



**CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA NEGERI SABAH DAN LABUAN
1 HINGGA 4 TAHUN
~ Minggu 2 & 4 ~**

Kementerian Kesihatan Malaysia

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	1 biji karipap	40	100	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cucur pisang	30	80
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 mangkuk sup daging + kentang + lobak merah + seleri	180	135	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan kangkung goreng	30	60	1 cawan air kosong	150	0
							1 cawan jus buah	150	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			215			30			325			195
	765											
SELASA	Kuetiau goreng	95	180	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 keping lempeng	30	70
	<i>1½ senduk kuetiau</i>			1 cawan air kosong	150	0	1 ketul ikan masak masam manis	60	100	1 cawan susu	160	115
	<i>2 sudu makan isi ayam/ daging</i>						1 senduk sup sayur campur	80	25	1 cawan air kosong	150	0
	<i>2 sudu makan sawi + lobak merah</i>						1 hidangan buah	60	30			
	1 cawan susu	160	115				1 cawan air kosong	150	0			
	1 cawan air kosong	150	0									
JUMLAH KALORI			295			30			255			185
	765											
RABU	1 biji bergedil kentang + sayur	100	130	1 hidangan buah	60	30	Nasi ayam	265	205	1 biji ban kacang	35	105
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	<i>1 senduk nasi ayam</i>			1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				<i>1 senduk sup + isi ayam + kubis + lobak merah</i>			1 cawan air kosong	150	0
							<i>3 hiris tomato</i>					
							1 hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			245			30			235			220
	730											

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	Bihun sup	180	165	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cucur ikan bilis	30	70
	<i>1 ½ senduk bihun</i>			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan goreng	35	80	1 cawan susu	160	115
	<i>2 senduk sup + 2 sudu makan isi ayam</i>						2 sudu makan kacang buncis + lobak merah	40	60	1 cawan air kosong	150	0
	<i>2 sudu makan sawi + tomato</i>						1 hidangan buah	60	30			
	1 cawan susu	160	115				1 cawan air kosong	150	0			
	1 cawan air kosong	150	0									
JUMLAH KALORI			280			30			270			185
765												
JUMAAT	¾ mangkuk bijirin sarapan	20	80	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 ketul popia sayur	40	70
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	½ ketul ayam masak kicap	60	135	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan kubis + lobak merah goreng	40	60	1 cawan air kosong	150	0
							1 hidangan buah	60	30			
JUMLAH KALORI			195			30			325			185
735												

* Purata kalori sehari: 752

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran

* Susu perlu diberikan 1 atau 2 jam selepas makan bagi menggalakkan penyerapan zat besi