



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA
9-11 bulan (Makanan cincang, jejari, lembut)
~ Minggu 1 & Minggu 3 ~

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 teh isi ayam rebus	2.5	5	¾ cawan susu	125	95	½ sudu teh ayam rebus	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											
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 rebus	2.5	5	¾ cawan susu	25	95	½ sudu makan ayam rebus	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan bayam hijau	20	10				2 sudu makan bayam hijau	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 teh daging empuk	2.5	5	¾ cawan susu	125	95	½ sudu teh daging empuk	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan labu kuning	20	10				2 sudu makan labu kuning	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 teh isi ayam	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan bayam merah	20	10				2 sudu makan bayam merah	20	10			
	¾ cawan susu	125	95				½ cawan air kosong	75	0			
JUMLAH KALORI		180			125			88			125	
518												
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 teh isi ikan goreng	2.5	5	¾ cawan susu	125	95	½ sudu teh isi ikan goreng	2.5	5	¾ cawan susu	125	95
	2 sudu makan brokoli	20	10				2 sudu makan brokoli	20	10			
	¾ cawan susu	125	95				½ cawan air kosong	75	0			
JUMLAH KALORI		160			125			88			125	
498												

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Hidangan buah dan sayur perlu disediakan pada setiap hari