



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA NEGERI SARAWAK
1 HINGGA 4 TAHUN
 ~ 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	1 keping sandwic telur/ sardin	50	110	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	2 biji apam beras kukus	30	60
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk ayam masak halia	50	80	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 senduk labu masak lemak	60	80	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			225			30			290			175
	720											
SELASA	3 keping biskut Marie	20	95	½ hidangan buah	60	30	Nasi ayam	265	205	1 mangkuk bubur jagung/ kacang hijau + susu	90	190
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk nasi ayam			1 cawan air kosong	150	0
	1 cawan air kosong	150	0				1 senduk sup + isi ayam + sayur					
							3 hiris tomato/ timun					
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			210			30			235			190
	665											
RABU	Bubur nasi ayam/ ikan	190	150	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cucur ikan bilis	30	70
	2 senduk bubur nasi			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan masak sup	80	45	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan isi ayam/ ikan						2 sudu makan kangkung goreng	30	60	1 cawan air kosong	150	0
	2 sudu makan sayur campur						½ hidangan buah	60	30			
	1 cawan susu	160	115				1 cawan air kosong	150	0			
	1 cawan air kosong	150	0									
JUMLAH KALORI			265			30			235			185
	715											

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 goreng	70	150	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 ketul popia sayur	40	70
	1 senduk bihun			1 cawan air kosong	150	0	1 senduk sup ayam	80	45	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan isi ayam						2 sudu makan kacang buncis + lobak merah goreng	40	60	1 cawan air kosong	150	0
	2 sudu makan sayur						½ hidangan buah	60	30			
	1 cawan susu	160	115				1 cawan air kosong	150	0			
	1 cawan air kosong	150	0									
JUMLAH KALORI			265			30			235			185
715												
JUMAAT	3 biji cekodok pisang	30	80	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 biji karipap	40	130
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan masak kicap	40	80	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan sayur cangkuk (pucuk) manis goreng	30	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			195			30			270			245
740												

* Purata kalori seminggu ~ 711

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran