



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA ZON TIMUR
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)	
AHAD	3 biji cucur bawang	30	70	½ hidangan buah	60	30	Mi goreng	120	200	3 keping biskut jagung	20	90	
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1½ senduk mi			1 cawan susu	160	115	
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan isi ayam			1 cawan air kosong	150	0	
							2 sudu makan sawi + tomato						
							½ potong telur dadar	25	60				
							½ hidangan buah	60	30				
							1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			185			30			290			205	
710													
ISNIN	1 biji karipap	40	130	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 senduk bubur jagung/ kacang hijau + susu	90	190	
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 mangkuk sup ayam + kentang + lobak merah	170	90	1 cawan air kosong	150	0	
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan bayam goreng	30	60				
							½ hidangan buah	60	30				
							1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			245			30			280			190	
745													
SELASA	1 keping roti + 1 sudu teh mentega	35	120	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cucur oat + pisang	30	90	
	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 bayam + lobak merah	150	60	1 cawan air kosong	150	0	
							½ hidangan buah	60	30				
							1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			235			30			260			205	
730													

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 ikan bilis	30	70	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	2 biji apam beras kukus	30	60
	1 cawan susu coklat bermalta	150	95	1 cawan air kosong	150	0	½ ketul ayam masak kicap	60	125	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 senduk sup sayur campur	150	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			165			30			315			175
685												
KHAMIS	1 keping lempeng kelapa	35	80	½ hidangan buah	60	30	Nasi goreng cina	120	200	1 potong kek pisang	30	95
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1½ senduk nasi			1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan isi ayam			1 cawan air kosong	150	0
							2 sudu makan sayur campur					
							1 senduk sup sayur + tauhu	150	60			
							½ hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			195			30			290			210
725												

* Purata kalori sehari: 719

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran