|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Time | Food | Amount | Drink | Amount |
| Breakfast | 10.30 | เกี๊ยวน้ำหมูแดง | เกี๊ยวหมู 8 ชิ้น  หมูแดง 5 ชื้น | น้ำเปล่า | 4 แก้ว |
| Snacks | - | - | - | - | - |
| Lunch | 14.30 | กะเพราหมูสับ ไข่ดาว | ข้าว 1.5 ทัพพี  ไข่ 2 ฟอง  หมูสับ 5 ช้อนโต๊ะ | น้ำอัดลม ไม่มีน้ำตาล  น้ำเปล่า | 1 ขวดเล็ก/ 330 มล.  2 แก้ว |
| Snacks | - | - | - | - | - |
| Dinner | 19.00 | ขนมจีนน้ำยา | 2 จาน (ลูกชิ้น 4 ลูก) | ชาเขียว | 1 ขวด/ 500 มล. |
| Before bedtime | 21.00 | ขนมปังทาแยม | 2 แผ่น | น้ำเปล่า | 2 แก้ว |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Time | Food | Amount | Drink | Amount |
| Breakfast | 11.25 | สลัดโรล | สลัดโรล 5 ชิ้น | น้ำเปล่า | 3 แก้ว |
| Snacks | - | - | - | - | - |
| Lunch | 15.40 | ปลานิลทอด+ผัดผักใส่กุ้ง | ปลาครึ่งตัว  กุ้ง 4 ตัว | ชาเขียว | 1 ขวด/ 500 มล. |
| Snacks | 16.30 | กล้วยเล็บมือนาง | 2 ลูก | กาแฟดำ | 1 แก้ว |
| Dinner | 19.30 | ข้าวไข่เจียว | 2 จาน (ลูกชิ้น 4 ลูก) | นมน้ำผึ้ง  น้ำเปล่า | 1 แก้ว  2 แก้ว |
| Before bedtime | 21.00 | ขนมปังทาแยม | 2 แผ่น | น้ำเปล่า | 2 แก้ว |