



Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU MAKANAN TASKA SWASTA ZON UTARA
1 HINGGA 4 TAHUN
 ~ Minggu 1 & 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	¾ mangkuk bijirin sarapan	20	80	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	3 keping biskut bersusu	20	90
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 ketul ayam goreng	60	100	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				1 senduk sayur campur	150	60			
							1 hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			195			30			290			205
720												
SELASA	Bihun goreng	70	150	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 biji karipap kentang	40	130
	1 senduk bihun			1 cawan air kosong	150	0	½ ekor ikan masak sup	40	45	1 cawan susu	160	115
	2 sudu makan isi ayam						2 sudu makan kubis + lobak merah goreng	40	60			
	2 sudu makan sayur						1 hidangan buah	60	30			
	1 cawan susu	160	115				1 cawan air kosong	150	0			
1 cawan air kosong	150	0										
JUMLAH KALORI			265			30			235			245
775												
RABU	1 keping sandwic telur	60	110	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 keping lempeng	30	70
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 biji telur masak kurma	80	100	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan bayam + lobak merah goreng	30	60	1 cawan air kosong	150	0
							1 hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			225			30			290			185
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)
KHAMIS	1 mangkuk spageti carbonara/ bolognese	130	115	½ hidangan buah	60	30	1 senduk nasi putih	75	100	1 potong kek coklat	40	130
	1 cawan susu	160	115	1 cawan air kosong	150	0	1 senduk ayam masak paprik	70	80	1 cawan susu	160	115
	1 cawan air kosong	150	0				2 sudu makan sayur campur	40	60	1 cawan air kosong	150	0
							1 hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			230			30			270			245
775												
JUMAAT	1 keping roti + 1 sudu teh mentega	35	120	½ hidangan buah	60	30	Nasi ayam	265	205	3 biji cucur sayur	30	70
	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
							1 hidangan buah	60	30			
						1 cawan air kosong	150	0				
JUMLAH KALORI			235			30			235			185
685												

* Purata kalori seminggu ~ 737

* Air masak perlu disediakan sepanjang waktu

* Pilihan untuk 1 hidangan buah sila rujuk lampiran