



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN BAYI 6-8 BULAN
(Makanan dikisar/ lecek)
~ Minggu 2 & Minggu 4 ~

MASA / HARI	SARAPAN PAGI			MINUM PAGI			MAKAN TENGAHARI			MINUM PETANG		
	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)
ISNIN	½ cawan bubur nasi	40	25	2 sudu makan buah	30	15	½ cawan bubur nasi + ½ sudu teh minyak masak	40	48	2 sudu makan buah	30	15
	1 sudu makan ceri tomato	10	5	1 cawan susu	90	50	½ sudu teh ayam rebus	2.5	5	1 cawan susu	90	50
	1 cawan susu	90	50				1 sudu makan ceri tomato	10	5			
							1 cawan susu	90	50			
JUMLAH KALORI			80			65			108			65
						318						
SELASA	½ cawan bubur nasi	40	25	2 sudu makan buah	30	15	½ cawan bubur nasi + ½ sudu teh minyak masak	40	48	2 sudu makan buah	30	15
	1 sudu makan lobak merah	10	5	1 cawan susu	90	50	½ sudu teh ayam rebus	2.5	5	1 cawan susu	90	50
	1 cawan susu	90	50				1 sudu makan lobak merah	10	5			
							1 cawan susu	90	50			
JUMLAH KALORI			80			65			108			65
						318						
RABU	½ cawan bubur nasi	40	25	2 sudu makan buah	30	15	½ cawan bubur nasi + ½ sudu teh minyak masak	40	48	2 sudu makan buah	30	15
	1 sudu makan sawi rebus	10	5	1 cawan susu	90	50	½ sudu teh daging empuk rebus (kisar)	2.5	5	1 cawan susu	90	50
	1 cawan susu	90	50				1 sudu makan sawi rebus	10	5			
							1 cawan susu	90	50			
JUMLAH KALORI			80			65			108			65
						318						

MASA / HARI	SARAPAN PAGI			MINUM PAGI			MAKAN TENGAHARI			MINUM PETANG		
	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)	Makanan/ Minuman	Berat (g)/ Isipadu (ml)	Kalori (kkal)
KHAMIS	½ biji ubi kentang lecek (saiz sederhana)	45	35	2 sudu makan buah	30	15	½ cawan bubur nasi + ½ sudu teh minyak masak	40	48	2 sudu makan buah	30	15
	1 sudu makan kubis manis	10	5	1 cawan susu	90	50	½ sudu teh ikan bilis goreng (kisar)	2.5	5	1 cawan susu	90	50
	1 cawan susu	90	50				1 sudu makan kubis manis	10	5			
							1 cawan susu	90	50			
JUMLAH KALORI		90			65			108			65	
					328							
JUMAAT	½ cawan bubur nasi	40	25	2 sudu makan buah	30	15	½ cawan bubur nasi + ½ sudu teh minyak masak	40	48	2 sudu makan buah	30	15
	1 sudu makan labu air	10	5	1 cawan susu	90	50	½ sudu teh isi ikan goreng	2.5	5	1 cawan susu	90	50
	1 cawan susu	90	50				1 sudu makan labu air	10	5			
							1 cawan susu	90	50			
JUMLAH KALORI		80			65			108			65	
					318							

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Hidangan buah dan sayur perlu disediakan pada setiap hari

* Cadangan sukatan susu adalah mengikut sukatan yang terdapat pada label susu (sekiranya menggunakan susu formula)