



Kementerian Kesihatan Malaysia

**CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA ZON UTARA
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	1 biji ban kentang	35	95	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 biji muffin	55	150
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk ayam masak kari + lobak merah	60	90	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan kacang buncis + kubis bunga/ putik jagung	40	60	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			210			30			280			265
							785					
SELASA	Bubur nasi ayam/ ikan	210	115	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 biji cekodok pisang	30	80
	2 senduk bubur nasi			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan goreng	35	70	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan isi ayam/ ikan						1 senduk labu masak lemak	60	80	1 cawan air kosong	150	0
	2 sudu makan sayur campur						½ hidangan buah	60	30			
	1 cawan susu	160	115				1 cawan air kosong	150	0			
	1 cawan air kosong	150	0									
JUMLAH KALORI			230			30			280			195
							735					
RABU	Roti bersalut telur	65	150	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 biji apam	30	60
	1 keping roti			1 cawan air kosong	150	0	1 mangkuk tom yam	350	200	1 cawan susu	160	115
	½ biji telur						2 sudu makan isi ayam			1 cawan air kosong	150	0
	½ sudu teh mentega						2 sudu makan lobak merah + kubis + 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			330			175
							800					

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	½ keping roti canai + ½ senduk kuah dhal	45	135	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 keping biskut marie	20	85
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	½ ketul ayam masak kicap	80	130	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			250			30			320			200
800												
JUMAAT	Makaroni goreng	90	200	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	2 keping pisang goreng	45	90
	1 senduk makaroni			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan masak singgang	40	40	1 cawan susu	160	115
	1 sudu makan isi ayam						2 sudu makan kacang panjang + lobak merah goreng	40	60	1 cawan air kosong	150	0
	2 sudu makan sayur campur						½ hidangan buah	60	30			
	1 cawan susu coklat bermalta	150	95				1 cawan air kosong	150	0			
	1 cawan air kosong	150	0									
JUMLAH KALORI			295			30			230			205
760												

* Purata kalori seminggu ~ 776

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran