4.27	6.10	8.61	1.25	5.04	4.71	11.45	6.95	6.29	2.40	245.24	1.76
	ฝรั่ง 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 124 กรัม	1.61	0.69	0.10	0.17	1.37	0.11	2.50	4.95	143.99	17.40	8.04	9.65
	แดงโม 3 ช้อนพาค่า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	12.26	17.07	20.83	11.55	28.26	15.03	22.30	40.25	155.56	25.07	659.69	25.32
26/12/66	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	5.72	10.38	4.37	1.63	8.98	2.62	17.00	4.45	7.68	3.21	933.68	2.87
	ไข่ต้ม 1 ฟอง 50 กรัม	1.66	5.24	3.43	1.06	3.35	8.14	2.00	8.35	0.00	0.00	68.67	0.31
	เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หน้า 2 นิ้ว	3.31	1.73	4.36	0.93	0.00	0.84	0.20	2.80	0.00	1.87	97.60	10.45
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	รวม	13.74	22.47	18.17	12.35	13.33	16.45	23.20	36.60	7.68	5.08	1,189.95	21.03
27/12/66	กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	1.59	0.33	0.08	0.13	0.73	0.09	1.30	0.80	2.95	4.91	2.45	8.97
	ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	0.81	0.35	0.05	0.09	0.68	0.05	1.25	2.50	71.99	8.70	4.02	4.82
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
	ข้าวมันไก่ ต้ม เลือด ชุปผัก แดงกว่า 1.5 ทัพพี	7.04	6.79	8.35	0.69	9.97	7.78	2.90	7.60	5.90	2.38	574.56	2.33
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	1.79	5.18	2.49	1.31	17.09	6.55	14.10	3.55	2.58	2.55	256.42	0.21
	รวม	14.27	17.78	16.99	10.96	29.47	19.33	23.55	35.45	83.42	18.54	927.44	23.72
28/12/66	แดงโม 3 ช้อนพาค่า 55 กรัม	0.34	0.26	0.00	0.09	0.31	1.08	0.85	0.85	2.48	0.72	1.52	2.44
	นมพาสเจอร์ไรส์รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40

	ไขลูกเขย 1 ฟอง แดงกว่า	3.79	5.76	7.80	1.62	7.91	8.50	3.45	9.30	4.49	1.77	260.84	7.06
	คัมยาโก เห็นนางฟ้า (ไมใส่พริก) 2 ทัพพี	2.31	5.21	3.88	0.69	3.29	0.32	1.35	9.60	3.20	3.07	476.09	0.84
	แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 110 กรัม	1.68	0.18	0.09	0.57	2.75	0.54	1.10	1.65	1.65	2.20	70.40	12.11
	รวม	11.17	16.54	17.79	11.71	15.25	15.29	10.75	42.40	11.83	7.76	898.85	29.85
	คะแนนรวม 4 สัปดาห์	51.44	73.85	73.78	46.56	86.30	66.10	79.80	154.70	258.48	56.46	3,675.93	99.92
	คะแนนเฉลี่ยรายสัปดาห์ (1 คน/1 สัปดาห์)	12.86	18.46	18.44	11.64	21.58	16.53	19.95	38.68	64.62	14.11	918.98	24.98

วันที่พิมพ์รายงาน 07/12/2023 16:29:09