



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA ZON SELATAN
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	¼ mangkuk bijirin sarapan	20	80	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi jagung	75	140	1 potong jejari tempe goreng tepung	15	55
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	½ ketul ayam masak masam manis	40	70	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			195			30			300			170
							695					
SELASA	Bihun soto	180	145	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 keping lempeng	30	70
	1 ½ senduk bihun			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan masak kicap	40	80	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan isi ayam						1 senduk sup sayur bayam	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			260			30			270			185
							745					
RABU	1 keping sandwic telur/ sardin	50	110	½ hidangan buah	60	30	Nasi ayam	265	205	2 biji apam kukus	30	60
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk nasi ayam			1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 senduk sup + isi ayam + sayur			1 cawan air kosong	150	0
							3 hiris tomato/ timun					
							½ hidangan buah	60	30			
							1 cawan air kosong	150	0			
JUMLAH KALORI			225			30			235			175
							665					

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	3 biji cucur labu	30	80	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 biji ban kosong	30	100
	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 telur + lobak merah + kentang + suhun	150	75	1 cawan air kosong	150	0
							½ hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			195			30			275			215
715												
JUMAAT	Makaroni sup	150	130	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 keping biskut jagung	20	90
	1 senduk makaroni			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan masak lemak	40	85	1 cawan susu	160	115
	1 senduk sup + 1 sudu makan isi ayam						2 sudu makan sayur campur goreng	40	60	1 cawan air kosong	150	0
	2 sudu makan lobak merah + tomato						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			205
755												

* Purata kalori sehari: 715

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran