

Data Balita

Nama	Angga Saepul Rivian
Tinggi Badan	80 cm
Tanggal Lahir	2023-06-11
Jenis Kelamin	L
Berat Badan	5 kg

Hasil Perhitungan Berat Badan Ideal (BBI)
Kekurangan Berat Badan

Rekomendasi Hari Senin

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Rendang	380	30	25	10
2	Sop Kambing	340	30	22	10
3	Sop Buntut	350	25	20	15

Rekomendasi Hari Selasa

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Pecel Lele	320	25	18	15
2	Soto Betawi	320	20	18	25
3	Ikan Bakar	280	22	14	10

Rekomendasi Hari Rabu					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Martabak Telur	320	15	18	25
2	Sate Padang	250	20	15	10
3	Ayam Bakar	260	20	12	20
Rekomendasi Hari Kamis					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Soto Ayam	280	18	12	30
2	Pizza	320	12	18	30
3	Kwetiau Goreng	310	13	16	35
Rekomendasi Hari Jumat					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Bakmi Ayam	320	15	12	40
2	Nasi Goreng	320	12	14	40
3	Mie Goreng	290	11	15	35
Rekomendasi Hari Sabtu					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)

1	Mie Ayam	300	14	10	40
2	Sate Ayam	220	18	10	15
3	Nasi Uduk	280	10	15	35

Rekomendasi Hari Minggu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Bubur Daging Kurban	247	15	10	25
2	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35
3	Pempek	250	10	15	25

Rekomendasi Hari Senin

Resep Menu Makanan 1

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	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 Makanan 3

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.
--------------	---

Rekomendasi Hari Selasa

Resep Menu Makanan 1

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.

Resep Menu Makanan 2

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

Resep Menu Makanan 3

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.

Rekomendasi Hari Rabu

Resep Menu Makanan 1

Nama Martabak Telur

Bahan-bahan Martabak telur adalah adonan tepung terigu dengan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, yang dipanggang hingga matang.

Cara Memasak Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggang hingga matang.

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

Resep Menu Makanan 3

Nama	Ayam Bakar
------	------------

Bahan-bahan	Ayam bakar adalah potongan ayam yang dibakar dengan bumbu rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan ketumbar.
-------------	---

Cara Memasak	Bakar ayam hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.
--------------	--

Rekomendasi Hari Kamis

Resep Menu Makanan 1

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.
--------------	---

Resep Menu Makanan 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 Makanan 3

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.
--------------	---

Rekomendasi Hari Jumat

Resep Menu Makanan 1

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 2

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	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 Sabtu

Resep Menu Makanan 1

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.

Resep Menu Makanan 2

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.

Resep Menu Makanan 3

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 Minggu

Resep Menu Makanan 1

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.
--------------	--

Resep Menu Makanan 2

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.

Resep Menu Makanan 3

Nama	Pempek
Bahan-bahan	Pempek adalah makanan khas Palembang berbahan dasar tepung sagu dan ikan, disajikan dengan kuah cuko.
Cara Memasak	Campur tepung sagu dan ikan, bentuk dan rebus hingga matang, sajikan dengan kuah cuko, irisan timun, dan tauge.