



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA

9-11 bulan (Makanan cincang, jejari, lembut)

~ 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	¾ cawan bubur pekat	75	50	½ hidangan buah	50	30	¾ cawan bubur pekat + ½ teh minyak sayuran/ marjerin	75	73	½ hidangan buah	50	30
	½ sudu makan ayam rebus	2.5	5	¾ cawan susu	125	95	½ sudu makan ayam rebus	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan ceri tomato	20	10				2 sudu makan ceri tomato	20	10			
	¾ cawan susu	125	95				½ cawan air kosong	75	0			
JUMLAH KALORI		160			125			88			125	
498												
SELASA	¾ cawan bubur pekat	75	50	½ hidangan buah	50	30	¾ cawan bubur pekat + ½ teh minyak sayuran/ marjerin	75	73	½ hidangan buah	50	30
	½ sudu teh isi ayam	2.5	5	¾ cawan susu	125	95	½ sudu teh isi ayam	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan lobak merah	20	10				2 sudu makan lobak merah	20	10			
	¾ cawan susu	125	95				½ cawan air kosong	75	0			
JUMLAH KALORI		160			125			88			125	
498												
RABU	¾ cawan bubur pekat	75	50	½ hidangan buah	50	30	¾ cawan bubur pekat + ½ teh minyak sayuran/ marjerin	75	73	½ hidangan buah	50	30
	½ sudu makan daging empuk rebus (kisar)	2.5	5	¾ cawan susu	125	95	½ sudu makan daging empuk rebus (kisar)	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan sawi rebus	20	10				2 sudu makan sawi rebus	20	10			
	¾ cawan susu	125	95				½ cawan air kosong	75	0			
JUMLAH KALORI		160			125			88			125	
498												

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	1 biji kentang lecek (saiz sederhana)	90	70	½ hidangan buah	50	30	¾ cawan bubur pekat + ½ teh minyak sayuran/ marjerin	75	73	½ hidangan buah	50	30
	½ sudu teh isi ayam	2.5	5	¾ cawan susu	125	95	½ sudu makan ikan bilis goreng (kisar)	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan kubis manis	20	10				2 sudu makan kubis manis	20	10			
	¾ cawan susu	125	95				½ cawan air kosong	75	0			
JUMLAH KALORI		180			125	518		88			125	
JUMAAT	¾ cawan bubur pekat	75	50	½ hidangan buah	50	30	¾ cawan bubur pekat + ½ teh minyak sayuran/ marjerin	75	73	½ hidangan buah	50	30
	½ sudu makan isi ikan goreng	2.5	5	¾ cawan susu	125	95	½ sudu makan isi ikan goreng	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan labu air	20	10				2 sudu makan labu air	20	10			
	¾ cawan susu	125	95				½ cawan air kosong	75	0			
JUMLAH KALORI		160			125	498		88			125	

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Hidangan buah dan sayur perlu disediakan pada setiap hari