

MODUL

Menu DASHAT

(Dapur Sehat Atasi Stunting)
Berbasis Pangan Lokal



Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia
FK-KMK, UGM
2022

MODUL

Menu DASHAT

**(Dapur Sehat Atasi Stunting)
Berbasis Pangan Lokal**

Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia
FK-KMK, UGM
2022

MODUL MENU DASHAT (DAPUR SEHAT ATASI STUNTING) BERBASIS PANGAN LOKAL

**Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia
Fakultas Kedokteran,
Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan
Universitas Gadjah Mada
© 2022**

**Sampul depan: Annisa Rachmasari
Tata letak dan desain: Annisa Rachmasari**

TIM PENULIS

PENULIS

Fani Cahya Wahyuni, S.Gz.
Herni Endah Widyawati, STr, Gz
Diana Citrasari, S.Gz., RD
Her Susilowati
Nurulita Zahra
Rahmatika Nur K.
Eva Dewi Lilik Faekoh, A.Md
Laila Uswatun Khasanah, A.Md
Restu Esnawati, S.E
Dwi Utami

EDITOR

Dr. Siti Helmyati, DCN, M.Kes
Dr. Lily Arsanti Lestari, S.T.P., M.P.
Dian Pradikta Laksanawati, AMG

PENANGGUNG JAWAB

Dr. Bonivarius Prasetya Ichtiarto
Dr. Ir. Dwi Listyawardani
Dr. Edi Setiawan
Nurjaeni, PhD
Shodiqin, SH, MM
dra. Ita Suryani, M.Kes

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan modul yang berjudul “Menu DASHAT (Dapur Sehat Atasi *Stunting*) Berbasis Pangan Lokal”. Modul ini dapat diselesaikan atas dukungan berbagai pihak. Pada kesempatan ini kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung. Penulisan modul ini dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita usia subur, ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita dalam pengolahan bahan makanan untuk pencegahan *stunting*. Kami sadar bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan modul ini. Oleh sebab itu, kami mohon agar pembaca memberi kritik dan saran supaya kami dapat terus meningkatkan kualitas modul. Demikian modul ini kami buat, dengan harapan agar pembaca mendapatkan manfaat terkait pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan makanan untuk pencegahan *stunting*.

Yogyakarta, November 2022
Tim Penyusun

DAFTAR ISI

04	Kata Pengantar	05	Daftar Isi
06	Pengertian <i>Stunting</i>	10	Pengertian DASHAT
11	Pengertian PMBA	15	Pangan Lokal
18	Pembagian Kalori Sesuai Usia	20	Siklus Menu Standar Menu Makan Utama
24	Siklus Menu Standar Menu Snack	25	Standar Resep
166		Daftar Pustaka	

Pengertian *Sunting*

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir. Akan tetapi, kondisi *stunting* baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Balita *stunting* adalah balita dengan panjang badan (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) menurut umurnya dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (*Multicentre Growth Reference Study*) 2006. Sedangkan definisi *stunting* menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) adalah anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari -2 SD/standar deviasi dan kurang dari – 3SD.

Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi *stunting* perlu dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita.

Beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab *stunting* yaitu:

- 1 Praktik pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan.
- 2 Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC - *Ante Natal Care* (pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan), *Post Natal Care* dan pembelajaran dini yang berkualitas.

- 3** Masih kurangnya akses rumah tangga/keluarga ke makanan bergizi.
- 4** Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.

Stunting berpotensi memperlambat perkembangan otak, dengan dampak jangka panjang berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar, dan risiko serangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas. Beberapa dampak *stunting* yaitu:



Fungsi kognitif dan prestasi belajar yang buruk



Hilangnya produktivitas



Peningkatan risiko penyakit kronis terkait nutrisi setelah dewasa



Rentan terkena infeksi



Anak perempuan dengan kondisi *stunting* memiliki peningkatan risiko kesulitan melahirkan saat hamil setelah dewasa

Beberapa Pencegahan Stunting yaitu:

1 Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil

Tindakan yang relatif ampuh dilakukan untuk mencegah *stunting* pada anak adalah selalu memenuhi gizi sejak masa kehamilan. Ibu yang sedang mengandung agar selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi maupun suplemen atas anjuran dokter. Selain itu, perempuan yang sedang menjalani proses kehamilan juga sebaiknya rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter atau bidan.



2 Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan.

ASI berpotensi mengurangi peluang stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk tetap memberikan ASI Eksklusif selama enam bulan kepada sang buah hati. Protein whey dan kolostrum yang terdapat pada susu ibu pun dinilai mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi yang terbilang rentan.



3 Dampingi ASI Eksklusif dengan MPASI sehat.

Ketika bayi menginjak usia 6 bulan ke atas, maka ibu sudah bisa memberikan makanan pendamping atau MP ASI. Dalam hal ini pastikan makanan-



makanan yang dipilih bisa memenuhi gizi mikro dan makro yang sebelumnya selalu berasal dari ASI untuk mencegah *stunting*. WHO pun merekomendasikan fortifikasi atau penambahan nutrisi ke dalam makanan. Di sisi lain, sebaiknya ibu berhati-hati saat akan menentukan produk tambahan tersebut. Konsultasikan dulu dengan dokter.

4 Terus memantau tumbuh kembang anak

Orang tua perlu terus memantau tumbuh kembang anak mereka, terutama dari tinggi dan berat badan anak. Bawa si Kecil secara berkala ke Posyandu maupun klinik khusus anak. Dengan begitu, akan lebih mudah bagi ibu untuk mengetahui gejala awal gangguan dan penanganannya.



5 Selalu jaga kebersihan lingkungan

Seperti yang diketahui, anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, termasuk diare terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor. Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang *stunting*. Sementara salah satu pemicu diare datang dari paparan kotoran yang masuk ke dalam tubuh manusia.



Pengertian DASHAT

DASHAT (Dapur Sehat Atasi *Stunting*) merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko *stunting* yang memiliki calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, baduta/balita *stunting* terutama dari keluarga kurang mampu. Melalui pemanfaatan sumberdaya lokal (termasuk bahan pangan lokal) yang dapat dipadukan dengan sumberdaya/kontribusi dari mitra lainnya.

Kegiatan DASHAT sendiri mencakup edukasi perbaikan gizi dan konsumsi pangan ibu hamil, ibu menyusui, serta balita. Dalam hal ini, masyarakat diberi sosialisasi terkait pangan lokal yang terjangkau, bercita rasa, dan bergizi baik dan dipadukan dengan berbagai kegiatan kemitraan melalui model pengelolaan sosial, komersial dan kombinasi.



Pengertian PMBA

Strategi Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) oleh Kementerian Kesehatan mengacu pada *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding* (WHO/UNICEF,2003), merekomendasikan standar emas PMBA yaitu:

1. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) pada bayi baru lahir



Inisiasi Menyusu Dini adalah proses menyusu dimulai segera setelah lahir, dilakukan dengan meletakkan bayi di dada ibu selang satu jam pertama setelah bayi lahir.

IMD memiliki beberapa manfaat, antara lain:

- a. Menurunkan tingkat kematian karena kedinginan (*hypothermia*) dan berfungsi untuk mengatur suhu tubuh bayi
- b. Ibu dan bayi akan merasa lebih tenang

- c. Pernapasan dan detak jantung bayi lebih stabil, sehingga bayi akan jarang menangis sehingga mengurangi pemakaian energi
- d. Bayi memindahkan bakteri dari kulit ibunya melalui jilatan dan menelan bakteri menguntungkan dikulit ibu sehingga bakteri ini akan berkembang biak membentuk koloni disusu dan kulit bayi, menyaingi bakteri yang merugikan
- c. *Bonding* (ikatan kasih sayang) antara ibu dan bayi akan lebih baik karena pada 1-2 jam pertama, bayi dalam keadaan siaga dan setelah itu bayi akan tidur dalam waktu yang lama
- d. Membantu/merangsang kontraksi rahim (uterus) sehingga mencegah perdarahan pasca bersalin

Namun, dalam pelaksanaan IMD masih terdapat tantangan seperti kurangnya pemberian informasi tentang IMD kepada keluarga dari petugas penolong persalinan.

2. Pemberian ASI eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan



ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makanan atau minuman lain, kecuali vitamin, mineral atau obat-obatan dalam bentuk sirup. ASI eksklusif diberikan dari bayi lahir hingga usia 6 bulan. Untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif, bayi sebaiknya disusui tanpa dijadwal dan tanpa pembatasan waktu dan frekuensi. ASI diberikan sesuai keinginan bayi 8-12x atau lebih dalam sehari.

3. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI) mulai usia 6 bulan



Pemberian Makanan Pendamping ASI (*Complementary Feeding*) adalah proses pemberian makanan dan cairan lainnya yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan ketika ASI saja tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pada usia 6 bulan, terdapat kesenjangan (*gap*) dari kebutuhan bayi dengan energi yang diperoleh dari ASI, sehingga dibutuhkanlah MP ASI untuk memenuhi kebutuhan energi yang tidak dapat dipenuhi lagi dari ASI.

Terdapat 4 prinsip MP ASI, yaitu:

a. Tepat waktu

MP ASI diberikan saat ASI sajeh sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi yaitu pada usia 6 bulan.

b. Adekuat

Jumlah MP ASI yang diberikan harus mampu memenuhi kebutuhan energi, protein, mikronutrien untuk mencapai tumbuh kembang anak.

c. Aman

MP ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih.

- d. Diberikan dengan cara yang benar

Pemberian MP ASI harus terjadwal dengan teratur dan terencana, lama makan maksimal 30 menit, dilakukan di lingkungan yang mendukung, serta memenuhi prosedur makan, yaitu porsi kecil, hentikan pemberian makan jika bayi menolak makanan dalam 15 menit, menstimulasi bayi dengan pemberian makanan selingan yang dapat dipegang sendiri, dan membersihkan mulut haya setelah makan selesai.

4. Melanjutkan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun atau lebih

Pemberian ASI dilanjutkan sampai usia 2 tahun atau lebih dengan memperhatikan pertumbuhan, perkembangan serta pemberian makanan yang adekuat dan seimbang sesuai usia. Dengan melanjutkan menyusui sampai 2 tahun atau lebih dapat meningkatkan *bonding* (ikatan batin) ibu dan bayi serta memberikan daya tahan tubuh pada bayi.



Pangan Lokal

Pangan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah untuk makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan atau minuman. Sedangkan pangan lokal merupakan makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal. Kurangnya inovasi teknologi menyebabkan perkembangan produk pangan lokal masih terbatas.

Pangan lokal adalah pangan yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi dan sumber daya wilayah dan budaya setempat. Pangan lokal yang meliputi pangan tradisional dan pangan khas daerah mempunyai peranan strategis dalam upaya pemantapan ketahanan pangan khususnya aspek konsumsi. Hal ini berkaitan dengan keanekaragaman pangan daerah karena bahan makanan tersebut secara spesifik tersedia di suatu lokasi tertentu. Disamping itu, resep makanan yang dimiliki cukup beraneka ragam macamnya baik yang telah diwariskan turun temurun maupun yang baru diciptakan. Beberapa jenis pangan lokal yang sudah dikelola dengan baik dan mempunyai nilai ekonomis tinggi antara lain: beras, jagung, daging, telur, dan ikan. Namun, sebagian pangan lokal masih berupa potensi pangan yang belum dimanfaatkan oleh masyarakat secara luas antara lain: sagu, umbi-umbian, daging kelinci, dan sebagainya. Umumnya keberadaan pangan lokal yang khas di setiap daerah masih belum diusahakan secara intensif, baik usaha budidaya maupun pasca panennya.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta, beberapa pangan lokal yang menjadi andalan antara lain adalah:

1. Kota Yogyakarta: ubi kayu/singkong/ketela pohon, ubi jalar
2. Sleman: Salak
3. Bantul: ubi kayu/singkong/ketela pohon, pisang, dan ubi jalar
4. Kulonprogo: ubi kayu/singkong/ketela pohon, tepung tapioka, buah naga
5. Gunung Kidul: ubi kayu/singkong/ketela pohon

Manfaat

1. Jenis Sumber Karbohidrat

Ubi kayu dan ubi jalar merupakan sumber karbohidrat, juga antosianin yang cukup tinggi yang berfungsi sebagai senyawa inflamasi bagi tubuh (Handayani, 2022). Ubi kayu merupakan sumber karbohidrat tertinggi ketiga setelah padi dan jagung, diikuti dengan ubi jalar pada urutan keempat (Zahra *et al.*, 2019). Ubi kayu atau singkong merupakan bahan makanan lokal yang dapat dimanfaatkan untuk membuat MPASI yang padat gizi (Putri *et al.*, 2021).

Terdapat beberapa jenis ubi jalar, yaitu ubi jalar putih, ubi jalar merah, dan ubi jalar ungu. Pigmen antosianin tertinggi terdapat pada ubi jalar ungu dibandingkan dengan jenis ubi jalar yang lain. Ubi jalar ungu mengandung antioksidan, serat, dan protein yang baik untuk tumbuh kembang anak. Kandungan betakaroten dan vitamin C bermanfaat sebagai antioksidan untuk mencegah kanker dan penyakit kardiovaskuler, sedangkan kandungan serat dan pektin bermanfaat untuk mencegah gangguan pencernaan seperti wasir dan sembelit. Selain itu, ubi jalar ungu juga diyakini

dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Suparni *et al.*, 2020).

Tepung tapioka merupakan olahan singkong yang banyak digunakan pada proses pembuatan kue atau makanan. Tepung ini digunakan sebagai pengental dalam pembuatan pudding, sup, makanan bayi, dan sebagainya. Tepung tapioka baik digunakan sebagai pengganti beras karena memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi namun rendah kalori dan rendah gula (Isya, 2022).

2. Jenis Buah-buahan

Buah pisang seringkali dipilih sebagai salah satu bahan dalam olahan MPASI karena rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut membuat bayi senang memakannya. Selain itu, buah pisang kaya akan nutrisi dan serat sehingga dapat mencegah anemia, meningkatkan kekuatan otak, meningkatkan penglihatan dan kekuatan tulang, melancarkan pencernaan, dan memberikan energi lebih bagi anak (Junus, 2022).

Buah salak mengandung kalori, protein, lemak, dan karbohidrat yang dapat memenuhi kebutuhan harian. Selain itu, salak juga mengandung vitamin C, thiamin, riboflavin, dan masih banyak zat gizi lainnya yang baik bagi kesehatan anak (Widyawati, 2019).

Buah Naga kaya akan zat bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Buah Naga mengandung berbagai mineral seperti kalsium, phosphor, zat besi, seng, magnesium serta vitamin meliputi vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, dan vitamin C yang dapat mendukung pemenuhan nutrisi dalam perkembangan dan pertumbuhan anak (Aryanta, 2022). Dalam 100 gram berat buah naga dapat mengandung zat besi mencapai 30,2 - 36,1mg yang bermanfaat untuk mencegah anemia (Nurhasanah dan Astuti, 2019).

Pembagian Kalori Sesuai Usia

Usia (bulan)	Kebutuhan Berdasarkan AKG 2019	Jumlah Kebutuhan dari MP-ASI yang Dibutuhkan
6-8	Energi : 800 kkal Protein : 9 gr Lemak : 31 gr Karbohidrat : 59 gr Zat besi : 11 mg Zinc : 3 mg	Energi : 200 kkal Protein : 2,5 - 7,5 gr Lemak : 6,7 - 10 gr Karbohidrat : 17,5 - 30 gr
9-11	Energi : 800 kkal Protein : 9 gr Lemak : 31 gr Karbohidrat : 59 gr Zat besi : 11 mg Zinc : 3 mg	Energi : 300 kkal Protein : 7,5 - 11,25 gr Lemak : 10 - 15 gr Karbohidrat : 26,25 – 45 gr
12-23	Energi : 1350 kkal Protein : 20 gr Lemak : 45 gr Karbohidrat : 215 gr Zat besi : 7 mg Zinc : 3 mg	Energi : 550 kkal Protein : 13,75 - 20,6 gr Lemak : 18,3 - 21,3 gr Karbohidrat : 75,6 - 82,5 gr
6-23 (Jika tidak mendapatkan ASI)		Jumlah kalori sesuai dengan kelompok usia

Kebutuhan Cairan (Kemenkes RI dalam Buku KIA)

6-8 bulan : 800 ml/hari (\pm 3 gelas belimbing)

12-23 bulan : 1.300 ml/hari (\pm 5 gelas belimbing)

Konsistensi atau Tekstur	Frekuensi	Jumlah Setiap Kali Makan
Bubur kental, Saring (Puree), Makanan Lumat	2-3 kali setiap hari, 1-2 kali selingan dapat diberikan	Mulai dengan 2-3 sdm setiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga $\frac{1}{2}$ mangkok berukuran 250 ml (125 ml)
Cincang Halus, Cincang Kasar, Finger Foods (makanan yang dapat dipegang bayi)	3-4 kali setiap hari, 1-2 kali selingan dapat diberikan	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkok ukuran 250 ml (125 - 200 ml)
Makanan keluarga	3-4 kali setiap hari, 1-2 kali selingan dapat diberikan	$\frac{3}{4}$ - 1 mangkok ukuran 250 ml
Tekstur/ konsisten sesuai dengan kelompok usia	Frekuensi sesuai dengan kelompok usia dan Tambahkan 1-2 kali makan ekstra 1-2 kali selingan dapat diberikan.	Jumlah setiap kali makan sesuai dengan kelompok umur, dengan penambahan 1-2 gelas susu per hari @250 ml dan 2-3 kali cairan (air putih, kuah sayur, dll)

Siklus Menu

Standar Menu

Makan Utama

Hari ke -	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
1	<p>Ayam bacem, bola tahu kukus wortel, bening bayam jagung</p> <p>MP: Nasi, jagung LH: Ayam LN: Tahu Syr: Bayam</p>	<p>Otak-otak ikan tenggiri, kentang, tahu kuning, saos kacang (usia 9-23 bulan)</p> <p>MP: Kentang LH: Ikan tenggiri LN: Tahu kuning, kacang tanah Syr: wortel</p>	<p>Selat solo, tempe goreng</p> <p>MP: Kentang LH: Daging sapi LN: Tempe Syr: Wortel, buncis</p>
2	<p>Bola-bola nasi, hati ayam</p> <p>MP: Nasi LH: Hati ayam LN: Tahu Syr: Bayam, wortel</p>	<p>Mangut lele, tempe goreng, tumis kangkung</p> <p>MP: Nasi LH: Ikan lele LN: Tempe goreng Syr: Kangkung</p>	<p>Pindang ikan patin, kacang merah saus tomat</p> <p>MP: Nasi LH: Ikan patin LN: Kacang merah Syr: Labu kuning</p>

Keterangan

MP = Makanan pokok
LH = Lauk Hewani

LN = Lauk Nabati
Syr = Sayur

Hari ke -	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
3	Sup ikan mujair, kacang merah MP: Nasi LH: Ikan mujair LN: Kacang merah Syr: Wortel, tomat	Ayam mentega, cap cay MP: Nasi LH: Ayam LN: Tahu Syr: Wortel, brokoli, bunga kol	Nasi goreng gulung sawi MP: Nasi LH: Hati ayam LN: Tahu Syr: Sawi putih, wortel
4	Nasi bunga telang, ayam ungkep, tempe goreng, tumis kacang panjang MP: Nasi LH: Ayam LN: Tempe goreng Syr: Kacang panjang	Burger nasi isi kakap tahu, salad sayur MP: Nasi LH: Ikan kakap, telur LN: Tahu Syr: Wortel, brokoli	Bobor bayam, ikan kembung balur telur MP: Nasi LH: Ikan kembung, telur LN: Tempe Syr: Bayam, labu siam
5	Gudeg MP: Nasi LH: Ayam LN: Tahu Syr: Nangka muda	Semur daging, bola-bola tempe MP: Kentang LH: Daging sapi LN: Tempe Syr: Wortel	Sup tekwan ikan kakap, tahu putih, sawi putih MP: Bihun LH: Ikan kakap LN: Tahu putih Syr: Sawi putih

Keterangan

MP = Makanan pokok
LH = Lauk Hewani

LN = Lauk Nabati
Syr = Sayur

Hari ke -	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
6	Opor ayam, sate lilit tahu, buncis panggang MP: Nasi LH: Ayam LN: Tahu Syr: Buncis	Ikan nila goreng, tempe, bening bayam wortel MP: Nasi LH: Ikan nila LN: Tempe Syr: Bayam, wortel	Makaroni schotel MP: Makaroni LH: Ayam, telur LN: Kacang merah Syr: Brokoli, wortel Susu: Keju
7	Pepes tahu dan ikan tongkol, cah sawi MP: Nasi merah LH: Ikan tongkol LN: Tahu Syr: Sawi	Soto ayam, tempe goreng MP: Nasi,bihun LH: Ayam LN: Tempe Syr: Tauge, tomat, kembang kol	Bakmi Jawa MP: Mie kuning LH: Telur, ayam LN: Tofu S: Sawi
8	Sop ayam, tempe goreng MP: Nasi LH: Ayam LN: Tempe S: Wortel, kembang kol, kubis	Kentang tumbuk, Tumis hati ayam, tempe panggang, Korek buncis wortel MP: Kentang LH: Hati ayam LN: Tempe Syr: Buncis, wortel	Sup tekwan ikan kakap, tahu putih, sawi putih MP: Nasi, tepung terigu LH: Daging sapi, telur LN: Kacang merah Syr: Labu siam

Keterangan

MP = Makanan pokok

LH = Lauk Hewani

LN = Lauk Nabati

Syr = Sayur

Hari ke -	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
9	Bakso, mie kuning, sawi, tahu, taoge MP: Mie kuning, tepung sagu LH: Daging sapi cincang LN: Tahu Syr: Sawi, taoge	Tempe dan ati ayam kecap, tumis jagung muda	Ikan patin goreng tepung, sup tahu
10	Nasi uduk, ayam ungkep, tempe goreng, tumis buncis MP: Nasi LH: Ayam LN: Tempe Syr: Buncis	Kakap dan tempe bumbu kuning, cah kacang panjang	Nila asam manis, tahu goreng
11	Nugget ayam, tumis sawi tahu MP: Nasi, tepung sagu, tepung roti LH: Ayam, telur LN: Tahu Syr: Sawi, wortel	Sup daging sapi, tahu goreng	Gulai ikan patin, tumis tempe dan kacang panjang

Keterangan

MP = Makanan pokok

LH = Lauk Hewani

LN = Lauk Nabati

Syr = Sayur

Siklus Menu

Standar Menu Snack

Hari ke -	Snack Pagi	Snack Sore
1	Mangga saus yogurt	Singkong gulung DASHAT
2	Puding telur naga (Putena)	Stik telur ikan sayur (Steisa)
3	Melon dan apel potong	Bubur sumsum
4	Ubi ungu topping keju	Bolu pisang Mocaf (Lupica)
5	Alpukat kocok	Salad buah
6	Puding stroberi	Bubur ungu kaya rasa
7	Tim roti kismis dan pisang	Bubur kacang merah
8	Bubur kacang hijau	Sup labu kuning
9	Smoothies buah naga dan pisang	Nagasari
10	Apel dan pir potong	Labu kuning kuah santan
11	Ubi ungu kukus	Smoothies pisang stroberi

Standar Resep Hari Ke 1

**Makan Pagi**

Ayam bacem, bola-bola tahu wortel,
bening bayam jagung

Snack Pagi

Mangga saus yoghurt

Makan Siang

Kentang dan tahu kuning kukus,
otak-otak ikan tenggiri, saus kacang

Snack Sore

Singkong gulung DASHAT

Makan Malam

Selat solo dan tempe goreng

MAKAN PAGI

AYAM BACEM (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gram (½ kg) Ayam bagian paha
- Secukupnya Gula merah
- 5 lembar Daun salam
- 5 cm Lengkuas, iris-iris
- 500 ml (½ liter) Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 4 siung Bawang putih
- 5 siung Bawang merah
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Rebus ayam bersama bumbu halus, lengkuas, daun salam, dan gula merah hingga mendidih dan ayam empuk.
2. Angkat dan tiriskan.
3. Panaskan minyak, goreng ayam hingga kecokelatan.

BOLA-BOLA TAHU WORTEL (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 400 gram (8 buah sedang) Tahu
- 200 gram (2 buah sedang) Wortel, potong dadu kecil
- 2 butir Telur
- Secukupnya Daun bawang, iris tipis-tipis

Bumbu (dihaluskan):

- 5 siung Bawang merah
- 2 siung Bawang putih

- Secukupnya Merica
- Secukupnya Kemiri
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Tahu dihancurkan hingga halus.
2. Masukan tahu halus, wortel, daun bawang, dan telur ke dalam adonan tahu, aduk hingga tercampur rata.
3. Bentuk adonan menjadi bola-bola, kemudian kukus hingga matang selama kurang lebih 25 menit.
4. Angkat dan sajikan.
5. Dapat disajikan sebagai camilan dengan saos sebagai cocolan atau dapat juga sebagai lauk.

BENING BAYAM JAGUNG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 400 gram (1 ikat) Bayam
- 150 gram (1 buah) Jagung boleh dipipil atau dipotong bulat-bulat

Bumbu (dihaluskan):

- 2 siung Bawang merah, iris tipis
- 2 cm Temu kunci
- Secukupnya Garam
- Secukupnya Gula pasir
- 10 ml (1 sdm) Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dengan sedikit minyak hingga harum.
2. Tambahkan air secukupnya, masukan temu kunci, tunggu hingga air mendidih.
3. Masukan jagung manis, masak hingga jagung empuk.
4. Masukan bayam, tambahkan garam dan gula pasir.
5. Angkat dan sajikan.

Porsi Penyajian Untuk Anak
AYAM BACEM, BOLA TAHU KUKUS WORTEL,
BENING BAYAM JAGUNG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	10 (1 sdm)	20 (2 sdm)	50 (5 sdm)
Ayam	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	6 (1 sdt)
Tahu	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Bayam	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Wortel	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Jagung	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Minyak (bisa untuk tambahan)	1	1	2
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula dan garam
NILAI GIZI	E: 39,8 kkal	E: 60,7 kkal	E: 112,8 kkal
	P: 1,9 gr	P: 2,5 gr	P: 4,1 gr
	L: 1,5 gr	L: 2,3 gr	L: 3,4 gr
	KH: 4,8 gr	KH: 7,7 gr	KH: 16,3 gr
	Fe: 0,5 mg	Fe: 0,6 mg	Fe: 0,9 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,5 mg

SNACK PAGI

● ● ● Mangga saus yoghurt

— X



MANGGA SAUS YOGHURT (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 150 gram (1 buah sedang) Mangga, kupas dan cuci menggunakan air matang.
- 80 gram (1 cup) Yoghurt plain, merk bebas

Cara Membuat:

1. Potong buah mangga kotak-kotak, atau sesuai selera.
2. Tuang yoghurt diatas potongan mangga.
3. Sajikan, atau dapat disimpan di dalam lemari pendingin terlebih dahulu.
4. Tips: dapat menggunakan mangga jenis harum manis dan harus benar-benar matang agar tidak asam.

Porsi Penyajian Untuk Anak MANGGA SAUS YOGHURT

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Mangga	40 (4 sdm)	40 (4 sdm)	70 (7 sdm)
Yoghurt	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	55 (6 sdm)
	Haluskan (saring halus) halus buah mangga, konsumsi yoghurt disesuaikan dengan kondisi anak	Cincang halus atau cincang kasar buah mangga, konsumsi yoghurt disesuaikan dengan kondisi anak	
NILAI GIZI	E: 32,6 kkal	E: 45,7 kkal	E: 81,7 kkal
	P: 0,8 gr	P: 1,2 gr	P: 2,2 gr
	L: 0,9 gr	L: 1,3 gr	L: 2,3 gr
	KH: 5,9 gr	KH: 8 gr	KH: 14,1 gr
	Fe: 0 mg	Fe: 0,1 mg	Fe: 0,1 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,2 mg

MAKAN SIANG

KENTANG DAN TAHU KUNING KUKUS (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 750 gram (3/4 kg) Kentang
- 400 gram (8 buah sedang) Tahu kuning

Cara Membuat:

1. Kupas Kentang kemudian cuci bersih, potong menjadi 4 bagian.
2. Tahu kuning dipotong melintang sehingga berbentuk segitiga, cuci bersih, tiriskan.
3. Kukus Kentang dan tahu kuning selama 10-15 menit atau hingga matang.
4. Sisihkan.

OTAK-OTAK IKAN TENGGIRI (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gram (1/4 kg) Ikan Tenggiri fillet
- 100 gram (1 buah sedang) Wortel, serut menggunakan greater atau dapat menggunakan parutan keju.
- Secukupnya Daun bawang, iris tipis-tipis
- Secukupnya Es batu
- 10 gram (1 sdm) Tepung tapioka
- 60 gram (1 butir) Putih telur
- Secukupnya Daun pisang
- Secukupnya Lidi

Bumbu (dihaluskan):

- 6 siung Bawang putih
- 6 siung Bawang merah
- Secukupnya Merica
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Kemiri
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Haluskan daging ikan tenggiri bersama es batu, menggunakan food processor atau dapat juga menggunakan blender.
2. Tambahkan wortel serut, daun bawang, bumbu halus, dan putih telur, aduk rata.

Cara Membuat:

3. Masukkan tepung tapioka ke dalam adonan sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga rata.
4. Panasi daun pisang diatas api hingga layu, tujuannya agar tidak mudah sobek saat membungkus adonan.
5. Olesi daun pisang dengan sedikit minyak goreng agar tidak lengket, taruh adonan ikan dengan letak agak memanjang, bungkus dan sematkan lidi.
6. Kukus otak-otak selama 30 menit atau hingga matang.
7. Panggang otak-otak yang telah dikukus menggunakan Teflon
8. Sajikan

**BUMBU KACANG
(untuk 4 porsi dewasa)****Bahan :**

- 100 gram (10 sdm) Kacang tanah
- 2 siung Bawang putih
- 3 siung Bawang merah
- Secukupnya Kemiri
- Secukupnya Gula merah, disisir
- 3 lembar Daun jeruk
- Secukupnya Air asam jawa
- Secukupnya Garam
- 500 ml (½ liter) Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Goreng kacang tanah hingga matang, tiriskan. Tumbuk kasar.
2. Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri dan garam.
3. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus hingga harum dengan api sedang.
4. Tambahkan air asam jawa, masukan kacang tumbuk, aduk hingga rata. Jika terlalu kering, dapat ditambahkan air.
5. Masukan daun jeruk, gula merah sisir, aduk dan koreksi rasa.
6. Masak hingga kekentalan yang diinginkan, matikan api, sajikan.

Porsi Penyajian Untuk Anak
KENTANG DAN TAHU KUNING KUKUS, OTAK-OTAK IKAN
TENGGIRI, DAN SAUS KACANG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)	15 (2 sdm)
Otak-otak ikan tenggiri	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (2 sdm)
Kentang	5 (1 sdt)	6 (1 sdt)	15 (2 sdm)
Tahu	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)	8 (2 sdm)
Minyak (bisa untuk tambahan)	1	2	3
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Bisa cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Bisa ditambahkan saus kacang, Minimalkan penggunaan gula dan garam
NILAI GIZI	E: 39,8 kkal	E: 61,1 kkal	E: 110,3 kkal
	P: 1,5 gr	P: 2 gr	P: 4 gr
	L: 1,4 gr	L: 1,9 gr	F: 4 gr
	KH: 5,4 gr	KH: 8,9 gr	K: 14,5 gr
	Fe: 0,5 mg	Fe: 0,5 mg	Fe: 1,2 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg

SNACK SORE

Singkong Gulung DASHAT (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gram (1/2 kg) Singkong
- 250 gram (1/4 kg) Ikan tongkol
- 150 gram Wortel
- Secukupnya Mayonnaise
- 1/2 suing Bawang Bombay, cincang kasar
- Secukupnya Garam
- Secukupnya Lada
- 200 gram (1 buah sedang) Alpukat matang
- Secukupnya Nori
- Secukupnya Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Kupas dan cuci bersih singkong, kemudian kukus hingga lunak hancurkan.
2. Kupas dan cuci bersih wortel, potong jullian atau memanjang seperti korek api, rebus hingga lunak, tiriskan.
3. Kupas alpukat, potong memanjang.
4. Tumis bawang bombay cincang dengan sedikit minyak hingga harum.
5. Masukkan daging ikan tongkol aduk rata.
6. Tambahkan garam dan lada, kemudian aduk lagi. Matikan api kompor.
7. Masukan mayonaise, aduk hingga tercampur rata.
8. Siapkan nori, ambil adonan singkong, letakan diatas nori.
9. Taruh adonan ikan tuna diatas adonan singkong
10. Tambahkan wortel dan alpukat diatas adonan ikan tuna
11. Gulung adonan dengan nori, dengan sedikit dipadatkan.
12. Potong-potong, sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak Singkong Gulung DASHAT

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Singkong	18 (2 sdm)	20 (2 sdm)	40 (4 sdm)
Tongkol	8 (1 sdm)	8 (1 sdm)	10 (1 sdm)
Wortel	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Alpukat	1 (1 sdt)	3 (1 sdt)	8 (1 sdm)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam(dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Bisa ditambahkan saus kacang, Minimalkan penggunaan gula dan garam
NILAI GIZI	E: 31.5 kkal	E: 44.4 kkal	E: 88.4 kkal
	P: 1.7 gr	P: 2 gr	P: 3 gr
	L: 0.3 gr	L: 0.5 gr	L: 1.1 gr
	KH: 5.7 gr	KH: 8.1 gr	KH: 17.2 gr
	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.6 mg
	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg

MAKAN MALAM

SELAT SOLO (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 300 gram Daging sapi giling
- 60 gram (1 butir) Telur ayam
- Secukupnya Tepung tapioka
- Secukupnya Kecap inggris
- Secukupnya Kecap manis
- 1 buah Tomat segar

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang merah
- 3 siung Bawang putih
- Secukupnya Pala
- Secukupnya Merica
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Garam
- Minyak goreng

Bahan pelengkap:

- 100 gram (1 buah sedang) Wortel
- 100 gram Buncis
- 500 gram (½ kg) Kentang

Cara Membuat:

1. Campur daging giling dengan lada bubuk dan garam, masukan telur ayam, aduk rata.
2. Masukan tepung tapioka sedikit demi sedikit, uleni hingga tercampur rata.
3. Bentuk adonan menjadi bulat-bulat, kemudian pipihkan dengan ketebalan sedang (patty)
4. Tumis bumbu halus hingga harum, tambahkan tomat yang diiris tipis-tipis.

5. Tambahkan air, masukan kecap inggris, dan kecap manis, masak hingga air mendidih
6. Masukan patty daging, masak hingga matang, dan air bumbu meresap.
7. Sebagai pelengkap, rebus buncis dan wortel dengan dibumbui sedikit garam, angkat tiriskan.
8. Kupas kentang, cuci bersih, potong memanjang, goreng hingga matang, tiriskan.
9. Sajikan patty daging bersama wortel, buncis rebus, dan kentang goreng, dapat ditambahkan mayonnaise untuk sausnya.

TEMPE GORENG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gram (1/2 papan) Tempe
- Secukupnya Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Iris-iris tempe dengan ketebalan sesuai selera. Sisihkan.
2. Tambahkan air ke dalam bumbu halus, aduk rata.
3. Celupkan tempe satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan tempe dengan bumbu perendamnya selama 10 menit agar bumbunya lebih meresap.
4. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan untuk menggoreng.

Porsi Penyajian Untuk Anak
SELAT SOLO DAN TEMPE GORENG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Kentang	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	75 (8 sdm)
Daging sapi	8 (1 sdm)	8 (1 sdm)	10 (1 sdm)
Wortel	4 (1 sdt)	4 (1 sdt)	7 (1 sdm)
Buncis	4 (1 sdt)	4 (1 sdt)	7 (1 sdm)
Tempe	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	7 (1 sdm)
Minyak (bisa untuk tambahan)	1	2	3
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula dan garam
NILAI GIZI	E: 57.1 kkal	E: 77 kkal	E: 140.7 kkal
	P: 3.1 gr	P: 3.5 gr	P: 5.5 gr
	F: 2.7 gr	F: 3.8 gr	F: 5.4 gr
	K: 5.3 gr	K: 7.7 gr	K: 18.3 gr
	Fe: 0.4 mg	Fe: 3.8 mg	Fe: 0.9 mg
	Zn: 0.5 mg	Zn: 7.7 mg	Zn: 0.8 mg

Standar Resep Hari Ke 2



Makan Pagi Bola-bola nasi dan hati ayam

Snack Pagi Puding telur naga (Putena)

Makan Siang Mangut lele, tempe goreng, tumis kangkung

Snack Sore Stik telur ikan sayur (Steisa)

Makan Malam Pindang ikan patin, Sup tomat kacang merah

MAKAN PAGI

BOLA-BOLA NASI DAN HATI AYAM (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 100 gram Hati ayam
- 400 gram (8 bh sedang) Tahu putih
- 400 gram (1 ikat) Bayam
- 150 gram (1 bh sedang) Wortel
- 50 gram ($\frac{1}{2}$ buah sedang) Bawang Bombay, cincang halus
- Secukupnya Minyak wijen
- Secukupnya Garam
- Secukupnya Lada bubuk
- 2 cm (1 ruas) Jahe
- Secukupnya Saus tiram
- Secukupnya Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Rebus hati ayam yang sudah dicuci bersih dengan diberi sedikit garam dan jahe untuk mengurangi bau amis. Angkat, tiriskan, kemudian cincang kasar.
2. Bersihkan wortel, potong-potong menjadi bentuk dadu kecil-kecil, sisihkan.
3. Rebus bayam dengan sedikit garam, angkat, tiriskan, cincang halus.
4. Cuci bersih tahu putih, potong-otong bentuk dadu kecil, sisihkan.
5. Tumis bawang bombay hingga harum.
6. Masukan wortel, beri sedikit air, masak hingga wortel matang.
7. Masukan tahu putih dan hati ayam, tambahkan lada bubuk, saus tiram dan garam, aduk rata, masak hingga air meresap.
8. Siapkan nasi hangat, tambahkan minyak wijen, masukan bayam cincang dan tumisan tahu, wortel, dan hati ayam, aduk rata.
9. Bentuk adonan nasi menjadi bola-bola, sajikan dengan taburan wijen sangrai.

**Porsi Penyajian Untuk Anak
BOLA-BOLA NASI DAN HATI AYAM**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1.5 sdm)	25 (2.5 sdm)	50 (5 sdm)
Hati ayam	3 (1 sdt)	6 (1 sdt)	7 (1 sdm)
Tahu	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	15 (1.5 sdm)
Wortel	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Bayam	3 (1 sdt)	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Minyak (bisa untuk tambahan)	1	2	3
NILAI GIZI	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula dan garam
	E: 37.3 kkal	E: 64.4 kkal	E: 117 kkal
	P: 1.5 gr	P: 2.5 gr	P: 4.4 gr
	L: 1.4 gr	L: 2.6 gr	L: 4.2 gr
	KH: 4.8 gr	KH: 7.7 gr	KH: 15.5 gr
	Fe: 0.6 mg	Fe: 1 mg	Fe: 1.9 mg
	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.4 mg	Zn: 0.7 mg

SNACK PAGI

● ● ● Puding Telur Naga (PUTENA)

— X



PUDING TELUR NAGA (PUTENA) (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 200 gram Buah naga
- 1 sachet Agar-agar putih
- 100 gram Gula pasir
- 65 ml Santan
- 2 butir Putih telur rebus

Cara Membuat:

1. Blender buah naga bersama gula pasir, putih telur rebus dan bubuk agar-agar putih. Saring
2. Masak diatas api sedang hingga mendidih, masukan santan, aduk hingga rata. Matikan api.
3. Siapkan cetakan dari telur yang telah dibersihkan, atau cetakan berbentuk bulat, tuang adonan dan dinginkan
4. Siap Sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak PUDING TELUR NAGA (PUTENA)

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Pudding telur buah naga (Putena)	20 (2 sdm)	50 (5 sdm)	80 gram (8 sdm)
	Minimalkan penggunaan gula dan santan	Minimalkan penggunaan gula dan santan	Minimalkan penggunaan gula
	E: 30.2 kkal	E: 48.1 kkal	E: 84.9 kkal
	P: 0.8 gr	P: 1.5 gr	P: 2.1 gr
	L: 1.1 gr	L: 1.5 gr	L: 3 gr
	KH: 4.8 gr	KH: 7.8 gr	KH: 13.8 gr
	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.5 mg	Fe: 0.6 mg
	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg

MAKAN SIANG

MANGUT LELE (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 150 gram (2 ekor) Ikan lele
- Secukupnya Daun kemangi
- 3 lbr Daun salam
- 3 lbr Daun jeruk
- Secukupnya Santan

- Secukupnya Gula jawa
- Secukupnya Asam kandis
- Secukupnya Minyak goreng

Bumbu (dihaluskan):

- 8 siung Bawang merah
- 5 siung Bawang putih
- 2 cm (1 ruas) Jahe
- 2 cm (1 ruas) Kunyit
- Secukupnya Merica
- 1 batang Serai
- 2 cm (1 ruas) Lengkuas
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Kemiri sangrai
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Cuci ikan lele yang telah dibersihkan insang dan isi perutnya, taburi garam untuk mengurangi lendir, cuci hingga bersih.
2. Goreng ikan lele hingga kering dan matang, sisihkan.
3. Tumis bumbu halus hingga harum, tambahkan daun jeruk dan daun salam.
4. Tambahkan santan encer, gula jawa, dan asam kandis, kemudian aduk terus hingga tercampur dan santan tidak pecah
5. Setelah mendidih, masukkan ikan lele, tambahkan daun kemangi, dan masak hingga matang.

Sajikan

TEMPE GORENG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gram (1/2 papan) Tempe
- Secukupnya Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Iris-iris tempe dengan ketebalan sesuai selera. Sisihkan.
2. Tambahkan air ke dalam bumbu halus, aduk rata.
3. Celupkan tempe satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan tempe dengan bumbu perendamnya selama 10 menitan agar bumbunya lebih meresap.
4. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan untuk menggoreng.

TUMIS KANGKUNG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 400 gram (1 ikat) Kangkung

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih
- Secukupnya Garam
- Secukupnya Lada bubuk
- Secukupnya Saus tiram
- 10 gram (1 sdm) Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Cuci bersih kangkung di bawah air mengalir.
2. Tumis bawang putih hingga harum.
3. Beri sedikit air, masukan garam, lada bubuk, dan saus tiram.
4. Masukkan kangkung dan masak hingga matang
5. Sajikan.

Porsi Penyajian Untuk Anak
MANGUT LELE, TEMPE GORENG, TUMIS KANGKUNG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1.5 sdm)	30 (3 sdm)	55 (5.5 sdm)
Ikan lele	5 (1 sdt)	7 (1.5 sdt)	12 (1 sdm)
Santan	2 (1 sdt)	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Tempe	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Kangkung	4 (1 sdt)	7 (1.5 sdt)	7 (1.5 sdt)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, saus	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, saus	Minimalkan penggunaan gula, garam, saus
NILAI GIZI	E: 51.2 kkal	E: 73.5 kkal	E: 137.1 kkal
	P: 2.2 gr	P: 2.9 gr	P: 5.2 gr
	L: 2.5 gr	L: 2.6 gr	L: 5.1 gr
	KH: 5.3 gr	KH: 9.7 gr	KH: 17.7 gr
	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.5 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.5 mg

SNACK SORE

● ● ● Stik Telur Ikan Sayur (STEISA)

— X



STIK TELUR IKAN SAYUR (STEISA) (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 4 buah Sosis
- 200 gram Ikan tengiri fillet
- Secukupnya Daun bawang, iris tipis-tipis
- Secukupnya Wortel
- 3 butir Telur
- Secukupnya Minyak goreng
- 4 siung Bawang putih
- Secukupnya Garam
- Secukupnya Lada
- Secukupnya Es batu

Pelengkap:

- Saus tomat

Tambahan:

- Karet
- Plastik ukuran 4 x 23
- Corong kecil

Cara Membuat:

1. Blender daging ikan tengiri bersama es batu, masukan bawang putih, blender hingga halus, sisihkan.
2. Potong-potong wortel dan sosis menjadi bentuk dadu kecil-kecil.
3. Kocok telur ayam, tambahkan potongan sosis, wortel, dan daun bawang.
4. Tambahkan adonan daging ikan tengiri, masukan garam dan lada bubuk, aduk hingga tercampur rata.
5. Masukkan ke dalam plastik kemudian kukus selama 15 menit, tiriskan
6. Goreng hingga kecoklatan, tiriskan
7. Sajikan ketika hangat

Porsi Penyajian Untuk Anak
STIK TELUR IKAN SAYUR (STEISA)

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Stik Telur Ikan Sayur (Steisa)	25 (2.5 sdm)	35 (3.5 sdm)	60 (6 sdm)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan garam (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu), sosis bisa diganti dengan ikan, ayam, atau daging sapi	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan garam (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu), sosis bisa diganti dengan ikan, ayam, atau daging sapi	Minimalkan penggunaan garam, sosis bisa diganti dengan ikan, ayam, atau daging sapi
NILAI GIZI	E: 29.1 kkal	E: 44.5 kkal	E: 85.9 kkal
	P: 2.4 gr	P: 3.6 gr	P: 7.1 gr
	F: 1.9 gr	F: 3 gr	F: 5.9 gr
	K: 0.4 gr	K: 0.4 gr	K: 0.7 gr
	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.7 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.5 mg

MAKAN MALAM

PINDANG IKAN PATIN (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gram (1/2 kg) Patin fillet
- 500 gram (1/2 kg) Labu kuning
- 50 gram Tomat
- 1 batang Serai memarkan
- 3 lbr Daun jeruk
- 3 lbr Daun salam
- 2 cm (1 ruas) Lengkuas, memarkan
- Secukupnya Air asam jawa
- 10 ml (1 sdm) Minyak goreng

Bumbu (dihaluskan):

- 5 siung Bawang merah
- 3 siung Bawang putih
- 2 butir Kemiri
- 2 cm (1 ruas) Kunyit
- 2 cm (1 ruas) Jahe
- Secukupnya garam

Cara Membuat:

1. Kupas dan cuci labu kuning, potong bentuk dadu, sisihkan.
2. Tumis bumbu halus, masukan serai, daun jeruk, daun salam, dan lengkuas, tumis hingga harum.
3. Masukan tomat, kemudian tambahkan air, masak hingga air mendidih.
4. Masukkan labu kuning dan ikan patin, aduk hingga bumbu tercampur rata.
5. Tambahkan air asam jawa secukupnya, koreksi rasa.
6. Masak dengan api kecil agar bumbu meresap, ikan dan labu kuning matang.
7. Sajikan

SUP TOMAT KACANG MERAH (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 100 gram Tomat
- 75 gram Kacang merah
- Secukupnya Daun seledri
- Secukupnya Air kaldu
- 10 ml (1 sdm) Minyak goreng

Bahan :

- 5 siung Bawang merah
- 3 siung Bawang putih
- 2 butir Kemiri

Cara Membuat:

1. Rebus kacang merah hingga empuk, tiriskan
2. Tumis bawang bombay cincang hingga layu, kemudian masukkan bawang putih, tuis hingga harum.
3. Tambahkan tomat, tumis hingga tomat empuk kemudian tambahkan air kaldu, beri garam dan lada, masak hingga mendidih.
4. Masukkan kacang merah, masak hingga semua bahan tercampur dan bumbu meresap
5. Tambahkan seledri cincang, dan sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak
PINDANG IKAN PATIN, SUP TOMAT KACANG MERAH

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1.5 sdm)	25 (2.5 sdm)	50 (5 sdm)
Ikan patin	7 (1.5 sdt)	10 (1 sdm)	15 (1.5 sdm)
Kacang merah	2 (0.5 sdt)	3 (0.5 sdt)	7 (1 sdt)
Tomat	2 (0.5 sdt)	4 (1 sdt)	10 ((1 sdm)
Labu kuning	5 (1 sdt)	4 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Minyak (bisa untuk tambahan)	2	2	3
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan garam (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan garam (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan garam
NILAI GIZI	E: 55.1 kkal	E: 75.2 kkal	E: 139.8 kkal
	P: 2.1 gr	P: 3.1 gr	P: 5.5 gr
	L: 2.6 gr	L: 2.8 gr	L: 4.3 gr
	KH: 6.1 gr	KH: 9.5 gr	KH: 19.8 gr
	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.5 mg	Fe: 1 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.6 mg

Standar Resep Hari Ke 3

● ● ● Ayam mentega, Cap cay

— X



Makan Pagi

Sup ikan mujair, kacang merah

Snack Pagi

Melon dan apel potong

Makan Siang

Ayam mentega, cap cay

Snack Sore

Bubur sumsum

Makan Malam

Nasi goreng gulung sawi

MAKAN PAGI

SUP IKAN MUJAIR, KACANG MERAH (untuk 1 porsi dewasa)

Bahan :

- 1 ekor Ikan mujair fillet
- 50 gr Kacang merah
- 200 gr (1 buah) Wortel ukuran kecil, potong dadu
- 20 gr (1 buah) Tomat iris memanjang
- Secukupnya Minyak goreng

Bumbu :

- 2 siung Bawang putih, iris-iris
- 4 siung Bawang merah iris-iris
- 1 batang Sereh, iris-iris
- ½ ruas Jahe, iris-iris
- ½ ruas Kunyit, bakar kemudian iris-iris
- 1 lembar Daun salam
- 1 lembar Daun jeruk
- 1 batang Daun bawang, potong panjang-panjang
- Secukupnya Garam
- Secukupnya Lada bubuk
- 1 buah Jeruk nipis

Cara Membuat:

1. Balur ikan mujair dengan jeruk nipis, diamkan selama 15 menit. Lalu bilas
2. Rebus kacang merah hingga empuk angkat tiriskan.
3. Tumis semua bumbu yang diiris tipis: bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, serai hingga harum.
4. Masukan tomat, masak hingga layu, tambahkan air 500ml, masukan daun salam, dan daun jeruk.
5. Setelah air mendidih masukan wortel dan kacang merah rebus.
6. Tambahkan garam, lada bubuk, dan gula pasir, aduk.
7. Setelah wortel empuk, masukan fillet ikan mujair dan masak hingga ikan matang.
8. Masukan daun bawang, matikan api, dan sajikan sup dengan nasi hangat

Porsi Penyajian Untuk Anak
SUP IKAN MUJAIR, KACANG MERAH

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1,5 sdm)	20 (2 sdm)	50 (5 sdm)
Sup ikan mujair, kacang merah	17 gr	42 gr	25 gr
Minyak	1	1	3
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan garam
NILAI GIZI	E: 41.4 kkal	E: 59.6 kkal	E: 118.4 kkal
	P: 1.8 gr	P: 3 gr	P: 4.3 gr
	L: 1.1 gr	L: 1.2 gr	L: 3.3 gr
	KH: 6 gr	KH: 9.2 gr	KH: 17.8 gr
	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.6 mg	Fe: 0.7 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.4 mg

SNACK PAGI

MELON DAN APEL POTONG (untuk 1 porsi dewasa)

Bahan :

- 100 gr (1 potong panjang) Melon
- 120 gr (1 buah sedang) Apel fuji

Cara Membuat:

1. Kupas melon dan apel
2. Potong melon dan apel menjadi bentuk dadu atau sesuai selera.

Tips: agar apel tidak berubah warna kecoklatan dapat diberi perasan lemon sedikit.

Porsi Penyajian Untuk Anak MELON DAN APEL POTONG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Melon	20 (2 ptg)	30 (3 ptg)	80 (8 ptg)
Apel	40 (1 ptg)	40 (1 ptg)	90 (2 ptg)
	Blender menggunakan sedikit ASI/air		
NILAI GIZI	E: 31.3 kkal	E: 35.1 kkal	E: 83.7 gr
	P: 0.2 gr	P: 0.3 gr	P: 0.7 gr
	L: 0.2 gr	L: 0.2 gr	L: 0.5 gr
	KH: 7.8 gr	KH: 8.6 gr	KH: 20.4 gr
	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.5 gr
	Zn: 0 mg	Zn: 0 mg	Zn: 0.1 mg

MAKAN SIANG

● ● ● Ayam mentega

— X



AYAM MENTEGA (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 60 gr (1 potong) Ayam fillet bagian paha
- 100 gr (½ buah) Paprika merah, potong dadu
- 100 gr (½ buah) Paprika kuning, potong dadu
- 100 gr (½ buah) Paprika hijau, potong dadu

Bumbu :

- 1 buah Bawang bombay, iris-iris memanjang
- 2 siung Bawang putih, cincang halus
- Secukupnya Lada bubuk
- Secukupnya Garam
- 2 sdm Margarin
- 2 sdm Kecap inggris

Cara Membuat:

1. Potong ayam memanjang dan tidak terlalu tebal.
2. Marinasi ayam dengan kecap inggris selama 15 menit.
3. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
4. Masukan ayam, tumis hingga ayam berubah warna tambahkan sedikit air, ungkep sebentar.
5. Setelah ayam empuk dan air berkurang, masukan margarin lada bubuk dan garam.
6. Tambahkan paprika merah, kuning, dan hijau, aduk rata, masak hingga paprika layu dan matang.
7. Angkat, sajikan.

**CAPCAY SAYUR TAHU
(untuk 4 porsi dewasa)****Bahan :**

- 150 gr (1 buah) Wortel, potong serong tipis-tipis
- 150 gr Bunga kol
- 150 gr Brokoli
- 200 gr (2 ptg besar) Tahu
- 1 sdm Saus tiram
- 2 sdm Minyak wijen
- 1 sdm Tepung maezena
- 3 sdm Minyak goreng

Bahan :

- 4 siung Bawang putih, cincang halus
- 50 gr Bawang Bombay, cincang kasar
- Secukupnya Daun bawang, potong-potong
- 1/4 sdt Lada bubuk
- Secukupnya Garam
- 1 sdt Gula pasir



Cara Membuat:

1. Potong-potong dan cuci bersih semua sayuran dibawah air mengalir.
2. Tumis bawang Bombay dan bawang putih hingga harum.
3. Masukan wortel, kembang kol, daun bawang, dan brokoli, tambahkan 350ml air, ungkep hingga sayuran empuk.
4. Tambahkan garam lada bubuk, saus tiram, dan minyak wijen, aduk hingga rata.
5. Larutkan tepung maezena, tuang ke dalam sayuran sambil diaduk-aduk hingga kuah mengental
6. Sajikan

**Porsi Penyajian Untuk Anak
AYAM MENTEGA, CAPCAY SAYUR TAHU**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	60 (6 sdm)
Ayam	5 (1 sdt)	7 (1 sdt)	10 (1 sdt)
Wortel	3 (1 ptg kecil)	4 (1 ptg kecil)	7 (1 sdm)
Brokoli	3 (1 ptg kecil)	4 (1 ptg kecil)	7 (1 ptg kecil)
Bunga kol	3 (1 ptg kecil)	4 (1 ptg kecil)	7 (1 ptg kecil)
Tahu putih	4 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)	7 (1 ptg kecil)
Mentega	1	2	3
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan garam
NILAI GIZI	E: 52.5 kkal	E: 79.8 kkal	E: 138.1 kkal
	P: 2.3 gr	P: 3.3 gr	P: 5.2 gr
	L: 2 gr	L: 3.3 gr	L: 4.8 gr
	KH: 6.1 gr	KH: 9 gr	KH: 17.9 gr
	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.6 mg	Fe: 0.9 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.6 mg

SNACK SORE

BUBUR SUMSUM (untuk 3 porsi dewasa)

Bahan :

- 100 gr (10 sdm) Tepung beras
- 800 ml (3 gelas belimbing) Santan
- 1 sdt Garam
- 150 gr Gula jawa
- 1 lembar Daun pandan
- 1 lembar Daun salam

Cara Membuat:

1. Campur santan dengan air, aduk rata
2. Di wadah yang berbeda, campurkan tepung beras, garam, dan campuran santan dan air yang telah disiapkan sebelumnya
3. Masukkan campuran tersebut kedalam panci kemudian tambahkan daun salam
4. Masak dengan api kecil sambil diaduk terus agar tidak gosong
5. Masak hingga mendidih dan meletup-letup sambil terus diaduk, matikan api.
6. Campurkan air, gula merah, dan daun pandan di panci yang berbeda kemudian didihkan hingga matang
7. Sajikan bubur sumsum dengan gula merah cair

Porsi Penyajian Untuk Anak BUBUR SUMSUM

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Bubur sum-sum	11 (1 sdt)	8 (1 sdm)	15 (1 sdm)
Santan	5 (1 sdt)	7 (1 sdm)	13 (1 sdm)
Gula jawa	2 ($\frac{1}{2}$ sdt)	3 ($\frac{1}{2}$ sdt)	5 ($\frac{1}{2}$ sdt)

Porsi Penyajian Untuk Anak BUBUR SUMSUM

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
NILAI GIZI	E: 32.7 kkal	E: 45.1 kkal	E: 82.2 kkal
	P: 0.4 gr	P: 0.6 gr	P: 1.1 gr
	L: 0.4 gr	L: 0.5 gr	L: 1 gr
	KH: 6.9 gr	KH: 9.5 gr	KH: 17.2 gr
	Fe: 0.1 mg	Fe: 0.1 mg	Fe: 0.2 mg
	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.2 mg

MAKAN MALAM

NASI GORENG GULUNG SAWI (untuk 2 porsi dewasa)

Bahan :

- 300 gr (6 ctg rice cooker) Nasi
- 150 gr (5 ptg) Hati ayam, rebus kemudian cincang kasar
- 100 gr (1 ptg besar) Tahu, potong dadu kecil
- 200 gr (1 buah) Wortel, potong dadu kecil
- Secukupnya Sawi putih, rebus sebentar hingga layu, tiriskan
- Minyak goreng

Bumbu (dihaluskan):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 2 siung Bawang putih ● 3 siung Bawang merah ● 2 butir Kemiri | <ul style="list-style-type: none"> ● ¼ sdt Lada bubuk ● Secukupnya Garam |
|--|--|

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukan hati ayam, wortel dan tahu, aduk rata, dan masak hingga wortel layu.
3. Masukan nasi, aduk hingga rata, tambahkan garam dan lada bubuk, koreksi rasa.
4. Tata sawi dengan cara dilebarkan
5. Tuang nasi goreng diatas sawi sebanyak separuh bagian.
6. Gulung sawi ke arah dalam, hingga nasi goreng tertutup semua.
7. Sajikan.

Porsi Penyajian Untuk Anak NASI GORENG GULUNG SAWI

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi goreng	30 (3 sdm)	55 (5,5 sdm)	95 (9,5 sdm)
Sawi putih	3 (1 sdt)	7 (1 sdm)	20 (2 sdm)
Minyak	1	2	3
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan garam
NILAI GIZI	E: 44.4 kkal	E: 79 kkal	E: 139.4 kkal
	P: 1.7 gr	P: 2.8 gr	P: 5.3 gr
	L: 1.5 gr	L: 2.8 gr	L: 4.3 gr
	KH: 6.0 gr	KH: 10.6 gr	KH: 19.8 gr
	Fe: 0.7 mg	Fe: 1.1 mg	Fe: 2 mg
	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.4 mg	Zn: 0.8 mg

Standar Resep Hari Ke 4

● ● ● Burger nasi isi kakap tahu, Salad sayur

— X



Makan Pagi

Nasi bunga telang, ayam ungkep, tempe goreng, tumis kacang panjang

Snack Pagi

Ubi ungu topping keju

Makan Siang

Burger nasi isi kakap tahu, salad sayur

Snack Sore

Bolu Pisang Mocaf (Lupica)

Makan Malam

Bobor bayam, ikan kembung balur telur

MAKAN PAGI

NASI BUNGA TELANG (untuk 8 porsi dewasa)

Bahan :

- 1000 gr (5 gls belimbing) Beras
- 800 ml (4 gls belimbing) Santan
- 6 buah Bunga telang
- 2 lembar Daun pandan
- 4 lembar Daun salam

Bumbu (memarkan):

- 2 batang Serai
- 1 ruas Jahe

Cara Membuat:

1. Cuci bunga telang dan rendam dalam air panas hingga air berubah warna, tiriskan dan ambil airnya
2. Campur air bunga telang dengan santan dan aduk hingga rata, sisihkan.
3. Cuci beras hingga bersih, tambahkan campuran santan dan bunga telang, aduk hingga rata.
4. Masukan daun pandan, serai, jahe, dan daun jeruk.
5. Masak diatas api sedang, hingga nasi setengah matang dan santan meresap.
6. Pindahkan nasi aron ke dalam dandang, masak nasi hingga matang.
7. Kukus nasi hingga matang, kemudian buang daun pandan, serai, jahe, dan daun jeruk.
8. Sajikan

AYAM UNGKEP (untuk 8 porsi dewasa)

Bahan :

- 1500 gr (1 ekor) Ayam
- 2 batang Serai memarkan
- 2 lembar Daun jeruk
- 2 lembar Daun salam
- Secukupnya Minyak goreng

Bumbu (haluskan):

- 4 siung Bawang putih
- 7 siung Bawang merah
- 3 butir Kemiri sangrai
- ½ sdt Ketumbar bubuk
- 3 cm Lengkuas
- 3 cm Jahe
- 3 cm Kunyit
- ½ sdt Lada bubuk
- 1 sdt Garam
- 1 sdt Gula pasir

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus, tambahkan daun salam, daun jeruk, dan serai hingga harum.
2. Masukkan ayam dan tambahkan 250 ml air, masak hingga ayam empuk dan air menyusut, angkat dan tiriskan.
3. Goreng ayam hingga kuning kecoklatan, sajikan.

TUMIS KACANG PANJANG (untuk 8 porsi dewasa)

Bahan :

- 40 biji Kacang panjang, potong-potong
- Secukupnya Minyak goreng

Bumbu :

- 2 siung Bawang putih, iris tipis
- 8 siung Bawang merah, iris tipis
- 20 gr Gula merah, sisir
- 1 sdt Garam
- 1 sdt Lada bubuk
- 2 sdm Saus tiram

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah, bawang putih hingga harum, tambahkan gula merah, garam, dan lada bubuk, aduk rata.
2. Masukan kacang panjang, beri sedikit air, tambahkan saus tiram, masak hingga matang.
3. Sajikan

TEMPE GORENG
(untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gram (½ papan) Tempe
- Secukupnya Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Iris-iris tempe dengan ketebalan sesuai selera. Sisihkan.
2. Tambahkan air ke dalam bumbu halus, aduk rata.
3. Celupkan tempe satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan tempe dengan bumbu perendamnya selama 10 menit agar bumbunya lebih meresap.
4. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan untuk menggoreng.

**Porsi Penyajian Untuk Anak
NASI BUNGA TELANG, AYAM UNGKEP,
TEMPE GORENG, TUMIS KACANG PANJANG**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1,5 sdm)	20 (2 sdm)	45 (4,5 sdm)
Ayam	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	8 (1 sdt)
Kacang panjang	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	7 (1 sdt)
Tempe	3 (1 ptg kecil)	3 (1 ptg kecil)	4 (1 ptg kecil)
Minyak	1	2	2
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu), bunga telang boleh tidak digunakan	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu), bunga telang boleh tidak digunakan	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu), bunga telang boleh tidak digunakan
NILAI GIZI	E: 45.1 kkal	E: 64.1 kkal	E: 112.5 kkal
	P: 1.8 gr	P: 2.2 gr	P: 4.2 gr
	L: 2 gr	L: 3.2 gr	L: 4.3 gr
	KH: 2 gr	KH: 6.6 gr	KH: 14.3 gr
	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.4 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.4 mg

SNACK PAGI

UBI UNGU TOPPING KEJU (untuk 2 porsi dewasa)

Bahan :

- 2 buah Ubi ungu, cuci bersih
 - Secukupnya Keju, sebagian dipotong dadu kecil, sebagian diparut untuk topping
- Secukupnya ASI

Cara Membuat:

1. Kukus ubi ungu hingga empuk, angkat dan kupas kulitnya.
2. Lumatkan ubi ungu hingga halus, tambahkan ASI secukupnya untuk melembutkan tekstur.
3. Ambil adonan ubi ungu, isi dengan keju, kemudian bentuk adonan ubi ungu menjadi bola-bola dan gelindingkan pada parutan keju.

Sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak UBI UNGU TOPPING KEJU

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Ubi ungu	15 (1,5 sdm)	20 (2 sdm)	40 (4 sdm)
Keju	7 (1 sdt)	10 (1 sdt)	15 (1 sdt)
ASI	secukupnya	secukupnya	secukupnya
	Blender		
NILAI GIZI	E: 35.8 kkal	E: 49.5 kkal	E: 85.5 kkal
	P: 1.6 gr	P: 2.2 gr	P: 3.5 gr
	L: 1.4 gr	L: 2.0 gr	L: 3 gr
	KH: 4.4 gr	KH: 5.9 gr	KH: 11.5 gr
	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.5 mg
	Zn: 0.4 mg	Zn: 0.5 mg	Zn: 0.8 mg

MAKAN SIANG

● ● ● Burger nasi isi kakap tahu, Salad sayur

— X



BURGER NASI ISI KAKAP TAHU TELUR, SALAD SAYUR (untuk 5 porsi dewasa)

Bahan :

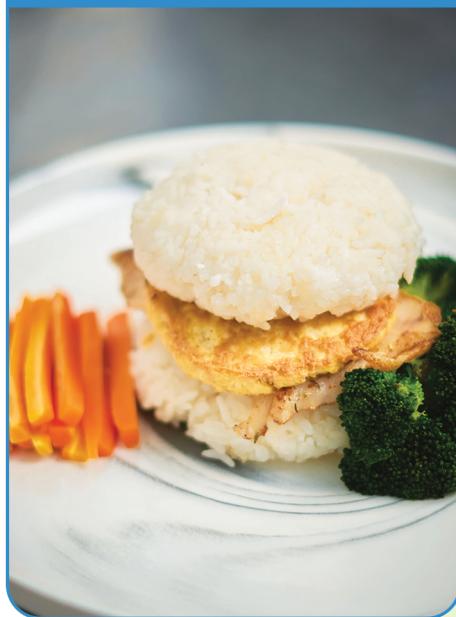
- 500 gr Ikan kakap fillet
- 1 butir Telur
- 5 buah Tahu
- 1 buah Jeruk nipis
- 800 gr Nasi
- Secukupnya Mentega/
butter
- 1 batang Brokoli, rebus
- 2 buah Wortel, rebus
- Secukupnya Minyak goreng

Bumbu (memarkan):

- Secukupnya Lada bubuk
- Secukupnya Thyme (opsional) atau boleh tidak pakai jika tidak ada
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Lumuri fillet ikan kakap dengan air perasan jeruk nipis, diamkan selama 10 menit untuk mengurangi bau amis. Kemudian bilas hingga bersih.
2. Lumuri fillet ikan kakap dengan garam dan lada bubuk, diamkan 5 menit.
3. Panaskan teflon, masukan mentega atau butter hingga meleleh, tambahkan bawang putih.
4. Masukan fillet ikan kakap, pansir ikan dengan sesekali disiram lelehkan mentega, balik sesekali. Setelah matang, angkat, sisihkan.
5. Lumatkan tahu hingga halus, tambahkan telur, garam, dan lada bubuk, aduk hingga tercampur rata.
6. Dadar adonan telur tahu menggunakan teflon dan minyak sisa pansir ikan, angkat sisihkan.
7. Bentuk nasi menjadi bulat pipih, dapat menggunakan cetakan jika ada.
8. Susun dalam piring dengan urutan nasi, fillet ikan kakap pansir, dadar telur tahu, nasi kembali.
9. Sajikan dengan pelengkap brokoli dan wortel rebus.



Porsi Penyajian Untuk Anak
BURGER NASI ISI KAKAP TAHU, SALAD SAYUR

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	60 (6 sdm)
Ikan kakap	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)	15 (1 sdt)
Tahu telur	8 (1 ptg kecil)	12 (1 ptg kecil)	16 (1 ptg kecil)
Wortel	4 (1 ptg kecil)	4 (1 ptg kecil)	7 (1 ptg kecil)
Brokoli	4 (1 ptg kecil)	4 (1 ptg kecil)	7 (1 ptg kecil)
Minyak	1	2	3
NILAI GIZI	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan garam
	E: 49,5 kkal	E: 77 kkal	E: 140 kkal
	P: 2.2 gr	P: 3.1 gr	P: 6.2 gr
	L: 1.8 gr	L: 3.2 gr	L: 4.6 gr
	KH: 6 gr	KH: 9 gr	KH: 17.9 gr
	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.5 mg	Fe: 0.9 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.6 mg

SNACK SORE

● ● ● Bolu pisang mocaf (LUPICA)

— X



BOLU PISANG MOCAF (LUPICA) (Untuk 5 porsi dewasa)

Bahan :

- 4 buah Pisang
- 2 butir Telur ayam
- 4 sdm Tepung terigu
- 2 sdm Tepung mokaf
- 4 sdm Minyak goreng
- 1/2 sdt Soda kue
- 1/4 sdt Garam halus
- 1/4 sdt Vanili bubuk
- 5 sdm Gula pasir

Cara Membuat:

1. Lumatkan pisang sampai lembut. Sisihkan
2. Kocok telur, gula, dan vanili dengan garpu sampai larut.
3. Campur tepung mokaf, soda kue, dan garam, kemudian ayak dan masukan ke dalam adonan telur. Aduk rata
4. Tambahkan pisang yang sudah dilumatkan ke adonan, aduk rata.

5. Masukkan minyak goreng, aduk rata
6. Panaskan kukusan. Olesi cetakan dengan minyak goreng, tuang adonan kue bolu ke cetakan. Hentak-hentakkan adonan.
7. Kukus adonan selama kurang lebih 25 menit dengan api sedang hingga matang.
8. Setelah bolu dingin, keluarkan dari cetakan lalu potong-potong sesuai selera

**Porsi Penyajian Untuk Anak
BOLU PISANG MOCAF (LUPICA)**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Bolu pisang mocaf	15 (1 ptg kecil)	20 (1 ptg kecil)	30 (1 ptg kecil)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam	Potong kecil-kecil	
	E: 31 kka	E: 45.3 kkal	E: 82.3 kkal
	P: 1.0 gr	P: 1.4 gr	P: 2.3 gr
	L: 1.6 gr	L: 1.7 gr	L: 3.2 gr
NILAI GIZI	KH: 3.3.4 gr	KH: 6.2 gr	KH: 11.3 gr
	Fe: 0.1 mg	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.3 mg
	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.2 mg

MAKAN MALAM

BOBOR BAYAM (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 2 ikat Bayam
- 100 gr (1 buah) Labu siam, kupas dan potong sesuai selera
- 700 ml (3,5 gls belimbing) Santan
- 3 cm Lengkuas, memarkan
- 2 lembar Daun jeruk
- 2 lembar Daun salam
- 1 sdt Gula pasir

Bumbu (dihaluskan) :

- 6 siung Bawang merah
- 2 siung Bawang putih
- 1 sdt Ketumbar
- 2 cm Kencur
- 2 butir Kemiri
- 1 sdt Garam

Cara Membuat:

1. Didihkan air kemudian masukan bumbu halus, daun salam, daun jeruk, gula merah, dan lengkuas.
2. Setelah mendidih kembali, masukan labu siam dan bayam.
3. Tambahkan santan dan daun kemangi, masak hingga sayur matang
4. Sajikan

IKAN KEMBUNG BALUR TELUR (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 200 gr Ikan kembung fillet
- 65 gr (1 butir) Telur
- Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 2 siung Bawang putih
- 1 sdt Ketumbar
- 1 sdt Merica
- 1 sdt Garam

Cara Membuat:

1. Siapkan semua bahan yang dibutuhkan
2. Potong ikan kembung menjadi beberapa bagian
3. Haluskan bumbu halus lalu beri sedikit air. Aduk rata.
4. Celupkan ikan kembung satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan dengan bumbu perendamnya selama 10 menit agar bumbunya lebih meresap.
5. Di wadah yang berbeda kocok telur dan tambahkan garam, aduk hingga tercampur rata
6. Balurkan ikan kembung dengan kocokan telur
7. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan untuk menggoreng.
8. Goreng ikan kembung hingga matang dan kuning keemasan.

**Porsi Penyajian Untuk Anak
BOBOR BAYAM, IKAN KEMBUNG BALUR TELUR**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1,5 sdm)	60.8 (6 sdm)	50 (5 sdm)
Bobor bayam	15 (1 sendok syr)	8 (1 sdm)	28 (2 sendok syr)
Tempe	3 (1 ptg kecil)	8.5 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)
Ikan kembung	2 (1½ sdt)	7 (1 sdt)	12 (1 sdm)
Minyak	2	1	2
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan garam
NILAI GIZI	E: 44 kkal	E: 61.5 kkal	E: 117.3 kkal
	P: 2 gr	P: 2.8 gr	P: 4.9 gr
	L: 1.6 gr	L: 1.8 gr	L: 3.5 gr
	KH: 5.6 gr	KH: 8.5 gr	KH: 16.5 gr
	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.7 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.5 mg

Standar Resep Hari Ke 5

●●● Salad buah

— X



Makan Pagi

Gudeg

Snack Pagi

Alpukat kocok

Makan Siang

Semur daging, bola-bola tempe

Snack Sore

Salad buah

Makan Malam

Sup tekwan ikan kakap, tahu putih,
sawi putih

MAKAN PAGI

GUDEG (untuk 6 porsi dewasa)

Bahan :

- 6 potong Ayam, cuci bersih
- 6 buah Tahu, cuci bersih
- 200 gr Nangka muda, potong kecil-kecil dan cuci bersih
- 3 gelas Santan
- 2 bulatan Gula merah
- 3 cm Lengkuas, memarkan
- 5 lembar Daun salam
- 5 lembar pucuk Daun jati muda (optional) jika ada untuk memberi warna pada masakan.
- 3 sdm Kecap manis

Bumbu (dihaluskan) :

- 15 siung Bawang merah
- 6 siung Bawang putih
- 5 buah Kemiri
- ½ sdm Ketumbar
- 1 sdt Garam
- ¼ sdt Lada bubuk

Cara Membuat:

1. Rebus nangka hingga empuk, angkat dan tiriskan.
2. Didihkan air, masukan bumbu halus, tambahkan daun salam, lengkuas, gula merah dan pucuk daun jati aduk rata.
3. Masukan ayam, tahu dan nangka, rebus dengan ditutup dan air bumbu meresap.
4. Tambahkan santan, koreksi rasa, masak kembali hingga matang, atau santan meresap.
5. Sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak GUDEG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1,5 sdm)	25 (2,5 sdm)	50 (5 sdm)
Gudeg	19 (2 sdm)	23 (2 sdm)	38 (4 sdm)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula dan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula dan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula dan garam
NILAI GIZI	E: 41.1 kkal	E: 62.2 kkal	E: 111.1 kkal
	P: 2.1 gr	P: 3 gr	P: 4.7 gr
	L: 1.4 gr	L: 1.9 gr	L: 3.1 gr
	KH: 5 gr	KH: 8.1 gr	KH: 15.8 gr
	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.5 mg	Fe: 0.7 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.5 mg

SNACK PAGI

ALPUKAT KOCOK (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 130 gr (1 buah sdg) Alpukat
- Secukupnya Keju
- Secukupnya ASI

Cara Membuat:

1. Kupas alpukat dan ambil dagingnya
2. Masukkan daging alpukat kedalam mangkuk dan hancurkan kasar
3. Tambahkan keju parut
4. Berikan ASI jika perlu untuk melumatkan tekstur
5. Sajikan

**Porsi Penyajian Untuk Anak
ALPUKAT KOCOK**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Alpukat kocok	10 (1,5 sdt)	15 (1 sdm)	25 (1,5 sdm)
Keju	3 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)	10 (1 ptg kecil)
ASI	secukupnya	secukupnya	secukupnya
	E: 30.6 kkal	E: 47.3 kkal	E: 83.8 kkal
	P: 1.1 gr	P: 1.9 gr	P: 3.7 gr
	L: 2.9 gr	L: 4.4 gr	L: 7.7 gr
NILAI GIZI	KH: 0 gr	KH: 0.1 gr	KH: 0.1 gr
	Fe: 0.1 mg	Fe: 0.1 mg	Fe: 0.2 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.6 mg

MAKAN SIANG

SEMUR DAGING (untuk 6 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gr Daging sapi, pukul-pukul agar empuk
- 600 gr (4 buah besar) Kentang, kupas belah memanjang atau potong sesuai selera
- 50 ml Kecap manis
- Secukupnya Gula merah
- 2 buah Bunga lawang/ pekak
- Secukupnya Kapulaga
- 3 cm batang Kayu manis
- 2 sdm Minyak goreng

Bumbu (dihaluskan) :

- 8 siung Bawang merah
- 6 siung Bawang putih
- Secukupnya Merica
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukan daging sapi, tambahkan air secukupnya, aduk.
3. Masukan gula merah, kayu manis, dan bunga lawang, aduk, masak hingga daging empuk.
4. Masukan kentang, tambahkan kecap, koreksi rasa, masak hingga kentang matang.
5. Angkat dan sajikan

BOLA-BOLA TEMPE (untuk 6 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gr (1 papan) Tempe
- 200 gr (2 buah) Wortel, serut menggunakan parutan keju atau potong kecil-kecil bentuk dadu
- 65 gr (1 butir) Telur, dikocok lepas
- 20 gr (2 sdm) Tepung terigu
- 1 batang Daun bawang, iris tipis-tipis
- Secukupnya Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 2 siung Bawang putih
- $\frac{1}{4}$ sdt Merica
- $\frac{1}{4}$ sdt Kemiri
- $\frac{1}{2}$ sdt Garam

Cara Membuat:

1. Kukus tempe selama 15 menit kemudian tumbuk halus, sisihkan
2. Masukan bumbu yang dihaluskan ke dalam adonan tempe, tambahkan tepung terigu, wortel, dan telur kocok aduk hingga tercampur rata.
3. Bentuk adonan menjadi bulat bulat
4. Goreng bola-bola tempe sampai kuning keemasan
5. Sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak
SEMUR DAGING, BOLA-BOLA TEMPE

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1,5 sdm)	23 (2 sdm)	10 (1 sdm)
Kentang	5 (1 sdt)	7 (1 sdt)	7 (1 sdt)
Semur daging	5 (1 sdt)	8 (1 sdm)	10 (1 sdm)
Tempe	11 (1 ptg kecil)	15 (1 ptg kecil)	71 (1 ptg kecil)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan garam
NILAI GIZI	E: 51.2 kkal	E: 73.5 kkal	E: 139.2 kkal
	P: 2.8 gr	P: 3.8 gr	P: 7.2 gr
	L: 1.3 gr	L: 1.9 gr	L: 3.6 gr
	KH: 7 gr	KH: 10.1 gr	KH: 19 gr
	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.5 mg	Fe: 0.9 mg
	Zn: 0.4 mg	Zn: 0.6 mg	Zn: 1.1 mg

SNACK SORE

**SALAD BUAH
(Untuk 2 porsi dewasa)****Bahan :**

- 100 gr (1 buah) Pisang ambon
- 100 gr (1 potong) Pepaya
- Secukupnya Yoghurt

Cara Membuat:

1. Potong pisang dan pepaya kotak-kotak
2. Masukkan kedalam mangkuk
3. Tambahkan yoghurt
4. Sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak SALAD BUAH

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Pepaya	15 (1 ptg dadu)	25 (2 ptg dadu)	70 (5 ptg dadu)
Pisang	15 (1 ptg)	25 (2 ptg)	70 (2 bh kecil)
Yogurt	15 (1 sdm)	25 (2 sdm)	70 (5 sdm)
	Blender	Cincang halus	
NILAI GIZI	E: 29.3 kkal	E: 48.8 kkal	E: 136.7 kkal
	P: 0.7 gr	P: 1.2 gr	P: 3.3 gr
	L: 0.6 gr	L: 1 gr	L: 2.8 gr
	KH: 5.7 gr	KH: 9.4 gr	KH: 26.4 gr
	Fe: 0.1 mg	Fe: 0.1 mg	Fe: 0.3 mg
	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.5 mg

MAKAN MALAM

SUP TEKWAN IKAN KAKAP, TAHU PUTIH, SAWI PUTIH (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gr daging ikan kakap
- 65 gr (1 butir) Putih telur
- 250 gr (25 gr) Tepung tapioka
- 1 liter Air atau Es batu
- 2 siung Bawang putih
- ½ sdt Lada bubuk
- 1 sdt Garam

Bahan Kuah Kaldu:

- 50 gr Tulang ikan
- 50 gr Ebi
- 1 buah Bawang bombay, kupas kemudian belah jadi 4
- Secukupnya Daun bawang

Pelengkap:

- 4 buah Sawi putih
- 4 potong Tahu
- Secukupnya Bihun, rendam hingga empuk

Cara Membuat Tekwan :

1. Pisahkan daging ikan kakap dari tulangnya.
2. Haluskan daging ikan kakap menggunakan food processor bersama es batu dan bawang putih.
3. Tambahkan tepung tapioka sedikit demi sedikit sambal terus diaduk.
4. Masukan putih telur, garam dan lada, aduk adonan hingga tercampur rata.
5. Didihkan air dalam panci, ambil 1sdt adonan ikan, bentuk bulat-bulat, kemudian pipihkan dengan cara ditekan, masukan ke dalam air mendidih.
6. Setelah mengapung, angkat dan tiriskan.

Cara Membuat Kuah :

1. Didihkan air, masukan tulang ikan, tambahkan bawang bombay, ebi, daun bawang, garam dan lada bubuk. Masak selama 20 menit, saring.
2. Masak kembali kaldu ikan, sambil dikoreksi rasa dan tunggu hingga mendidih

Penyajian :

1. Tata dalam mangkuk, tekwan, bihun, tahu, tauge, dan sawi.
2. Siram dengan kuah ikan selagi panas
3. Taburi dengan irisan daun sledri dan bawang goreng.
4. Sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak
SUP TEKWAN IKAN KAKAP, TAHU PUTIH, SAWI PUTIH

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	10 (1 sdm)	12 (12 sdm)	35 (30,5 sdm)
Tekwan	11 (1 sdm)	18 (2 sdm)	29 (3 sdm)
Sawi putih	2 (1½ sdt)	4 (1 sdt)	4 (1 sdt)
Tauge	2 (1½ sdt)	4 (1 sdt)	4 (1 sdt)
Tahu putih	3 (1 ptg kecil)	4 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)
Minyak	1	1.5	3.5
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan garam
NILAI GIZI	E: 48.8 kkal	E: 77.4 kkal	E: 138.7 kkal
	P: 2.2 gr	P: 3.3 gr	P: 5.7 gr
	L: 1.6 gr	L: 2.4 gr	L: 4.8 gr
	KH: 6.5 gr	KH: 10.7 gr	KH: 18.1 gr
	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.5 mg	Fe: 0.7 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.4 mg

Standar Resep Hari Ke 6



Makan Pagi

Opor ayam, sate lilit tahu, cah buncis

Snack Pagi

Puding stroberi

Makan Siang

Ikan nila goreng, tempe goreng, sayur bayam bening wortel

Snack Sore

Bubur ungu kaya rasa

Makan Malam

Makaroni schotel

MAKAN PAGI

OPOR AYAM (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gr (½ kg) Ayam, cuci bersih
- 300 ml (1,5 gelas) Santan
- 2 lbr Daun salam
- 2 lbr Daun jeruk
- 1 bh Serai, memarkan
- 2 cm (1 ruas) Jahe, memarkan
- 2 cm (1 ruas) Lengkuas, memarkan
- 2 butir Kapulaga
- 1 sdm Gula merah
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu (dihaluskan) :

- 4 siung Bawang putih
- 6 siung Bawang merah
- 2 sdt Ketumbar
- 2 buah Kemiri
- 1 cm (½ ruas) Kunyit
- 1 cm (½ ruas) Kencur
- Merica secukupnya
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan daun salam, daun jeruk, serai, lengkuas, dan jahe, tumis kembali hingga layu.
3. Masukan ayam, tambahkan sedikit air, ungkep sampai bumbu meresap.
4. Masukan santan, tambahkan gula merah, kayu manis, kapulaga, masak sambil diaduk dan ayam matang.
5. Sajikan

SATE LILIT TAHU (Untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 400 gr (4 buah) Tahu
- 130 gr (2 buah) Telur, kocok lepas
- 100 gr (1 mangkuk sedang) Wortel, serut dengan menggunakan parutan keju
- 4 batang Daun bawang, iris tipis-tipis
- Serai, ambil batangnya untuk tusuk sate

Bumbu (dihaluskan):

- 2 siung Bawang putih
- 4 siung Bawang merah
- 2 sdt Ketumbar
- 2 siung Kemiri
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Kukus tahu selama 10 menit, setelah dingin, haluskan dengan cara diperas menggunakan kain untuk mengurangi airnya.
2. Tambahkan bumbu halus, wortel serut, daun bawang, dan telur kocok, aduk hingga tercampur rata.
3. Lilitkan adonan secara memanjang pada sereh yang telah dimemarkan sebelumnya pada pangkal batangnya.
4. Panggang sate lilit diatas teflon dengan menggunakan api kecil hingga berwarna kecoklatan
5. Angkat dan sajikan

CAH BUNCIS (Untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gr (1/4 kg) Buncis
- 3 siung Bawang putih
- Mentega secukupnya
- Garam secukupnya
- Lada bubuk secukupnya
- 1 sdt Minyak wijen

Cara Membuat:

1. Bersihkan buncis, potong buncis serong dan tipis-tipis.
2. Panaskan teflon lelehkan mentega, tumis bawang putih hingga harum
3. Masukan buncis, tambahkan lada bubuk, garam, dan minyak wijen, aduk dan masak hingga matang
4. Sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak OPOR AYAM, SATE LILIT TAHU, BUNCIS PANGGANG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1½ sdm)	25 (2½ sdm)	50 (5 sdm)
Ayam	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Tahu	5 (1 sdt)	6 (1 sdt)	9 (1 sdt)
Buncis	3 (1 sdt)	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)
Minyak	1	1	1.5
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 44.5 kkal	E: 63.2 kkal	E: 113.7 kkal
	P: 1.6 gr	P: 2.4 gr	P: 4.3 gr
	L: 2.1 gr	L: 2.5 gr	L: 3.9 gr
	KH: 4.8 gr	KH: 7.7 gr	KH: 15 gr
	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.7 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.5 mg

SNACK PAGI

PUDING STROBERI (Untuk 2 porsi dewasa)

Bahan :

- 100 gr (5 buah) Stroberi
- 350 ml Santan encer
- 2 sdm Agar-agar putih
- Gula pasir secukupnya
- Vanili bubuk secukupnya

Cara Membuat:

1. Blender stroberi dan gula pasir hingga halus, saring
2. Tambahkan agar-agar bubuk vanili bubuk, dan santan, aduk rata
3. Masak diatas api sedang hingga mendidih
4. Tuang adonan agar-agar ke dalam cetakan, dinginkan atau dapat dimasukan ke dalam lemari pendingin.
5. Sajikan setelah puding mengeras.

**Porsi Penyajian Untuk Anak
OPOR AYAM, SATE LILIT TAHU, BUNCIS PANGGANG**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
	Haluskan, tidak menggunakan santan, gula, dan agar-agar	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
	E: 29.8 kkal	E: 47.9 kkal	E: 84.2 kkal
	P: 0.2 gr	P: 0.5 gr	P: 1 gr
	L: 1.1 gr	L: 2.2 gr	L: 4.3 gr
	KH: 6.1 gr	KH: 6.8 gr	KH: 10.7 gr
	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.5 mg	Fe: 1 mg
NILAI GIZI	Zn: 0 mg	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.2 mg

MAKAN SIANG

IKAN NILA GORENG (Untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gr (½ kg) Ikan nila
- 1 buah Jeruk nipis
- Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 7 siung Bawang putih
- 2 cm (1 ruas) Kunyit
- 1 cm (½ ruas) Jahe
- 1 sdm Ketumbar
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Bersihkan ikan nila, lumuri dengan perasan air jeruk nipis, diamkan selama 5 menit. Bilas bersih
2. Lumuri ikan nila dengan bumbu halus, diamkan selama 20 menit agar bumbu meresap.
3. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan untuk menggoreng.
4. Goreng ikan hingga matang dan kuning keemasan.

TEMPE GORENG (Untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 200 gr (½) papan Tempe, potong sesuai selera
- Minyak untuk menggoreng

Bumbu (haluskan):

- 3 siung Bawang putih
- 1 sdm Ketumbar
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Sayat-sayat tempe yang sudah dipotong, jangan sampai putus.
2. Haluskan bumbu halus lalu beri sedikit air. Aduk rata.
3. Celupkan tempe satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan selama 10 menit agar bumbu lebih meresap.
4. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan, goreng tempe hingga kuning kecoklatan, angkat dan tiriskan.

**SAYUR BAYAM BENING WORTEL
(Untuk 4 porsi dewasa)****Bahan :**

- 400 gr (3 ikat) Daun bayam
- 180 gr (2 buah) Wortel
- 2 siung Bawang putih
- 3 siung Bawang merah
- 1 lembar Daun salam
- Gula secukupnya
- Garam secukupnya
- Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Iris tipis bawang merah dan bawang putih
2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum, kemudian tambahkan air secukupnya
3. Setelah mendidih, masukkan wortel dan daun salam, aduk hingga rata
4. Tambahkan gula pasir dan garam, kemudian masukan bayam
5. Masak hingga mendidih dan sayur matang
6. Sajikan.

Porsi Penyajian Untuk Anak
IKAN NILA GORENG, TEMPE GORENG,
SAYUR BENING BAYAM WORTEL

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	60 (6 sdm)
Ikan nila	5 (1 sdt)	8 (1 sdm)	13 (1 sdm)
Tempe	4 (1 sdt)	4 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Bayam	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Wortel	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Minyak	1.5	2	3.5
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 53.9 kkal	E: 74.8 kkal	E: 143.1 kkal
	P: 2.3 gr	P: 3.1 gr	P: 5.8 gr
	L: 2 gr	L: 2.6 gr	L: 4.6 gr
	KH: 6.8 gr	KH: 9.8 gr	KH: 19.7 gr
	Fe: 0.3 mg	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.9 mg
	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.5 mg

SNACK SORE

BUBUR UNGU KAYA RASA (Untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 200 gr (2 buah) Ubi ungu kukus haluskan
- 300 gr (1,5 gelas) Tepung beras
- 1 sdm Tepung maizena
- 300 ml (1,5 gelas) Susu cair
- 300 ml (1,5 gelas) Santan kental
- 1 lembar Daun pandan
- 3 buah Jagung manis pipil
- ASI (optional)
- Gula pasir secukupnya
- Garam secukupnya
- Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur ubi ungu yang sudah halus dengan sedikit gula pasir, tepung beras, dan garam lalu bentuk menjadi bulatan kecil-kecil
2. Didihkan air, lalu masukkan bulatan ubi ungu, masak hingga mengapung angkat dan tiriskan
3. **Saus jagung manis:** Masak jagung manis pipil dan susu cair, beri garam sedikit. Setelah mendidih, tambahkan tepung maizena yang sudah dilarutkan dengan air, masak hingga mengental.
4. Campur santan, tambahkan gula pasir dan garam sedikit, aduk hingga gula pasir larut dan tercampur rata.
5. Tambahkan daun pandan, kemudian masak diatas api kecil sambil terus diaduk.
6. Masukan bola-bola ubi ungu, aduk dan setelah bubur matang, matikan api, angkat.
7. **Penyajian:** tuang bubur ke dalam mangkok atau cup, beri saus jagung manis diatasnya, sajikan hangat atau dingin

Porsi Penyajian Untuk Anak

BUBUR UNGU KAYA RASA

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Bola Ubi	5 (1 sdt)	8 (1 sdm)	15 (2 sdm)
Saus jagung manis	6 (1 sdt)	7 (1 sdt)	12 (1 sdm)
Santan	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (untuk kategori usia ini, ubi tidak perlu dibentuk, dapat langsung menghaluskan semua bahan matang)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 29.9 kkal	E: 44.7 kkal	E: 82.5 kkal
	P: 0.4 gr	P: 1.2 gr	P: 2.1 gr
	L: 1.4 gr	L: 1.5 gr	L: 2.9 gr
	KH: 4.1 gr	KH: 7 gr	KH: 12.7 gr
	Fe: 0.2 mg	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.7 mg
	Zn: 0.1 mg	Zn: 0.2 mg	Zn: 0.4 mg

MAKAN MALAM

**MAKARONI SCHOTEL
(untuk 2-3 porsi dewasa)****Bahan :**

- 200 gr (1 gelas) Makaroni, rebus hingga lunak
- 1 buah Ayam bagian dada, rebus kemudian potong bentuk dadu
- 2 butir Telur, kocok lepas
- 3 sdm Kacang merah, rebus, tiriskan, cincang halus
- 30 gr (½ gelas) Brokoli, cincang
- 30 gr (½ buah sedang) Wortel, potong-potong bentuk dadu
- 200 ml (1 gelas) Susu cair

Bahan :

- 2 siung Bawang putih, cincang halus
- 1/2 buah Bawang bombay, cincang kasar
- 1/4 sdt Pala bubuk
- 1 sdt Oregano
- Margarin secukupnya untuk menumis
- Garam secukupnya
- Kaldu jamur secukupnya
- Lada bubuk secukupnya
- Keju, parut secukupnya



Cara Membuat:

1. Panaskan teflon, lelehkan margarin, tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum
2. Masukan daging ayam, wortel, brokoli, dan kacang merah cincang, aduk rata.
3. Tambahkan susu cair, lada bubuk, pala bubuk, oregano, dan keju parut, aduk rata
4. Masukan makaroni, aduk rata, koreksi rasa, dapat ditambahkan garam dan kaldu jamur
5. Setelah matang, angkat dan dinginkan.
6. Setelah dingin, masukan telur kocok, aduk hingga tercampur rata.
7. Siapkan loyang atau pinggan tahan panas, tuang adonan, kukus selama 20 menit hingga matang.
8. Angkat dan sajikan dengan saus tomat.

**Porsi Penyajian Untuk Anak
MAKARONI SCHOTEL**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Makaroni	8 (1 sdm)	10 (1 sdm)	25 (2½ sdm)
Ayam	2 (1½ sdt)	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)
Telur	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	4 (1 sdt)
Brokoli	3 (1 sdt)	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)
Wortel	3 (1 sdt)	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)
Keju	2 (1½ sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Kacang merah	1	2	3
ASI	secukupnya	secukupnya	secukupnya
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 49.3 kkal	E: 73 kkal	E: 147.3 kkal
	P: 2.9 gr	P: 4.7 gr	P: 8.6 gr
	L: 1.2 gr	L: 2.1 gr	L: 3.5 gr
	KH: 6.5 gr	KH: 8.5 gr	KH: 19.8 gr
	Fe: 0.4 mg	Fe: 0.5 mg	Fe: 0.8 mg
	Zn: 0.3 mg	Zn: 0.5 mg	Zn: 1 mg

Standar Resep Hari Ke 7

● ● ● Tim roti kismis dan pisang

— X



Makan Pagi

Pepes tahu dan ikan tongkol, cah sawi

Snack Pagi

Tim roti kismis dan pisang

Makan Siang

Soto ayam, tempe goreng

Snack Sore

Bubur kacang merah

Makan Malam

Bakmi Jawa

MAKAN PAGI

PEPES TAHU DAN IKAN TONGKOL (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gr (5 buah) Tahu, haluskan
- 600 gr (3 ekor) Ikan tongkol peda, bersihkan dari duri hanya diambil dagingnya saja
- 65 gr (1 buah) Telur
- 1/4 ikat Daun kemangi
- 2 lembar Daun salam
- Daun pisang untuk membungkus

Bumbu (dihaluskan) :

- 6 siung Bawang merah
- 4 siung Bawang putih
- 2 cm (1 ruas) Kunyit (bakar)
- 5 butir Kemiri
- 2 lembar Daun jeruk
- 2 batang Serai
- Merica secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

Cara Membuat:

1. Campurkan adonan tahu dengan daging ikan tongkol, dan bumbu halus, aduk hingga tercampur rata
2. Sendokkan adonan kedalam daun pisang, beri daun kemangi dan daun salam, bungkus dengan cara menggulung memanjang, kemudian sematkan lidi pada kedua ujungnya.
3. Kukus 25 menit diatas api sedang atau sampai matang.
4. Sajikan

CAH SAWI (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 400 gr (2 ikat) Sawi hijau

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih, cincang halus
- 1 sdm Saus tiram
- Garam secukupnya
- Lada bubuk secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Beri sedikit air, masukkan garam, lada bubuk, dan saus tiram, aduk.
3. Masukkan batang sawi terlebih dahulu, masak sebentar kemudian masukkan bagian daun, aduk rata.
4. Masak hingga seluruh bagian sawi matang.

Porsi Penyajian Untuk Anak PEPES TAHU DAN IKAN TONGKOL, CAH SAWI

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	17 (2 sdm)	25 (2½ sdm)	55 (5½ sdm)
Tahu	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Ikan tongkol	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	7 (1 sdt)
Sawi	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)	15 (1½ sdm)
Minyak	1	2	2,5

Porsi Penyajian Untuk Anak PEPES TAHU DAN IKAN TONGKOL, CAH SAWI

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
NILAI GIZI	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
	E: 37,8 kkal	E: 59,5 kkal	E: 109,2 kkal
	P: 1,6 gr	P: 2,2 gr	P: 4 gr
	L: 1,3 gr	L: 2,3 gr	L: 3,1 gr
	KH: 5 gr	KH: 7,5 gr	KH: 16,2 gr
	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,5 mg	Fe: 0,8 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,4 mg

SNACK PAGI

TIM ROTI KISMIS DAN PISANG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 200 gr (8 lembar) Roti tawar tanpa kulit
- 120 gr (2 buah) Pisang ambon atau pisang raja, lumatkan
- 30 gr (3 sdm) Kismis
- 150 ml (3/4 gelas) Susu cair
- 2 sdm Gula pasir
- 4 sdm Margarin atau butter
- 1/4 sdt Kayu manis bubuk
- 3 butir Telur ayam

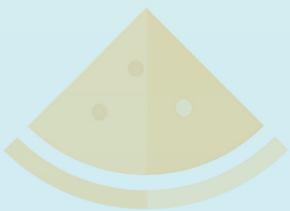


Cara Membuat:

1. Kocok telur ayam bersama susu cair, pisang, gula pasir dan kayu manis bubuk.
2. Lelehkan margarin atau butter, setelah dingin masukan ke dalam adonan susu dan telur.
3. Saring adonan susu dan telur, sisihkan.
4. Tata roti tawar di dalam loyang atau pinggan tahan panas.
5. Beri kismis diatas roti tawar, tutup dengan roti tawar lagi, lakukan hingga 2 lapis.
6. Siram adonan susu telur keatas susunan roti hingga semua lapisan tercelup, beri topping potongan pisang dan taburan kismis
7. Kukus diatas api sedang selama 25 menit atau hingga matang. Jangan lupa pada tutup kukusan dilapisi serbet agar uap air tidak jatuh ke dalam makanan.
8. Angkat, dan sajikan bersama taburan keju parut.

**Porsi Penyajian Untuk Anak
TIM ROTI KISMIS DAN PISANG**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Tim roti pisang	7 (1 sdt)	15 (2 sdm)	30 (3 sdm)
Kismis	2 (1½ sdt)	3 (1 sdt)	7 (1 sdt)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 32,1 kkal	E: 45,1 kkal	E: 81,4 kkal
	P: 0,5 gr	P: 0,6 gr	P: 1 gr
	L: 1,4 gr	L: 1,8 gr	L: 3,2 gr
	KH: 4,4 gr	KH: 6,7 gr	KH: 12,3 gr
	Fe: 0 mg	Fe: 0,1 mg	Fe: 0,1 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,1 mg



MAKAN SIANG

SOTO AYAM (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 400 gr (½ ekor) Ayam
- 100 gr (1 mangkok) Tauge
- 2 buah Tomat, iris-iris
- 50 gr (2 genggam) Bihun, rendam hingga lunak
- 2 cm (1 ruas) Jahe
- 3 batang Serai, memarkan
- 10 lembar Daun jeruk
- 3 lembar Daun salam
- 2 cm (1 ruas) Lengkuas, memarkan
- 2 butir Kapulaga
- 1 buah Kayu manis
- Minyak goreng untuk menumis

Bumbu halus (haluskan):

- 10 siung Bawang merah
- 6 siung Bawang putih
- 3 cm (1 ruas) Kunyit (bakar)
- 1 sdt Jintan
- 3 butir Kemiri
- Garam secukupnya
- Lada secukupnya
- Gula secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus 2 liter air dan ayam bersama jahe selama 15 menit.
2. Sembari menunggu ayam rebus, tumis bumbu halus, daun jeruk dan serai sampai harum. Tuang ke dalam rebusan ayam.
3. Masukkan daun salam, lengkuas, kemudian koreksi rasa, bisa ditambahkan garam dan gula pasir.

4. Masak sampai kuah berwarna kuning dan ayam matang. Angkat ayam dan sisihkan kaldunya untuk menjadi kuah soto.
5. Panggang ayam di atas teflon sampai kecokelatan dengan cara dibolak balik. Setelah matang suwir-suwir ayam. Sisihkan

Cara Membuat:

1. Tata dalam mangkuk: ayam suwir, tauge, tomat, dan bihun
2. Siram dengan kuah soto selagi masih panas
3. Sajikan dengan daun sledri cincang dan bawang goreng.

TEMPE GORENG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gram (1/2 papan) Tempe
- Secukupnya Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Iris-iris tempe dengan ketebalan sesuai selera. Sisihkan.
2. Tambahkan air ke dalam bumbu halus, aduk rata.
3. Celupkan tempe satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan tempe dengan bumbu perendamnya selama 10 menit agar bumbunya lebih meresap.
4. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan untuk menggoreng.

Porsi Penyajian Untuk Anak SOTO AYAM, TEMPE GORENG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	10 (1 sdm)	10 (1 sdm)	25 (2½ sdm)
Bihun	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Ayam	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Tauge	1 (½ sdt)	2 (½ sdt)	5 (1 sdt)
Tomat	1 (½ sdt)	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Kembang kol	1 (½ sdt)	10 (1 sdm)	15 (1½ sdm)
Tempe	2 (½ sdt)	5 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Minyak	1	1,5	2
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 49,5 kkal	E: 73,5 kkal	E: 140,1 kkal
	P: 1,8 gr	P: 2,8 gr	P: 5,4 gr
	L: 2 gr	L: 3 gr	L: 4,8 gr
	KH: 6,1 gr	KH: 9 gr	KH: 18,9 gr
	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,6 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,5 mg

SNACK SORE

BUBUR KACANG MERAH (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 100 gr (1 mangkuk) Kacang merah rendam semalam
- 1 cm (½ ruas) Jahe, memarkan
- 1 lembar Daun pandan
- 300 ml (1,5 gelas) Santan
- 50 gr Gula merah sisir
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus kacang merah hingga lunak, buang airnya, tiriskan.
2. Tumbuk kasar kacang merah, masukan santan, daun pandan, jahe, dan gula merah, masak diatas api sedang.
3. Koreksi rasa dengan menambahkan sedikit garam, masak hingga mendidih dan sambil terus diaduk agar santan tidak pecah.
4. Angkat dan sajikan.

Porsi Penyajian Untuk Anak

BUBUR KACANG MERAH

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Kacang merah	4 (1 sdt)	6 (1 sdt)	12 (1 sdm)
Santan	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	9 (1 sdm)
Gula merah	1 (½ sdt)	2 (½ sdt)	3 (1 sdt)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan santan, gula, dan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 31,3 kkal	E: 45,3 kkal	E: 83,3 kkal
	P: 1,1 gr	P: 1,5 gr	P: 3,1 gr
	L: 1,4 gr	L: 1,8 gr	L: 3,2 gr
	KH: 4 gr	KH: 6,3 gr	KH: 11,5 gr
	Fe: 0,4 mg	Fe: 0,6 mg	Fe: 1,2 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,5 mg

MAKAN MALAM

BAKMI JAWA (untuk 3 porsi dewasa)

Bahan:

- 300 gr (3 mangkuk) Mie kuning basah
- 100 gr (1 mangkuk) Daging ayam
- 195 gr (3 butir) Telur
- 25 gr (1 buah) Tomat
- 140 gr (1 buah) Bawang bombay, kupas dan belah menjadi 4 bagian
- 100 gr (1 mangkuk) Kol, buang tulang daunnya, potong memanjang
- 3 batang Daun bawang
- Kaldu ayam bubuk secukupnya
- 3 siung Bawang merah, iris tipis-tipis

Bumbu (dihaluskan):

- 4 siung Bawang putih
- 2 butir Kemiri
- Merica secukupnya
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Didihkan air, masukan ayam, bawang bombay, dan daun bawang. Masak hingga ayam matang, saring air rebusan untuk kaldu, dan suwir-suwir daging ayam.
2. Tumis bawang merah hingga harum.
3. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan.
4. Tambahkan telur, kol, daun bawang, dan tomat, orak-arik hingga sayuran layu.
5. Tambahkan air kaldu secukupnya.
6. Setelah mendidih, masukan mie kuning dan ayam suwir.
7. Masak hingga matang, sajikan dengan irisan daun sledri dan bawang goreng.

Porsi Penyajian Untuk Anak BAKMI JAWA

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Mie telur	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	60 (6 sdm)
Telur	2 (1½ sdt)	2 (1½ sdt)	3 (1 sdt)
Ayam	2 (1½ sdt)	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Sawi	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Minyak	1	2	3
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam merica (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam merica (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 49,2 kkal	E: 75 kkal	E: 134,4 kkal
	P: 2,1 gr	P: 2,9 gr	P: 5,2 gr
	L: 1,9 gr	L: 23,2 gr	L: 4,9 gr
	KH: 5,8 gr	KH: 8,6 gr	KH: 17,2 gr
	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,3 gr	Fe: 0,6 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,5 mg

Standar Resep Hari Ke 8



Makan Pagi

Sop ayam, tempe goreng

Snack Pagi

Bubur kacang hijau

Makan Siang

Kentang tumbuk, tumis hati ayam, tempe panggang, korek buncis wortel

Snack Sore

Sup labu kuning

Makan Malam

Rawon

MAKAN PAGI

SOP AYAM (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 400 gr (½ ekor) Ayam, rebus tiriskan.
- 1 buah Wortel, kupas kemudian potong sesuai selera
- 1 buah Kembang kol, potong-potong sesuai kuntumnya
- 5 lembar Kubis, buang tulang daunnya, potong-potong
- 2 lembar Seledri, iris kasar
- 2 batang Daun bawang, potong-potong
- 6 siung Bawang merah, iris tipis
- Minyak goreng

Bumbu (dihaluskan):

- 4 siung Bawang putih
- Merica secukupnya
- 1/4 sdt Pala
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Didihkan air, masukan ayam yang telah direbus.
2. Tumis bawang merah hingga layu, masukan bumbu halus tumis kembali sampai harum, masukan ke dalam rebusan ayam.
3. Masukan wortel, kembang kol, kubis, daun bawang, dan daun sledri.
4. Koreksi rasa, jika sudah pas, masak hingga sayur matang.
5. Sajikan

TEMPE GORENG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gram (1/2 papan) Tempe
- Secukupnya Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Iris-iris tempe dengan ketebalan sesuai selera. Sisihkan.
2. Tambahkan air ke dalam bumbu halus, aduk rata.
3. Celupkan tempe satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan tempe dengan bumbu perendamnya selama 10 menitan agar bumbunya lebih meresap.
4. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan untuk menggoreng.

Porsi Penyajian Untuk Anak SOP AYAM, TEMPE GORENG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1½ sdm)	25 (2½ sdm)	50 (5 sdm)
Ayam	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	6 (1 sdt)
Wortel	4 (1 sdt)	4 (1 sdt)	6 (1 sdt)
Kembang kol	4 (1 sdt)	4 (1 sdt)	6 (1 sdt)
Tempe	2 (½ sdt)	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Minyak	0,5	1	2

Porsi Penyajian Untuk Anak PEPES TAHU DAN IKAN TONGKOL, CAH SAWI

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
NILAI GIZI	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
	E: 38,4 kkal	E: 60,5 kkal	E: 112,4 kkal
	P: 1,6 gr	P: 2,3 gr	P: 3,9 gr
	L: 1,3 gr	L: 2,1 gr	L: 3,6 gr
	KH: 5 gr	KH: 8,1 gr	KH: 15,8 gr
	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,5 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,4 mg

SNACK PAGI

BUBUR KACANG HIJAU (untuk 2 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gr (1 gelas penuh) Kacang hijau
- 50 gr Gula merah
- 2 lembar Daun pandan
- 2 ruas Jahe, memarkan
- 500 ml Santan
- 1 sdm Tepung tapioka
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus kacang hijau hingga lunak
2. Masukkan gula merah, jahe, dan daun pandan.
3. Setelah gula merah larut, masukan santan aduk hingga rata.
4. Larutkan tepung tapioka ke dalam air, tuang ke bubur kacang hijau sambil terus diaduk. Koreksi rasa dengan menambahkan sedikit garam.
5. Angkat dan sajikan

**Porsi Penyajian Untuk Anak
BUBUR KACANG HIJAU**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Kacang hijau	6 (1 sdt)	15 (1½ sdm)	25 (2½ sdt)
Santan	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)	9 (1 sdm)
Gula pasir	1 (½ sdt)	1 (½ sdt)	2 (½ sdt)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan santan, gula, dan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 29,1 kkal	E: 43,3 kkal	E: 80,5 kkal
	P: 0,6 gr	P: 1,3 gr	P: 2,2 gr
	L: 1 gr	L: 1,1 gr	L: 2,5 gr
	KH: 4,5 gr	KH: 7,3 gr	KH: 12,8 gr
	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,5 mg	Fe: 0,8 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,4 mg

MAKAN SIANG

KENTANG TUMBUK (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 420 gr (4 buah) Kentang
- 200 ml (1 gelas) Susu cair
- 2 sdm Margarin atau unsalted butter

Bumbu (dihaluskan):

- Garam secukupnya
- Lada bubuk secukupnya
- Oregano (opsional)

Cara Membuat:

1. Kupas kentang, kemudian potong-potong.
2. Rebus hingga empuk, kemudian tiriskan, tambahkan margarin atau unsalted butter saat kentng masih dalam keadaan panas hingga margarin atau butter meleleh.
3. Haluskan kentang menggunakan garpu atau potato masher.
4. Bumbui dengan garam, lada bubuk, dan oregano
5. Tambahkan susu cair hingga tekstur yang diinginkan, aduk rata sambil ditekan agar hasilnya semakin lembut

TUMIS HATI AYAM (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 100 gr (1 mangkuk) Hati ayam, rebus dengan jahe untuk mengurangi bau amis, tiriskan, kemudian potong-potong sesuai selera

Bumbu :

- 2 siung Bawang putih, cincang halus
- 4 siung Bawang merah, cincang halus

- 1 ruas Jahe, iris tipis
- 1 lembar Daun salam
- Gula merah secukupnya, sisir
- Lada bubuk secukupnya
- Garam secukupnya
- Minyak goreng untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih, bawang merah, dan jahe hingga harum, tambahkan daun salam
2. Masukkan gula merah, lada bubuk dan garam, aduk rata dan koreksi rasa.
3. Masukan hati ayam, masak hingga matang.
4. Sajikan

TEMPE PANGGANG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 200 gr (½ papan) Tempe

Bumbu (dihaluskan):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 4 siung Bawang merah ● 3 siung Bawang putih ● 1 sdt Ketumbar ● 1 sdm Gula merah | <ul style="list-style-type: none"> ● 2 lembar Daun jeruk ● Merica secukupnya ● Garam secukupnya |
|--|--|

Cara Membuat:

1. Potong tempe sesuai selera. Sisihkan.
2. Beri air pada bumbu halus, rendam tempe dalam bumbu selama 10 menit agar bumbu meresap.
3. Panaskan teflon, kemudian panggang tempe hingga matang merata.
4. Angkat dan sajikan.

KOREK BUNCIS WORTEL (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 100 gr (1 genggam) Buncis, potong serong tipis-tipis
- 180 gr (2 buah) Wortel, potong memanjang bentuk korek api
- 130 gr (2 butir) Telur ayam

Bumbu :

- 5 siung Bawang merah iris tipis
- 3 siung Bawang putih, iris tipis
- Lada bubuk secukupnya
- Garam secukupnya
- Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga layu dan harum.
2. Tambahkan telur, aduk acak hingga telur orak-arik.
3. Masukkan buncis dan wortel, aduk hingga layu.
4. Tambahkan lada bubuk dan garam, aduk rata.
5. Masak hingga buncis dan wortel matang
6. Angkat dan sajikan hangat.

Porsi Penyajian Untuk Anak
KENTANG TUMBUK, TUMIS HATI AYAM, TEMPE
PANGGANG, KOREK BUNCIS WORTEL

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Kentang	25 (2½ sdm)	40 (4 sdm)	65 (6½ sdm)
Hati ayam	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	7 (1 sdt)
Tempe	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Buncis	2 (1½ sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Wortel	2 (1½ sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Minyak	1,5	2	4
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 48,1 kkal	E: 71,7 kkal	E: 131,9 kkal
	P: 1,9 gr	P: 2,7 gr	P: 5,2 gr
	L: 1,9 gr	L: 2,6 gr	L: 5,3 gr
	KH: 6,2 gr	KH: 10 gr	KH: 17,1 gr
	Fe: 0,5 mg	Fe: 0,8 mg	Fe: 1,4 mg
	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,4 mg	Zn: 0,8 mg

SNACK SORE

● ● ● Sup labu kuning

— X



SUP LABU KUNING (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 300 gr (½ potong) Labu kuning, kupas dan potong-potong
- 90 gr (1 buah) Wortel, kupas dan potong dadu
- 110 gr (1 buah) Jagung, sisir
- 75 gr (½ buah) Bawang bombay, cincang kasar
- 2 siung Bawang putih, cincang halus
- 2 sdm Mentega
- Lada bubuk secukupnya
- Garam secukupnya
- Kaldu jamur secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan teflon atau wajan, masukan mentega hingga meleleh.
2. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum.
3. Masukkan labu dan wortel, tambahkan air 500 ml, masak hingga labu dan wortel lunak.
4. Masukkan jagung sisir, masak kembali hingga semua bahan matang.
5. Haluskan labu kuning dan wortel yang sudah di masak tadi menggunakan blender atau chopper.
6. Masak bubur labu dengan api kecil
7. Tambahkan garam dan lada bubuk, aduk rata
8. Angkat dan sajikan hangat-hangat

**Porsi Penyajian Untuk Anak
SUP LABU KUNING**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Sup labu kuning	20 (2 sdm)	40 (4 sdm)	80 (8 sdm)
Keju	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)	7 (1 sdt)
ASI	secukupnya	secukupnya	secukupnya
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 30,8 kkal	E: 41,2 kkal	E: 81,5 kkal
	P: 1,5 gr	P: 1,8 gr	P: 3,1 gr
	L: 1,8 gr	L: 2 gr	L: 3,1 gr
	KH: 2,4 gr	KH: 4,7 gr	KH: 12 gr
	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,4 mg	Fe: 0,7 mg
	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,4 mg	Zn: 0,7 mg

MAKAN MALAM

RAWON (untuk 3 porsi dewasa)

Bahan:

- 500 gr Daging sapi
- 2 lembar Daun salam
- 5 lembar Daun jeruk
- 1 batang Serai, memarkan
- 3 ruas Lengkuas, memarkan
- 100 gr (1 mangkuk) Tauge
- 2 buah Tomat
- 2 sdm Gula merah
- Minyak goreng untuk menumis
- Garam secukupnya
- Kaldu bubuk secukupnya

Bumbu (dihaluskan):

- 10 siung Bawang merah
- 5 siung Bawang putih
- 1 sdm Ketumbar
- 2 ruas Kunyit
- 2 ruas Jahe
- 4 butir Kemiri, sangrai
- 7 biji Kluwak
- Lada secukupnya

Cara Membuat:

1. Masak air sampai mendidih, masukkan daging sapi, buang busa kotoran yang mengapung, rebus sampai daging empuk.
2. Buang kulit kluwak, ambil dagingnya dan rendam air panas sampai lembut. Haluskan bersama bumbu halus. Lalu tumis bumbu halus sampai harum.
3. Masukkan daun salam, serai, daun jeruk, lengkuas, aduk sebentar.
4. Masukkan tumisan bumbu ke dalam rebusan daging.
5. Bumbui dengan garam, kaldu bubuk, dan gula merah, aduk rata kemudian koreksi rasa.
6. Sajikan dengan taburan tauge dan irisan tomat.

Porsi Penyajian Untuk Anak RAWON

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	55 (5½ sdm)
Daging sapi	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Kacang merah	2 (1½ sdt)	4 (1 sdt)	7 (1 sdt)
Labu siam	10 (1 sdm)	10 (1 sdm)	15 (1½ sdm)
Minyak	1	1,5	2,5
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Haluskan (saring halus)inimalkan penggunaan gula garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 51,4 kkal	E: 78,1 kkal	E: 141 kkal
	P: 1,8 gr	P: 2,7 gr	P:5,1 gr
	L: 1,6 gr	L: 2,4 gr	L: 4,2 gr
	KH: 7,4 gr	KH: 11,4 gr	KH: 20,6 gr
	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,4 mg	Fe: 0,8 mg
	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,8 mg

Standar Resep Hari Ke 9

● ● ● Bakso, mie kuning, sawi, tahu, dan tauge

— X



Makan Pagi

Bakso, mie kuning, sawi, tahu, tauge

Snack Pagi

Smoothies buah naga dan pisang

Makan Siang

Tempe, ati ayam kecap dan tumis jagung muda

Snack Sore

Nagasari

Makan Malam

Ikan patin goreng tepung dan sup tahu

MAKAN PAGI

BAKSO, MIE KUNING, SAWI, TAHU, TAUGE (untuk 2 porsi dewasa)

Bahan:

- 500 gr (½ kg) Daging sapi cincang
- 100 gr (10 sdm) Tepung tapioca
- 65 gr (1 butir) Putih telur
- 4 batang Daun bawang, ambil batang putihnya saja, cincang halus
- 1 sdt Baking powder
- 100 gr (½ gelas) Es batu

Bumbu (dihaluskan):

- 1 sdm Garam
- ½ sdt Lada
- 2 siung Bawang putih
- 2 butir Kemiri

Kuah bakso:

- 2 lt Air
- Tulang Iga secukupnya untuk kuah kaldu
- 2 batang Daun bawang, potong memanjang, belah jadi 2
- 2 batang Daun seledri, ikat bentuk simpul
- 150 gr (1 buah) Bawang bombay, belah jadi 4 bagian
- Garam secukupnya
- Lada bubuk secukupnya
- Gula pasir secukupnya

Bahan pelengkap:

- 100 gr (1 genggam) Mie kuning
- 3 batang Caisim, rebus sebentar
- 50 gr (½ mangkuk) Tauge, rebus sebentar
- 110 gr (1 buah) Tahu putih, belah dua menjadi segitiga, rebus sebentar

Cara Membuat Bakso:

- 1.** Campurkan daging sapi cincang, putih telur, dengan bumbu halus dan daun bawang cincang.
- 2.** Tambahkan tepung tapioka sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga tercampur rata. Atau dapat juga membuat adonan bakso menggunakan food processor, dengan ditambahkan es batu agar tidak menggumpal di dalam food processor.
- 3.** Didihkan air. Olesi tangan dengan minyak goreng agar tidak lengket, bentuk adonan bakso menjadi bulat-bulat, masukan ke dalam air mendidih.
- 4.** Rebus hingga bakso mengapung ke permukaan yang menunjukkan bakso matang sempurna
- 5.** Angkat, tiriskan.

Cara Membuat Bakso:

- 1.** Didihkan air, masukan iga sapi, sendok buih yang keluar hingga kuah jernih.
- 2.** Tambahkan bawang bombay, daun bawang, dan daun sledri.
- 3.** Masukan garam, lada bubuk, dan gula pasir, koreksi rasa.
- 4.** Masukan bakso, rebus hingga mendidih.

Cara Membuat Bakso:

- 1.** Tata dalam mangkok: mie kuning, caisim rebus, taoge rebus, tahu putih rebus.
- 2.** Siram dengan kuah bakso selagi masih panas, dan tambahkan bakso.
- 3.** Sajikan dengan bawang goreng dan daun sledri cincang.



Porsi Penyajian Untuk Anak BAKSO

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Mie kuning	15 (1½ sdm)	25 (2½ sdm)	55 (5½ sdm)
Bakso	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	15 (1½ sdm)
Tahu	2 (1 ptg kecil)	3 (1 ptg kecil)	3 (1 ptg kecil)
Sawi	3 (1 sdt)	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Tauge	1 (½ sdt)	1 (½ sdt)	10 (1 sdm)
Minyak (bisa untuk tambahan)	1	1,5	2
NILAI GIZI			
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula dan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula dan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula dan garam
	E: 39,3 kkal	E: 58,5 kkal	E: 110,1 kkal
	P: 1,6 gr	P: 2,2 gr	P: 4,1 gr
	L: 1,7 gr	L: 2,3 gr	L: 3,4 gr
	KH: 4,4 gr	KH: 7,3 gr	KH: 15,8 gr
	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,4 mg	Fe: 0,6 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,5 mg
	E: 39,3 kkal	E: 58,5 kkal	E: 110,1 kkal

SNACK PAGI

SMOOTHIES BUAH NAGA DAN PISANG (untuk 2 porsi dewasa)

Bahan :

- 300 gr (1 buah) Buah naga
- 100 gr (1 buah) Pisang
- Gula pasir secukupnya

Cara Membuat:

1. Kupas buah naga dan pisang.
2. Potong-potong buah naga dan pisang, masukan ke dalam plastik flip.
3. Dinginkan buah ke dalam frezzer hingga buah membeku, atau kurang lebih 8 jam. Atau proses ini dapat dilakukan pada malam hari sehingga buah langsung dapat diproses pada keesokan harinya.
4. Masukkan buah naga dan pisang yang telah beku ke dalam blender, tambahkan gula secukupnya.
5. Blender hingga halus, smoothies siap disajikan.



Porsi Penyajian Untuk Anak SMOOTHIES BUAH NAGA DAN PISANG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Buah naga	10 (1 sdm)	15 (1½ sdm)	30 (3 sdm)
Buah pisang	10 (1 sdm)	15 (1½ sdm)	30 (3 sdm)
	Blender halus buah menggunakan sedikit ASI/air, dapat menggunakan jenis buah yang lain, minimalkan penggunaan gula	Selain di blender juga dapat disajikan dengan cara dicincang halus atau cincang kasar, dapat menggunakan jenis buah yang lain, minimalkan penggunaan gula	Minimalkan penggunaan gula, Dapat menggunakan jenis buah yang lain
NILAI GIZI	E: 30,7 kkal	E: 44,3 kkal	E: 82,1 kkal
	P: 1 gr	P: 1,4 gr	P: 2,5 gr
	L: 1 gr	L: 1,5 gr	L: 2,5 gr
	KH: 4,6 gr	KH: 6,7 gr	KH: 13,1 gr
	Fe: 0 mg	Fe: 0,1 mg	Fe: 0,1 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg

MAKAN SIANG

TEMPE DAN ATI AYAM KECAP (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 200 gr (½ papan) Tempe, potong kotak atau sesuai selera
- 150 gr (4 bh sdg) Hati ayam, rebus terlebih dahulu dengan diberi jahe untuk mengurangi bau amis
- 1 ruas Lengkuas, memarkan
- 1 lembar Daun salam
- 2 lembar Daun jeruk
- 1 batang Serai, memarkan
- Minyak goreng secukupnya
- Gula merah secukupnya
- Kecap manis secukupnya

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih
- 6 siung Bawang merah
- 2 butir Kemiri
- Merica secukupnya
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukan lengkuas, serai, daun salam, gula merah, dan daun jeruk, beri air secukupnya, masak hingga mendidih.
3. Masukkan hati ayam dan tempe aduk rata
4. Masukan kecap manis, masak hingga matang.
5. Angkat dan sajikan

TUMIS JAGUNG MUDA (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 250 gr (10 buah) Jagung muda, potong-potong memanjang
- 4 siung Bawang merah, iris-iris
- 2 siung Bawang putih, iris-iris
- 1 ruas Lengkuas, memarkan
- 1 lembar Daun salam
- Gula merah secukupnya
- Garam secukupnya
- Lada bubuk secukupnya
- Kecap ikan secukupnya
- Minyak goreng untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan garam, lengkuas, daun salam, dan gula merah, aduk rata.
3. Masukkan jagung muda, beri sedikit air, tutup hingga mendidih.
4. Tambahkan lada bubuk dan kecap ikan, aduk rata, koreksi rasa, masak hingga matang.
5. Angkat dan sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak
TEMPE, ATI AYAM KECAP DAN TUMIS JAGUNG MUDA

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	30 (2 sdm)	55 (5½ sdm)
Hati ayam	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Tempe	3 (1 sdt)	3 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Jagung muda	10 (1 sdm)	10 (1 sdm)	10 (1 sdm)
Minyak (bisa untuk tambahan)	1	1,5	3,5
NILAI GIZI	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)
	E: 51,2 kkal	E: 72,1 kkal	E: 136,1 kkal
	P: 2 gr	P: 2,6 gr	P: 5 gr
	L: 1,5 gr	L: 2,2 gr	L: 4,7 gr
	KH: 7,6 gr	KH: 10,7 gr	KH: 18,5 gr
	Fe: 0,4 mg	Fe: 0,5 mg	Fe: 1 mg
	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,4 mg	Zn: 0,7 mg



SNACK SORE

NAGASARI (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 80 gr (1/2 gelas) Tepung beras
- 300 ml (1,5 gelas) Santan
- 160 gr (3 buah) Pisang kepok, kupas dan potong-potong bulat
- 1 lembar Daun pandan
- Gula merah, disisir secukupnya
- Garam secukupnya
- Daun pisang untuk membungkus

Cara Membuat:

1. Campurkan tepung beras, gula merah, daun pandan, dan santan aduk hingga rata.
2. Masak diatas api kecil hingga kalis dan matang.
3. Siapkan daun pisang yang sudah dipanggang hingga layu sebelumnya, letakan adonan, beri potongan pisang kepok diatas adonan, bungkus adonan dengan bentuk tum atau prisma, sematkan dengan lidi.
4. Kukus selama 15 menit atau hingga matang
5. Angkat dan sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak NAGASARI

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Buah naga	10 (1 sdm)	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula dan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau kasar, minimalkan penggunaan gula dan garam (dapat disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula dan garam
NILAI GIZI	E: 29,3 kkal	E: 45,7 kkal	E: 81 kkal
	P: 0,2 gr	P: 0,4 gr	P: 0,7 gr
	L: 0,2 gr	L: 0,3 gr	L: 0,3 gr
	KH: 6,6 gr	KH: 10,3 gr	KH: 18,6 gr
	Fe: 0,1 mg	Fe: 0,1 mg	Fe: 0,2 mg
	Zn: 0 mg	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,1 mg

MAKAN MALAM

IKAN PATIN GORENG TEPUNG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 240 gr (4 potong sedang) Ikan patin fillet
- 65 gr (1 butir) Telur, kocok lepas
- 80 gr (1 piring trepes) Tepung roti
- 1 buah jeruk nipis

Bumbu:

- Lada bubuk secukupnya
- Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Lumuri daging ikan patin dengan perasan air jeruk nipis untuk mengurangi bau amis, biarkan selama 5 menit, cuci kembali dan tiriskan menggunakan tisu dapur untuk mengurangi kadar air dalam daging ikan.
2. Lumuri daging ikan dengan lada bubuk dan garam hingga rata. Diamkan selama 15 menit agar bumbu meresap.
3. Panaskan minyak untuk menggoreng.
4. Celupkan daging ikan ke dalam telur, gulingkan ke tepung roti, kemudian goreng hingga berwarna kuning keemasan.
5. Angkat dan tiriskan.

SUP TAHU (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 400 gr (4 buah) Tahu, potong dadu
- 100 gr (1 ikat) Bayam
- 80 gr (1 buah) Wortel, kupas potong bulat

Bumbu:

- 3 siung Bawang putih, digeprek
- Kaldu bubuk secukupnya
- Garam secukupnya
- Lada bubuk secukupnya

Cara Membuat:

1. Didihkan air, masukan bawang putih geprek, temu kunci, dan wortel.
2. Setelah mendidih, masukan tahu putih dan bayam
3. Tambahkan garam, lada bubuk, dan kaldu bubuk
4. Masak hingga matang
5. Angkat dan sajikan.

Porsi Penyajian Untuk Anak
IKAN PATIN GORENG TEPUNG DAN SUP TAHU

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	60 (6 sdm)
Ikan patin	6 (1 sdt)	10 (1 sdm)	20 (2 sdm)
Tahu	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Bayam	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Wortel	3 (1 sdt)	3 (1 sdt)	10 (1 sdm)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 50,1 kkal	E: 73,8 kkal	E: 39,2 kkal
	P: 1,8 gr	P: 2,7 gr	P: 4,9 gr
	L: 2 gr	L: 2,9 gr	L: 5 gr
	KH: 6,2 gr	KH: 9,2 gr	KH: 18,6 gr
	Fe: 0,4 mg	Fe: 0,6 mg	Fe: 1,3 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,5 mg

Standar Resep Hari Ke 10

- ● ● Kakap dan tempe bumbu kuning dan Cah kacang panjang

— X



Makan Pagi

Nasi uduk, ayam ungkep, tempe goreng, dan tumis buncis

Snack Pagi

Apel dan pir potong

Makan Siang

Kakap tempe bumbu kuning dan cah kacang panjang

Snack Sore

Labu kuning kuah santan

Makan Malam

Nila asam manis dan tahu goreng

MAKAN PAGI

NASI UDUK (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 200 gram Beras
- 200 ml Santan
- 3 lbr Daun salam yang masih hijau
- 1 batang Serai, memarkan
- 2 lbr Daun jeruk
- Secukupnya Air

Bumbu (dihaluskan):

- 4 siung Bawang merah
- 1/3 sdt Ketumbar
- 1.5 sdt Garam

Cara Membuat:

1. Cuci beras hingga bersih, tabahkan santan, bubu yang dihaluskan, daun salam, serai, dan daun jeruk aduk hingga bumbu tercamur rata.
2. Masak diatas api sedang sambil sesekali diaduk, hingga nasi setengah matang dan santan meresap, matikan api, angkat.
3. Panaskan dandang, kukus nasi selama 30 menit atau hingga matang.
4. Angkat, sajikan bersama lauk dan pelengkap lainnya

NASI UDUK (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 400 gram Ayam
- 2 batang Serai memarkan
- 3 lbr Daun jeruk
- 2 lbr Daun salam
- 20 ml (2 sdm) Minyak goreng

Bumbu (dihaluskan):

- 5 siung Bawang putih
- 7 siung Bawang merah
- 2 butir Kemiri sangrai
- 1/3 sdt Ketumbar
- 1 ruas Lengkuas
- 1 ruas Jahe
- 2 sdt Kunyit
- 1.5 sdt Garam

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus, tambahkan daun salam, daun jeruk, dan serai hingga harum.
2. Masukkan ayam dan tambahkan air, masak hingga ayam empuk dan air menyusut, angkat dan tiriskan.
3. Goreng ayam hingga kuning kecoklatan, sajikan.

TEMPE GORENG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 250 gram (1/2 papan) Tempe
- Secukupnya Minyak untuk menggoreng

Bumbu (dihaluskan):

- 3 siung Bawang putih
- Secukupnya Ketumbar
- Secukupnya Garam

Cara Membuat:

1. Iris-iris tempe dengan ketebalan sesuai selera. Sisihkan.
2. Tambahkan air ke dalam bumbu halus, aduk rata.
3. Celupkan tempe satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan tempe dengan bumbu perendamnya selama 10 menitan agar bumbunya lebih meresap.
4. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan untuk menggoreng.

TUMIS BUNCIS **(untuk 4 porsi dewasa)**

Bahan:

- 200 gram Buncis, bersihkan dan potong memanjang belah jadi 2

Bumbu (dihaluskan):

- 7 siung Bawang merah, iris tipis
- 3 siung Bawang putih, cincang halus
- 1/2 ruas jari Gula merah, sisir
- 1/3 sdt Lada bubuk
- 2 lbr Daun salam
- 2 ruas Lengkuas, memarkan
- 1 sdt Garam
- 1/3 sdt Kaldu bubuk
- 30 ml (3 sdm) Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan daun salam, lengkuas, dan gula merah sisir, aduk dan asak hingga gula larut,, tambahkan air sedikit.
3. Masukan buncis, aduk, tambahkan garam, kaldu bubuk, dan lada bubuk, aduk dan masak hingga matang.
4. Jika tumisan sudah layu, masukkan kaldu bubuk, garam, gula, dan lada bubuk, aduk hingga merata
5. Masukkan buncis, beri air sedikit lalu masak hingga matang.
6. Angkat dan sajikan.

**Porsi Penyajian Untuk Anak
NASI UDUK, AYAM UNGKEP, TEMPE GORENG,
DAN TUMIS BUNCIS**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1.5 sdm)	20 (2 sdm)	45 (4.5 sdm)
Ayam	2 (1 sdt)	4 (1 sdt)	6 (1 sdt)
Tempe	2 (1 sdt)	3 (1 sdt)	6 (1 sdt)
Buncis	4 (1 sdt)	6 (1 sdt)	10 (1 sdt)
	Haluskan (saring halus), Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu), menggunakan nasi biasa	Cincang halus atau cincang kasar, Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 28,4 kkal	E: 61,2 kkal	E: 110,3 kkal
	P: 1,4 gr	P: 2,3 gr	P: 4,1 gr
	L: 1,4 gr	L: 2,7 gr	L: 3,7 gr
	KH: 5,1 gr	KH: 7 gr	KH: 15,1
	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,5 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,5 mg

SNACK PAGI

APEL DAN PIR POTONG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 75 gram (1 buah sedang) Apel
- 85 gram (1 buah sedang) Pir

Cara Membuat:

1. Kupas apel dan pir.
2. Potong apel dan pir menjadi bentuk dadu atau sesuai selera
3. Buah setelah dikupas harus segera dikonsumsi atau dapat juga disimpan di lemari pendingin dalam wadah kedap udara dan diberi sedikit perasan lemon.

Porsi Penyajian Untuk Anak APEL DAN PIR POTONG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Apel	15 (1/8 buah)	25 (1/4 buah)	45 (1/2 buah)
Pir	40 (½ buah)	55 (¾ uah)	985 (1 buah)
	Blender apel dan pir menggunakan sedikit ASI/air, dapat menggunakan jenis buah yang lain	Cincang halus atau cincang kasar, dapat menggunakan jenis buah yang lain	Dapat menggunakan jenis buah yang lain
NILAI GIZI	E: 29,8 kkal	E: 43,5 kkal	E: 73,7 kkal
	P: 0,2 gr	P: 0,3 gr	P: 0,5 gr
	L: 0,2 gr	L: 0,3 gr	L: 0,5 gr
	KH: 7,3 gr	KH: 10,6 gr	KH: 18 gr
	Fe: 0,1 mg	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,3 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,2 mg

● ● ● Kakap dan tempe bumbu kuning

— X

**KAKAP, TEMPE BUMBU KUNING
(untuk 4 porsi dewasa)****Bahan :**

- 300 gram (2 ekor) Ikan kakap
- 4 buah Tempe daun
- 3 lbr Daun jeruk
- 2 lbr daun salam
- 1 batang Serai, memarkan
- 2 ruas Lengkuas, memarkan
- 1 buah Tomat, iris-iris
- 1 iris Jeruk nipis
- 1 sdt Gula pasir

Bumbu (dihaluskan):

- 7 siung Bawang merah
- 5 siung Bawang putih
- 1/3 sdt Ketumbar
- 1/3 sdt Merica
- 2 buah Kemiri
- 2 ruas Kunyit
- 1 ruas Jahe
- 1.5 sdt Garam
- 30 ml (3 sdm) Minyak goreng untuk menumis

Cara Membuat:

1. Potong tempe menjadi bentuk dadu atau sesuai selera, sisihkan.
2. Bersihkan ikan, potong-potong lalu lumuri dengan air perasan jeruk nipis, biarkan selama 5 menit, kemudian cuci bersih dan tiriskan.
3. Tumis bumbu halus hingga harum, masukan daun salam, lengkuas, serai dan daun jeruk, aduk.
4. Tambahkan air, masukan tomat dan gula pasir, masak hingga air mendidih.
5. Masukan ikan kakap dan tempe, masak hingga matang.
6. Sajikan hangat dengan taburan kemangi.

**CAH KACANG PANJANG
(untuk 4 porsi dewasa)****Bahan :**

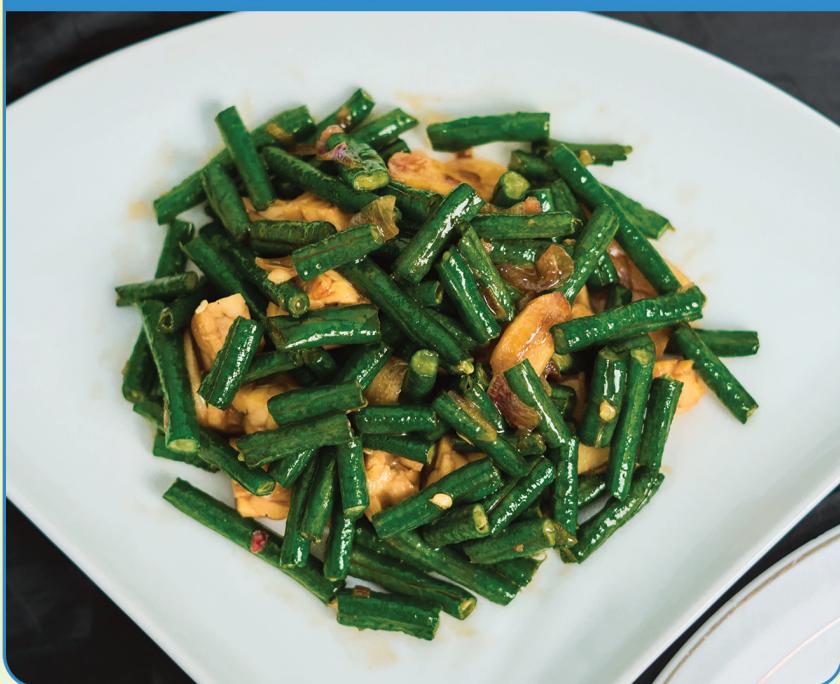
- 1 ikat (300 gram) Kacang panjang, potong-potong

Bumbu:

- 4 siung Bawang putih, iris tipis
- 7 siung Bawang merah, iris tipis
- 1/2 sdt Lada bubuk
- 2 sdm Saus tiram
- 1 sdt Garam
- 3 sdm Minyak goreng untuk menumis

● ● ● Cah kacang panjang

— X

**Cara Membuat:**

1. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum
2. Masukan kacang panjang, beri lada bubuk, garam dan saus tiram, tambahkan air, masak hingga matang
3. Angkat dan sajikan.

Porsi Penyajian Untuk Anak
KAKAP TEMPE BUMBU KUNING DAN
CAH KACANG PANJANG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	15 (1.5 sdm)	30 (3 sdm)	55 (5.5 sdm)
Kakap	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	9 (1 sdm)
Tempe	3 (1 ptg kecil)	5 (2 ptg kecil)	9 (3 ptg kecil)
Kacang panjang	10 (1 sdm)	10 (1 sdm)	15 (1.5 sdm)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang pencernaan	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang pencernaan	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang pencernaan
NILAI GIZI	E: 49,6 kkal	E: 73,9 kkal	E: 136,7 kkal
	P: 1,8 gr	P: 2,8 gr	P: 5 gr
	L: 2,3 gr	L: 2,5 gr	L: 4,9 gr
	KH: 5,6 gr	KH: 10,2 gr	KH: 18,4 gr
	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,5 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,5 mg

SNACK SORE

**LABU KUNING KUAH SANTAN
(untuk 4 porsi dewasa)****Bahan :**

- 200 gram Labu kuning, kupas dan potong-potong
- 1 lembar Daun Pandan
- 2 cm Kayu manis
- 2 butir Cengkeh
- 200 ml Santan
- 2 sdm Gula merah
- ½ sdt Garam

Cara Membuat:

1. Masak santan diatas api sedang sambil terus diaduk
2. Masukan gula merah, daun pandan, cengkeh, dan kayu Setelah hampir mendidih, masukan labu kuning, dan beri sedikit garam.
3. Masak hingga labu kuning empuk dan matang.
4. Dapat disajikan dingin maupun hangat.

**Porsi Penyajian Untuk Anak
LABU KUNING KUAH SANTAN**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	35 (3.5 sdm)	80 (8 sdm)
Kakap	4 (1 sdt)	6 (1 sdt)	8 (1.5 sdt)

Porsi Penyajian Untuk Anak LABU KUNING KUAH SANTAN

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 29,7 kkal	E: 42,6 kkal	E: 71,1 kkal
	P: 0,3 gr	P: 0,5 gr	P: 1 gr
	L: 1,5 gr	L: 2,2 gr	L: 3,2 gr
	KH: 4,4 gr	KH: 6 gr	KH: 11,3 gr
	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,4 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,3 mg

MAKAN MALAM

NILA ASAM MANIS (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 400 gram (2 ekor sedang) Ikan Nila
- 150 gram (1 buah sedang) Wortel, potong memanjang bentuk korek api
- 2 sdm Kacang polong
- 1 tangkai Daun bawang
- 1 iris Jeruk nipis
- 100 gram Brokoli rebus

Bumbu:

- 4 siung Bawang putih, cincang halus
- 1/4 buah Bawang bombay, cincang
- 2 ruas jari Jahe, cincang halus
- 1 sdt Gula pasir
- 1 sdt Garam
- 2 buah Tomat
- 1/3 sdt Lada bubuk
- 1/2 sdt Kaldu bubuk
- 1 sdt Kecap inggris
- 3 sdm Minyak goreng

Cara Membuat:

1. Bersihkan ikan nila, lumuri dengan perasan air jeruk nipis untuk mengurangi bau amis, diamkan selama 5 menit, cuci kembali, tiriskan.
2. Marinasi ikan dengan saus inggris selama 15 menit.
3. Panaskan minyak, goreng ikan nila hingga kering
4. Tumis bawang bombay hingga harum, tambahkan bawang putih dan jahe.
5. Tambahkan air, masukan wortel dan kacang polong, masak hingga mendidih.
6. Masuka tomat, lada bubuk, kaldu bubuk, dan gula pasir, koreksi rasa.
7. Aduk-aduk merata dan masak hingga saus mendidih.
8. Masukkan ikan kedalam saus dan masak sebentar sampai bumbu meresap kedalam ikan. Matikan api.
9. Tambahkan brokoli rebus saat disajikan

TAHU GORENG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 440 gr (8 buah sedang) Tahu

Bahan :

- 2 siung Bawang putih
- 1/2 sdt Garam
- 50 ml (5 sdm) minyak goreng

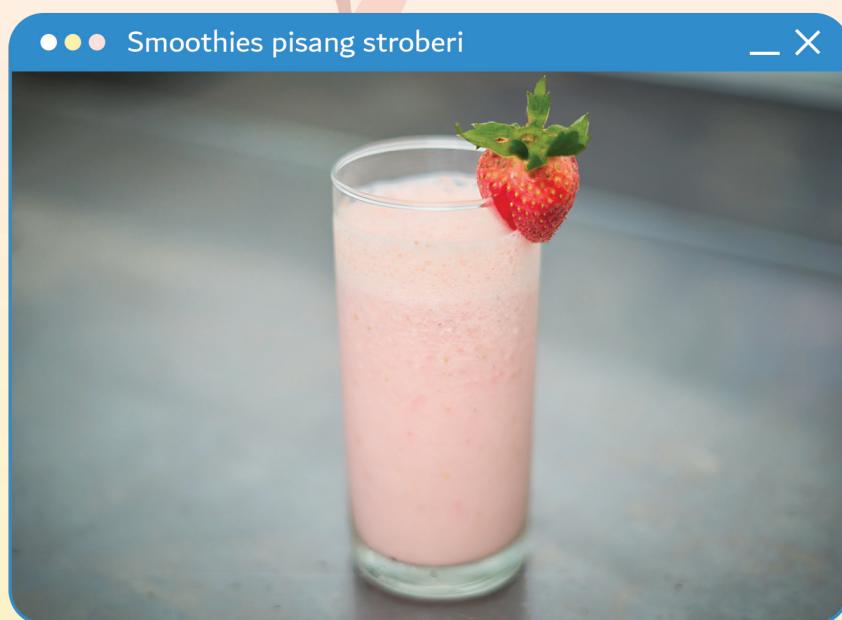
Cara Membuat:

1. Haluskan bumbu halus lalu beri sedikit air. Aduk rata.
2. Celupkan tahu satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan tahu dengan bumbu perendamnya selama 10 menit agar bumbunya lebih meresap
3. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan, goreng tahu hingga kuning keemasan angkat dan tiriskan.

Porsi Penyajian Untuk Anak NILA ASAM MANIS DAN TAHU GORENG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	30 (3 sdm)	60 (6 sdm)
Nila	4 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Tomat	3 (1 sdt)	3 (1 sdt)	5 (1 sdt)
Wortel	5 (1 ptg kecil)	8 (1 ptg sedang)	15 (1 ptg besar)
Brokoli	5 (1 sdt)	5 (1 sdt)	10 (1 sdm)
Tahu	5 (1 ptg kecil)	10 (2 ptg kecil)	15 (3 ptg kecil)
NILAI GIZI	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)
	E: 40 kkal	E: 72,6 kkal	E: 136,6 kkal
	P: 1,4 gr	P: 2,7 gr	P: 5 gr
	L: 1,8 gr	L: 2,7 gr	L: 4,6 gr
	KH: 4,6 gr	KH: 9,4 gr	KH: 18,6 gr
	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,9 mg	Fe: 1,4 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,6 mg

Standar Resep Hari Ke 11



Makan Pagi

Nugget ayam dan tumis sawi tahu

Snack Pagi

Ubi ungu kukus

Makan Siang

Sup daging sapi dan tahu goreng

Snack Sore

Smoothies pisang stroberi

Makan Malam

Gulai ikan patin, tumis tempe dan kacang panjang

MAKAN PAGI

NUGGET AYAM (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 250 gr (1/4 kg) Daging ayam giling
- 15 gr (1.5 sdm) Tepung terigu
- 25 gr (2.5 sdm) Tepung roti
- 100 gram (1 bh sdg) Wortel, potong bentuk dadu kecil kecil
- 1 tangkai Daun bawang, ambil batang putihnya, iris tipis
- 1 sdt Kaldu ayam bubuk
- 60 ml (6 sdm) Minyak untuk mengoreng

Bumbu (dihaluskan):

- Bawang putih 3 siung
- Merica $\frac{1}{2}$ sdt
- Kemiri 2 buah
- Garam 1 sdt

Cara Membuat:

1. Campurkan daging ayam giling, wortel, daun bawang, bumbu halus dan telur. Aduk hingga merata
2. Siapkan loyang atau pinggan tahan panas, kemudian olesi dengan sedikit minyak. Tuang adonan ke dalam loyang, kemudian ratakan
3. Panaskan dandang, lakukan adonan selama 30 menit atau hingga matang, angkat dan tunggu adonan sampai dingin.
4. Potong nugget sesuai bentuk yang diinginkan
5. Celup nugget ke dalam telur, kemudian baluri dengan tepung roti. Kemudian simpan ke dalam freezer selama kurang lebih 1 jam
6. Goreng nugget hingga kuning keemasan, angkat dan tiriskan.

TUMIS SAWI TAHU (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 300 gr (1/2 bh) Sawi putih, cuci bersih kemudian potong
- 220 gr (4 bh sdg) Tahu, potong bentuk dadu

Bumbu (dihaluskan):

- Bawang putih, iris tipis 3 siung
- Bawang merah, iris tipis 5 siung
- Tomat, iris-iris 1 buah
- Lada bubuk 1/4 sdt
- Garam 1 sdt
- Gula pasir 1/2 sdt
- Daun salam 2 lembar
- Minyak goreng 3 sdm

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan tomat, daun salam dan garam, aduk.
3. Masukan tahu, sawi putih, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata dan masak hingga matang.
4. Angkat dan sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak
NUGGET AYAM DAN TUMIS SAWI TAHU

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	10 (1 sdm)	20 (2 sdm)
Nugget ayam	5 (1 sdt)	7 (1,5 sdt)	10 (1 sdm)
Sawi	5 (1 sdt)	3 (1 sdt)	4 (1 sdt)
Wortel	3 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)	3 (1 ptg kecil)
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 42,7 kkal	E: 58,9 kkal	E: 114,6 kkal
	P: 1,6 gr	P: 2,2 gr	P: 4,1 gr
	L: 1,3 gr	L: 2 gr	L: 3,8 gr
	KH: 6 gr	KH: 7,9 gr	KH: 15,6 gr
	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,8 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,4 mg

SNACK PAGI

UBI UNGU KUKUS (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan :

- 500 gram (1/2 kg) Ubi ungu
- 20 gram (2 sdm) Keju

Cara Membuat:

1. Kupas ubi ungu, cuci bersih, potong ubi ungu menjadi bentuk dadu atau sesuai selera.
2. Panaskan dandang, kukus ubi ungu hingga matang.
3. Angkat, sajikan dengan ditaburi keju parut
4. Untuk anak usia 6-8 bulan, hancurkan ubi ungu menggunakan sedikit ASI/air

Porsi Penyajian Untuk Anak UBI UNGU KUKUS

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Ubi ungu	13	20	45
Keju	4	5	8
ASI	secukupnya	secukupnya	secukupnya
	Blender, hancurkan ubi ungu menggunakan sedikit ASI/air	Cincang halus atau cincang kasar	Bisa divariasi dengan bentuk bulat atau lonjong (dapat dipegang oleh anak)
NILAI GIZI	E: 30,8 kkal	E: 42,7 kkal	E: 82,9 kkal
	P: 1,3 gr	P: 1,7 gr	P: 3,1 gr
	L: 1,4 gr	L: 1,7 gr	L: 2,8 gr
	KH: 3,4 gr	KH: 5,3 gr	KH: 11,8 gr
	Fe: 0,1 mg	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,4 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,6 mg

MAKAN SIANG

SUP DAGING SAPI (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 200 gr Daging sapi
- 100 gram (10 sdm) Kembang kol, potong-potong ½ bonggol
- 100 gram (10 sdm) Wortel, kupas dan potong-potong 1 buah sedang
- 500 gram (4 bh sedang) Kentang, kupas dan potong-potong
- 1 tangkai Daun bawang, potong tipis
- secukupnya Seledri, ikat simpul

Bumbu (dihaluskan):

- Bawang putih 4 siung
- Lada ½ sdt
- Pala 2 butir
- Garam 2 sdt
- Minyak untuk menukar 2 sdm

Bumbu pelengkap:

- Lengkuas, memarkan 2 ruas jari
- Kayu manis 2 cm
- Bunga lawang pekak 1 buah
- Kapulaga 2 buah

Cara Membuat:

1. Didihkan air, masukan daging sapi, buang buih coklat yang timbul, rebus daging sapi hingga empuk, angkat dan tiriskan.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan sampai harum, masukan ke dalam air kaldu.
3. Tambahkan lengkuas, kayu manis, kapulaga, pekak, dan daun seledri.
4. Setelah mendidih, masukkan daging sapi yang sudah direbus dan dipotong-potong.

5. Tambahkan wortel dan kembang kol, masak sampai matang.
6. Sajikan sup dengan taburan daun bawang dan bawang goreng.

TAHU GORENG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 440 gr (8 bh sdg) Tahu

Bumbu (dihaluskan):

- Bawang putih 2 siung
- Garam 1/2 sdt
- Minyak goreng 5 sdm

Cara Membuat:

1. Haluskan bumbu halus lalu beri sedikit air. Aduk rata.
2. Celupkan tahu satu-persatu ke dalam bumbu sampai habis lalu diamkan tahu dengan bumbu perendamnya selama 10 menit agar bumbunya lebih meresap.
3. Panaskan minyak secukupnya dalam wajan, goreng tahu hingga kuning keemasan angkat dan tiriskan.

Porsi Penyajian Untuk Anak
SUP DAGING SAPI DAN TAHU GORENG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	10 (1 sdm)	15 (1.5 sdm)	20 (2 sdm)
Kentang	10 (1 sdm)	15 (1.5 sdm)	20 (2 sdm)
Daging sapi	3 (1 ptg kecil)	5 (2 ptg kecil)	5 (2 ptg kecil)
Wortel	5 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)
Kembang kol	5 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)	5 (1 ptg kecil)
Tahu	6 (1 ptg kecil)	10 (2 ptg kecil)	10 (2 ptg kecil)
NILAI GIZI	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)
	E: 50,4 kkal	E: 74,3 kkal	E: 74,3 kkal
	P: 1,8 gr	P: 2,8 gr	P: 2,8 gr
	L: 2,4 gr	L: 3,5 gr	L: 3,5 gr
	KH: 5,6 gr	KH: 8,1 gr	KH: 8,2 gr
	Fe: 0,6 mg	Fe: 0,6 mg	Fe: 0,9 mg
	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,4 mg

SNACK SORE

● ● ● Smoothies pisang stroberi

— X

**SMOOTHIES PISANG STROBERI
(Untuk 4 porsi dewasa)****Bahan :**

- 100 gr (1 bh besar) Pisang Ambon
- 40 gr (2 bh) Stroberi
- ASI (untuk bayi) atau susu bayi atau yoghurt

Cara Membuat:

1. Kupas pisang dan stroberi
2. Potong-potong pisang dan stroberi, masukan ke dalam plastik klip
3. Simpan ke dalam frezzer selama 8 jam atau sampai beku. Untuk bayi usia dibawah 1 tahun step ini bisa di skip.
4. Masukan buah yang telah beku ke dalam blender, tambahkan ASI, yoghurt, atau susu bayi
5. Blender hingga halus

**Porsi Penyajian Untuk Anak
SMOOTHIES PISANG STROBERI**

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Pisang	15 (1.5 sdm)	25 (2.5 sdm)	45 (4.5 sdm)
Stroberi	10 (½ bh)	35 (3.5 sdm)	60 (6 sdm)
Yoghurt	10	15	30
	Blender halus buah menggunakan sedikit ASI/air, dapat menggunakan jenis buah yang lain, boleh tidak menggunakan yoghurt	Cincang halus atau cincang kasar, dapat menggunakan jenis buah yang lain, boleh tidak menggunakan yoghurt	Dapat menggunakan jenis buah yang lain, boleh tidak menggunakan yoghurt
NILAI GIZI	E: 26,8 kkal	E: 44,1 kkal	E: 80,3 kkal
	P: 0,6 gr	P: 1 gr	P: 1,9 gr
	L: 0,5 gr	L: 0,8 gr	L: 1,6 gr
	KH: 5 gr	KH: 8,4 gr	KH: 15 gr
	Fe: 0,2 mg	Fe: 0,4 mg	Fe: 0,7 mg
	Zn: 0,1 mg	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg

MAKAN MALAM

GULAI IKAN PATIN (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 200 gram Ikan patin
- 200 ml Santan cair
- 1 btg Serai, memarkan
- 2 ruas jari Lengkuas, memarkan
- 2 lbr Daun jeruk
- 2 lbr Daun salam
- 2 bh Kapulaga
- 2 cm Kayu manis

Bumbu (dihaluskan):

- Bawang merah 5 siung
- Bawang putih 3 siung
- Merica 1/3 sdt
- Jintan sejumput (1/5 sdt)
- Kemiri 2 butir
- Jahe 2 ruas
- Kunyit 1 ruas jari
- Garam 1 sdt
- Minyak untuk menumis 3 sdm

Cara Membuat:

1. Bersihkan ikan, potong-potong sesuai selera, lumuri dengan perasan air jeruk nipis, diamkan sebentar, bilas hingga bersih, tiriskan.
2. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu tambahkan daun jeruk, serai, dan lengkuas. Aduk rata.
3. Masukan santan, tambahkan daun salam, gula merah, kapulaga, kayu manis dan asam kandis, aduk rata.
4. Masukan ikan patin, masak sambil diaduk sesekali agar santan tidak pecah.
5. Koreksi rasa, masak hingga ikan matang, sajikan.

TUMIS TEMPE DAN KACANG PANJANG (untuk 4 porsi dewasa)

Bahan:

- 200 gram (8 ptg sdg) Tempe, potong dadu
- 200 gram (1 ikat) Kacang panjang, potong-potong

Bumbu:

- Bawang merah, iris-iris 5 siung
- Bawang putih, iris-iris 3 siung
- Daun salam 2 lembar
- Lengkuas, memarkan 1 ruas jari
- Kecap 1 sdm
- Garam 1 sdt (atau sesuai selera)
- Gula merah, sisir 1 sdt
- Lada bubuk $\frac{1}{4}$ sdt
- Minyak untuk menumis 3 sdm

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum.
2. Masukan gula merah, lengkuas, dan daun salam, aduk hingga gula larut.
3. Masukan tempe dan kacang panjang, beri sedikit air, aduk rata.
4. Tambahkan garam, lada bubuk, dan kecap, koreksi rasa.
5. Masak hingga matang dan bumbu meresap.
6. Angkat dan sajikan

Porsi Penyajian Untuk Anak
GULAI IKAN PATIN, TUMIS TEMPE DAN
KACANG PANJANG

Bahan Makanan	6-8 bulan (gr)	9-11 bulan (gr)	12-23 bulan (gr)
Nasi	20 (2 sdm)	20 (2 sdm)	45 (4.5 sdm)
Ikan patin	3 (1 sdt)	6 (1 sdt)	8 (1 sdm)
Tempe	3 (1 ptg kecil)	4 (1 ptg kecil)	8 (2 ptg kecil)
Kacang panjang	5 (1 ptg kecil)	8 (1.5 ptg kecil)	10 (2 ptg kecil)
Santan (bisa untuk tambahan)		5	8
	Haluskan (saring halus), minimalkan penggunaan santan, gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Cincang halus atau cincang kasar, minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)	Minimalkan penggunaan gula, garam, dan bumbu yang merangsang penceranaan (bisa disisihkan sebelum diberikan bumbu)
NILAI GIZI	E: 54,4 kkal	E: 59,5 kkal	E: 113 kkal
	P: 1,9 gr	P: 2,4 gr	P: 4,2 gr
	L: 2 gr	L: 2,2 gr	L: 3,6 gr
	KH: 7,4 gr	KH: 7,8 gr	KH: 16,2 gr
	Fe: 0,3 mg	Fe: 0,4 mg	Fe: 0,6 mg
	Zn: 0,2 mg	Zn: 0,3 mg	Zn: 0,5 mg

DAFTAR PUSTAKA

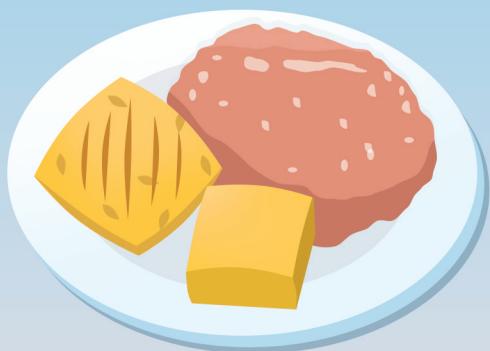
- Aryanta, I.W.R., 2022. Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 4(2), pp.8-13.
- Handayani, Rani (2022) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. K dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Di UPTD Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon Tahun 2022*. Prodi D-III Kebidanan Cirebon.
- Isya, F.F. (2022). *Pengaruh Konsentrasi Tepung Jamur Tiram (Pleurotus Ostreatus) dan Perbandingan Tapioka Dengan Tepung Jagung Terhadap Karakteristik Patty Nabati* (Doctoral dissertation, Fakultas Teknik Unpas).
- Junus, N. dan Mamu, K. (2022). Pelatihan Pemanfaatan Buah Pisang Sebagai Makanan Pencegah Stunting Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang di Desa Lamu. DAS SEIN: *Jurnal Pengabdian Hukum dan Humaniora*, 2(1), pp.1-12.
- Kemenkes, RI. 2020. *Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak*. <https://gizi.kemkes.go.id/katalog/buku-kia.pdf>
- Nurhasanah, R. and Astuti, I., 2019. Pengaruh Buah Naga Merah Terhadap Kadar HB Ibu Hamil Trisemester II dan III di Puskesmas Batujajar. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 14(3).
- Putri, S., Indriyani, R. dan Novika, Y. (2021). Pelatihan Pembuatan MPASI Lokal Dengan Bahan Dasar Singkong Untuk Batita Pada Kader Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 2(2).

Suparni, Fitriyani Fitriyani, dan Risqi Dewi Aisyah. (2020). Pengaruh Pemberian Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas*) Terhadap Peningkatan Lingkar Lengan Atas Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Puskesmas Kedungwuni II Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 16, no 1: 62-67.

Widyawati, V., 2019. *Buah, Daun, Umbi-Umbian, Kacang-Kacangan, dan Biji-Bijian Tokcer Demi Momongan Berkualitas*. LAKSANA.

Zahra, F., Pramono, Y.B. and Bintoro, V.P., 2019. Pengaruh Perbedaan Formulasi MPASI Instan Ubi Jalar Ungu dan Kacang Hijau terhadap Densitas Kamba dan Mutu Organoleptik. *Jurnal Teknologi Pangan*, 3(2), pp.320-324.

IDAI | Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) (2018). Available at: <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi>



bkkbn

