



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA ZON TIMUR
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)
AHAD	¾ mangkuk bijirin sarapan	20	80	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 keping roti + 1 sudu teh mentega kacang	35	105
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 mangkuk tom yam + isi ayam + lobak merah + bunga kubis + tomato	65	60	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			195			30			250			220
	695											
ISNIN	1 keping sandwic telur/ sardin	50	110	½ hidangan buah	60	30	Mi sup	180	180	1 biji popia sayur	40	115
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk mi			1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan isi ayam + 2 senduk sup sayur			1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			225			30			210			230
	695											
SELASA	1 keping lempeng	30	70	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 senduk makaroni ayam	80	160
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 biji telur masak kurma	80	90	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			280			275
	770											

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)
RABU	3 biji cucur jagung	30	80	1 hidangan buah	60	30	Bihun goreng	100	205	1 biji pau kacang merah	45	120
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	<i>1½ senduk bihun</i>			1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				<i>2 sudu makan isi ayam + 2 sudu makan lobak merah + sawi</i>			1 cawan air kosong	150	0
							1 potong telur dadar	25	60			
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			195			30			295			235
	755											
KHAMIS	Makaroni sup	60	110	1 hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 biji ban kismis	40	115
	<i>1 senduk makaroni</i>			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan masak asam rebus	40	40	1 cawan susu	160	115
	<i>1 senduk sup + 2 sudu makan isi ayam + sayur</i>						2 sudu makan kacang buncis + tempe + tauhu goreng	40	60	1 cawan air kosong	150	0
	1 cawan susu	160	115				½ hidangan buah	60	30			
	1 cawan air kosong	150	0				1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			225			30			230			230
	715											

* Purata kalori sehari: **726**

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran