



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA ZON SELATAN
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 kosong | 30 | 100 | 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 | ½ ketul ayam masak kicap | 40 | 80 | 1 cawan susu | 160 | 115 |
| | 1 cawan air kosong | 150 | 0 | | | | 1 senduk sayur masak lemak | 60 | 80 | 1 cawan air kosong | 150 | 0 |
| | | | | | | | ½ hidangan buah | 60 | 30 | | | |
| | | | | | | 1 cawan air kosong | 150 | 0 | | | | |
| JUMLAH KALORI | | | 215 | | | 30 | | | 290 | | | 140 |
| 675 | | | | | | | | | | | | |
| SELASA | 1 ketul karpap | 40 | 130 | ½ hidangan buah | 60 | 30 | 1 senduk nasi putih | 75 | 100 | 3 biji cucur ikan bilis | 30 | 70 |
| | 1 cawan susu | 160 | 115 | 1 cawan air kosong | 150 | 0 | 1 mangkuk tom yam sayur campur | 60 | 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 | | | 245 | | | 30 | | | 250 | | | 185 |
| 710 | | | | | | | | | | | | |
| RABU | Nasi goreng cina | 120 | 130 | ½ hidangan buah | 60 | 30 | 1 senduk nasi putih | 75 | 100 | 1 potong kek pisang | 30 | 95 |
| | 1½ senduk nasi | | | 1 cawan air kosong | 150 | 0 | 1 mangkuk sup ayam | 150 | 85 | 1 cawan susu | 160 | 115 |
| | 2 sudu makan isi ayam | | | | | | 2 sudu makan sayur campur goreng | 40 | 60 | 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 | | | 245 | | | 30 | | | 275 | | | 210 |
| 760 | | | | | | | | | | | | |

| 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 | Mi sup | 180 | 180 | ½ hidangan buah | 60 | 30 | 1 senduk nasi putih | 75 | 100 | 1 ketul popia sayur | 40 | 70 |
| | 1 senduk mi | | | 1 cawan air kosong | 150 | 0 | ½ ekor ikan masak kari | 40 | 60 | 1 cawan susu | 160 | 115 |
| | 2 sudu makan isi ayam | | | | | | 2 sudu makan kacang buncis + lobak merah goreng | 40 | 60 | 1 cawan air kosong | 150 | 0 |
| | 2 sudu makan kubis + lobak merah + tomato | | | | | | ½ hidangan buah | 60 | 30 | | | |
| | 1 senduk sup | | | | | | 1 cawan air kosong | 150 | 0 | | | |
| | 1 cawan susu | 160 | 115 | | | | | | | | | |
| 1 cawan air kosong | 150 | 0 | | | | | | | | | | |
| JUMLAH KALORI | | | 295 | | | 30 | | | 250 | | | 185 |
| 760 | | | | | | | | | | | | |
| JUMAAT | Bubur ayam/ ikan | 210 | 115 | ½ hidangan buah | 60 | 30 | 1 senduk nasi kismis | 75 | 110 | 1 biji pau kacang merah | 45 | 120 |
| | 2 senduk bubur nasi | | | 1 cawan air kosong | 150 | 0 | ½ ekor ikan masak masam manis | 40 | 70 | 1 cawan susu | 160 | 115 |
| | 2 sudu makan isi ayam/ ikan | | | | | | 2 sudu makan kubis + lobak merah goreng | 40 | 60 | 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 | | | 270 | | | 235 |
| 765 | | | | | | | | | | | | |

* Purata kalori sehari: 734

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran