



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA ZON TENGAH
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	¾ mangkuk bijirin sarapan	20	80	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	½ ketul ayam masak lemak	90	110	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan bayam tumis	30	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			195			30			300			235
	760											
SELASA	Bubur Nasi	190	150	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cekodok pisang	30	80
	2 senduk bubur nasi			1 cawan susu	160	115	½ ekor ikan goreng	35	70	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan isi ayam						1 senduk sup sawi + kubis bunga + putik jagung	150	60			
	2 sudu makan lobak merah + kacang buncis						½ hidangan buah	60	30			
	1 sudu teh daun sup						1 cawan air kosong	150	0			
	1 cawan air kosong	150	0									
JUMLAH KALORI			150			145			260			195
	750											
RABU	3 biji cucur jagung	30	80	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 cawan puding susu	40	25
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 mangkuk tom yam	350	200	1 cawan susu	160	115
							2 sudu makan isi ayam			1 cawan air kosong	150	0
							2 sudu makan lobak merah + kubis + tomato					
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			195			30			330			140
	695											

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	Makaroni sup	180	180	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cucur sayur	30	70
	1 senduk makaroni			1 cawan susu	160	115	½ ekor ikan masak singgang	40	40	1 cawan susu	160	115
	1 senduk sup + 2 sudu makan isi ayam						2 sudu makan sayur campur goreng	40	60			
	2 sudu makan lobak merah + tomato						½ hidangan buah	60	30			
	1 cawan air kosong	150	0				1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			180			145			230			185
740												
JUMAAT	Nasi goreng	120	200	½ hidangan buah	60	30	Pasta Carbonara	75	100	3 keping biskut krim kraker	20	90
	1½ senduk nasi			1 cawan susu	160	115	2 sudu makan isi ayam			1 cawan susu	160	115
	1 sudu makan ikan bilis						2 sudu makan sayur campur					
	2 sudu makan kubis + lobak merah						½ hidangan buah	150	0			
	1 cawan air kosong	150	0				1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			200			145			100			205
650												

* Purata kalori sehari : 719

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran