#### Data Balita

Nama	Angga Saepul Rivian
Tinggi Badan	80 cm
Tanggal Lahir	2023-06-11
Jenis Kelamin	L
Berat Badan	10 kg

# Hasil Perhitungan Berat Badan Ideal (BBI) **Berat Badan Normal**

Rekom	nendasi Hari Senir	1					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
1	Rendang	380	30	25	10		
Bahan	•	Rendang adalah daging sapi yang dimasak dalam santan dengan bumbu rempah- rempah seperti serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk.					
Cara	Masak daging d	lalam santan dan b	oumbu rempah hi	ngga empuk dar	n bumbu meresap.		
2	Kwetiau Goreng	310	13	16	35		
<b>2</b> Bahan	Goreng  Kwetiau goreng	310 adalah mie kwetia am atau seafood, d	u yang digoreng	-			
	Goreng  Kwetiau goreng telur, daging ay	adalah mie kwetia am atau seafood, d putih, tambahkan d	u yang digoreng dan sayuran.	dengan minyak	sayur, tambahkan		

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan	9	lah mie yang digor gputih, bawang me		•	dian dicampur
Cara	Tumis bawang phingga merata.	outih, bawang mer	ah, dan telur, tam	nbahkan mie dar	n sayuran, aduk
Rekom	nendasi Hari Selas	sa			
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sop Kambing	340	30	22	10
Bahan	Sop kambing adalah sup dengan potongan daging kambing yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, kayu manis, dan cengkeh.				
Cara	0 0	ambing dengan bu ang, wortel, dan ba	·	gga empuk, sajil	kan dengan
2	Pizza	320	12	18	30
Bahan		ti bundar dengan to ambahan seperti d			dan berbagai
Cara	Olesi roti denga hingga keju mel	n saus tomat, taml eleh.	oahkan keju dan	topping sesuai s	selera, panggang
3	Mie Ayam	300	14	10	40
Bahan					

Rebus mie dan pangsit hingga matang, sajikan dengan daging ayam, kaldu ayam,

Cara

dan sayuran.

Rekom	endasi Hari Rabi	J					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
1	Sop Buntut	350	25	20	15		
Bahan	-	Sop buntut adalah sup dengan buntut sapi yang dimasak dalam kuah bening denga bumbu rempah seperti merica, ketumbar, dan daun bawang.					
Cara		api dengan bumbu , dan bawang gore		empuk, sajikan d	dengan tambahan		
2	Soto Ayam	280	18	12	30		
Bahan	Soto ayam adalah sup ayam dengan kuah bening berbumbu kunyit, jahe, bawang putih, dan bawang merah.						
Cara	Rebus ayam dengan bumbu hingga matang, sajikan dengan tambahan mie, tauge, dan daun bawang.				ahan mie, tauge,		
3	Nasi Uduk	280	10	15	35		
Bahan	Nasi uduk adalah nasi yang dimasak dengan santan dan daun pandan, disajikan dengan pelengkap seperti telur balado, tempe goreng, dan ayam goreng.						
Cara	Rebus nasi der pelengkap sesi	ngan santan dan d uai selera.	aun pandan hing	ga matang, sajik	an dengan		
Rekom	endasi Hari Kam	is					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
1	Pecel Lele	320	25	18	15		
Bahan	Pecel lele adal	ah ikan lele gorenç	g tepung disajikar	n dengan sambal	l terasi dan		

sayuran pecel.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Cara	Goreng ikan lel dan lalapan.	e dengan tepung h	ningga kecoklatar	n, sajikan dengar	n sambal terasi
2	Bakmi Ayam	320	15	12	40
Bahan	-	lalah mie rebus de an dengan kuah k		aging ayam, irisa	an bakso, dan
Cara	Rebus mie hing ayam.	ga matang, sajika	n dengan daging	ayam, bakso, da	an kuah kaldu
3	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35
Bahan	•	io adalah hidangai Ilam minyak zaitun	•	gan bawang puti	ih cincang dan
Cara	_	putih dan cabai me duk hingga tercam	_	ak zaitun, tambal	nkan pasta yang

Rekomendasi Hari Jumat					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Soto Betawi	320	20	18	25
Bahan		alah sup daging sa entang dan tomat.		santan yang ken	ıtal, disajikan
Cara	Rebus daging sapi dengan bumbu hingga empuk, tambahkan santan dan irisan kentang, sajikan dengan tomat dan bawang goreng.				
2	Sate Padang	250	20	15	10

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan	Sate Padang adalah potongan daging sapi yang dibumbui dengan bumbu rendang Padang dan dibakar, disajikan dengan kuah kacang kental.				bumbu rendang
Cara	Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar hingga matang sajikan dengan kuah kacang.				hingga matang,
3	Sate Ayam	220	18	10	15
Bahan	Sate ayam adalah potongan daging ayam yang ditusuk dan dibakar, disajikan dengan bumbu kacang atau kecap.			r, disajikan	
Cara	Bakar sate hingga matang, sajikan dengan bumbu kacang atau kecap manis.				ean manie

#### Rekomendasi Hari Sabtu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Martabak Telur	320	15	18	25
Bahan	Martabak telur adala dan bawang merah,	•	0 0		g sapi cincang,
Cara	Olesi wajan dengan sapi cincang, dan ba		_		
2	Ayam Bakar	260	20	12	20
Bahan	Ayam bakar adalah potongan ayam yang dibakar dengan bumbu rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan ketumbar.				
Cara	Bakar ayam hingga	matang dan k	ecoklatan, sajikar	n dengan nasi da	an sambal.
3	Bubur Daging Kurban	247	15	10	25

No	Nama Menu	Energi(kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
			(3)		(3)
Bahan	3 3	mat dibuat dengan jahe (opsional), bu	<b>5 6</b> .		awang putih,
Cara	Campur daging	tomat dengan bera	is dan air, masak	k hingga mendidi	ih.
Rekom	endasi Hari Mingg	ju			
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)

Rekom	endasi Hari Ming	gu					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
1	lkan Bakar	280	22	14	10		
Bahan		Ikan bakar adalah ikan yang dibakar dengan bumbu rempah seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan jeruk nipis.					
Cara	Bakar ikan hing	ga matang dan ke	coklatan, sajikan	dengan nasi da	n sambal.		
2	Nasi Goreng	320	12	14	40		
Bahan	0 0	alah nasi yang digo au udang, telur, da	· ·	yak dengan baw	ang putih, bawang		
Cara	•	putih, bawang mer , aduk hingga mera		idang hingga hai	rum, tambahkan		
3	Pasta	280	10	12	35		
Bahan		dangan Italia berba eperti bolognese at	·	ng terigu dan telu	ur, disajikan		
Cara	Rebus pasta hir parmesan.	ngga matang, cam	pur dengan saus	sesuai selera, s	ajikan dengan		

#### Rekomendasi Hari Senin

Nama	Rendang
Bahan- bahan	Rendang adalah daging sapi yang dimasak dalam santan dengan bumbu rempah-rempah seperti serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk.
Cara Memasak	Masak daging dalam santan dan bumbu rempah hingga empuk dan bumbu meresap.

### Resep Menu Makanan 2

Nama	Kwetiau Goreng
Bahan- bahan	Kwetiau goreng adalah mie kwetiau yang digoreng dengan minyak sayur, tambahkan telur, daging ayam atau seafood, dan sayuran.
Cara Memasak	Tumis bawang putih, tambahkan daging ayam atau seafood, telur, dan kwetiau, aduk hingga matang.

Nama	Mie Goreng

Bahan- bahan	Mie goreng adalah mie yang digoreng dengan minyak sayur, kemudian dicampur dengan bawang putih, bawang merah, telur, sayuran, dan kecap.
Cara Memasak	Tumis bawang putih, bawang merah, dan telur, tambahkan mie dan sayuran, aduk hingga merata.

#### Rekomendasi Hari Selasa

Resen	Menu	Makanan	1
1769ch	IVICITU	ivianaiiaii	- 1

Nama	Sop Kambing
Bahan- bahan	Sop kambing adalah sup dengan potongan daging kambing yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, kayu manis, dan cengkeh.
Cara Memasak	Rebus daging kambing dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan kentang, wortel, dan bawang goreng.

Resep Menu Ma	ikanan 2	
---------------	----------	--

Nama	Pizza

Bahan- bahan	Pizza adalah roti bundar dengan topping seperti saus tomat, keju, dan berbagai macam bahan tambahan seperti daging, sayuran, atau jamur.
Cara Memasak	Olesi roti dengan saus tomat, tambahkan keju dan topping sesuai selera, panggang hingga keju meleleh.

Resep Menu N	Makanan 3
Nama	Mie Ayam
Bahan- bahan	Mie ayam adalah mie pangsit dengan potongan daging ayam dan pangsit rebus, disajikan dengan kuah kaldu ayam dan tambahan sayuran.
Cara Memasak	Rebus mie dan pangsit hingga matang, sajikan dengan daging ayam, kaldu ayam, dan sayuran.

#### Rekomendasi Hari Rabu

Nama Sop Buntut

Bahan- bahan	Sop buntut adalah sup dengan buntut sapi yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, ketumbar, dan daun bawang.
Cara Memasak	Rebus buntut sapi dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan wortel, kentang, dan bawang goreng.

esep Menu M	Makanan 2
Nama	Soto Ayam
Bahan- bahan	Soto ayam adalah sup ayam dengan kuah bening berbumbu kunyit, jahe, bawang putih, dan bawang merah.
Cara Memasak	Rebus ayam dengan bumbu hingga matang, sajikan dengan tambahan mie, tauge, dan daun bawang.

Nama	Nasi Uduk
Bahan- bahan	Nasi uduk adalah nasi yang dimasak dengan santan dan daun pandan, disajikan dengan pelengkap seperti telur balado, tempe goreng, dan ayam goreng.
Cara Memasak	Rebus nasi dengan santan dan daun pandan hingga matang, sajikan dengan pelengkap sesuai selera.

#### Rekomendasi Hari Kamis

Nama	Pecel Lele
Bahan- bahan	Pecel lele adalah ikan lele goreng tepung disajikan dengan sambal terasi dan sayuran pecel.
Cara Memasak	Goreng ikan lele dengan tepung hingga kecoklatan, sajikan dengan sambal terasi dan lalapan.

Nama	Bakmi Ayam
Bahan- bahan	Bakmi ayam adalah mie rebus dengan potongan daging ayam, irisan bakso, dan sayuran, disajikan dengan kuah kaldu ayam.
Cara Memasak	Rebus mie hingga matang, sajikan dengan daging ayam, bakso, dan kuah kaldu ayam.

Resep Menu	Makanan 3	
Nama	Pasta Aglio e Olio	

Bahan- bahan	Pasta aglio e olio adalah hidangan pasta Italia dengan bawang putih cincang dan cabai merah dalam minyak zaitun.
Cara Memasak	Tumis bawang putih dan cabai merah dalam minyak zaitun, tambahkan pasta yang telah direbus, aduk hingga tercampur rata.

#### Rekomendasi Hari Jumat

Nama	Soto Betawi
Bahan-	Soto Betawi adalah sup daging sapi dengan kuah santan yang
oahan	kental, disajikan dengan irisan kentang dan tomat.
Cara	Rebus daging sapi dengan bumbu hingga empuk, tambahkan
Memasak	santan dan irisan kentang, sajikan dengan tomat dan bawang
	goreng.

Resep Menu	u Makanan 2
Nama	Sate Padang
Bahan- bahan	Sate Padang adalah potongan daging sapi yang dibumbui dengan bumbu rendang Padang dan dibakar, disajikan dengan kuah kacang kental.

Cara	Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar
Memasak	hingga matang, sajikan dengan kuah kacang.

esep Menu M	Makanan 3
Nama	Sate Ayam
Bahan- bahan	Sate ayam adalah potongan daging ayam yang ditusuk dan dibakar, disajikan dengan bumbu kacang atau kecap.
Cara Memasak	Bakar sate hingga matang, sajikan dengan bumbu kacang atau kecap manis.

#### Rekomendasi Hari Sabtu

Nama	Martabak Telur
Bahan-	Martabak telur adalah adonan tepung terigu dengan isi telur, daging
bahan	sapi cincang, dan bawang merah, yang dipanggang hingga matang.
Cara	Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi
Memasak	telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggang
	hingga matang.

Nama Ayam Bakar  Bahan- Ayam bakar adalah potongan ayam yang dibakar dengan bumbu rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan ketumbar.	Resep Menu Makanan 2		
Bahan- Ayam bakar adalah potongan ayam yang dibakar dengan bumbu bahan rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan	Nama	Ayom Pakar	
bahan rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan	INama	Ayani bakai	

Bakar ayam hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi

Resep Menu N	Makanan 3
Nama	Bubur Daging Kurban
Bahan- bahan	Bubur daging tomat dibuat dengan daging sapi atau ayam, tomat, bawang putih, bawang merah, jahe (opsional), bumbu penyedap, dan air.
Cara Memasak	Campur daging tomat dengan beras dan air, masak hingga mendidih.

## Rekomendasi Hari Minggu

Cara

Memasak

dan sambal.

Resep Menu Makanan 1

Nama	Ikan Bakar
Bahan- bahan	Ikan bakar adalah ikan yang dibakar dengan bumbu rempah seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan jeruk nipis.
Cara Memasak	Bakar ikan hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.

Nama	Nasi Goreng
Bahan- bahan	Nasi goreng adalah nasi yang digoreng dalam minyak dengan bawang putih, bawang merah, ayam atau udang, telur, dan kecap.
Cara Memasak	Tumis bawang putih, bawang merah, dan daging/udang hingga harum, tambahkan nasi dan kecap, aduk hingga merata.

Resep Menu Makanan 3		
Nama	Pasta	
Bahan- bahan	Pasta adalah hidangan Italia berbahan dasar tepung terigu dan telur, disajikan dengan saus seperti bolognese atau carbonara.	

Cara Memasak Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera, sajikan dengan parmesan.