



Kementerian Kesihatan Malaysia

**CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA NEGERI SARAWAK
1 HINGGA 4 TAHUN
~ 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	1 biji ban kentang	35	95	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 biji pau kacang merah	45	120
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk ayam masak paprik	70	80	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan bayam tumis air	30	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			210			30			270			235
	745											
SELASA	1 keping lempeng	30	70	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 biji donut bersalut susu tepung	30	110
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk tomyam + isi ayam + bunga kubis + lobak merah + brokoli	80	65	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 potong telur dadar	25	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			185			30			255			225
	695											
RABU	1 keping roti + 1 sudu teh mentega	35	120	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 ketul kentang <i>wedges (homemade)</i>	30	60
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan goreng	35	70	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 senduk sup sayur	80	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			235			30			260			175
	700											

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 senduk mi kolok goreng	80	115	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 potong kek mentega	40	160
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 potong telur dadar	25	60	1 cawan susu	150	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan kubis tumis air	40	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			230			30			250			275
785												
JUMAAT	Nasi goreng	120	220	½ hidangan buah	60	30	Laksa Sarawak	225	220	3 biji cucur sayur	30	70
	1½ senduk nasi			1 cawan susu	160	115	1½ senduk bihun			1 cawan susu	160	115
	1 sudu makan ikan bilis			1 cawan air kosong	150	0	1 senduk kuah laksa			1 cawan air kosong	150	0
	2 sudu makan kubis + lobak merah						1 sudu makan isi ayam + ¼ telur rebus					
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan hirisan lobak merah + timun					
						½ hidangan buah	60	30				
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			220			145			250			185
800												

* Purata kalori seminggu ~ 745

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran