



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA ZON TENGAH
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 keping lempeng	30	70	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cucur oat	30	80
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	½ ketul ayam masak kurma	65	115	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan kacang buncis + lobak merah goreng	40	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			185			30			305			195
	715											
SELASA	1 keping roti + 1 sudu teh mentega	35	120	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 ketul popia sayur	40	115
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk sup ayam + kentang + lobak merah	150	85	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 sudu makan tempe goreng	15	55	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			235			30			270			230
	765											
RABU	Roti bersalut telur	65	150	½ hidangan buah	60	30	Nasi ayam	265	205	1 biji ban kacang kosong	35	100
	1 keping roti			1 cawan air kosong	150	0	1 senduk nasi ayam			1 cawan susu	160	115
	½ biji telur						1 senduk sup + isi ayam + kubis + lobak merah			1 cawan air kosong	150	0
	½ sudu teh mentega						3 hiris tomato					
	1 cawan susu	160	115				½ hidangan buah	60	30			
	1 cawan air kosong	150	0				1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			265			30			235			215
	745											

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	3 keping biskut bersusu	20	85
	1 senduk bihun			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan goreng	35	70	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan isi ayam						1 senduk sup sayur + suhun + lobak merah + kubis bunga	150	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			260			200
755												
JUMAAT	1 keping sandwic telur/ sardin	50	110	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 senduk bubur jagung/ kacang hijau + susu	80	190
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan masak kicap	40	80	1 cawan air kosong	150	0
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan sawi + lobak merah tumis air	40	60			
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			225			30			270			190
715												

* Purata kalori sehari: **739**

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran