

Data Balita

Nama	Angga Saepul Rivian
Tinggi Badan	80 cm
Tanggal Lahir	2023-06-11
Jenis Kelamin	L
Berat Badan	9 kg

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

Rekomendasi Hari Senin

No	Nama Menu	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Bubur Daging Kurban	247	15	10	25
2	Bakso	180	15	8	10
3	Es Teler	180	3	8	40

Rekomendasi Hari Selasa

No	Nama Menu	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Goreng	320	12	14	40
2	Pecel Lele	320	25	18	15
3	Martabak Manis	280	7	15	30

Rekomendasi Hari Rabu					
No	Nama Menu	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Capcay	180	8	5	25
2	Rendang	380	30	25	10
3	Sop Buntut	350	25	20	15
Rekomendasi Hari Kamis					
No	Nama Menu	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Soto Ayam	280	18	12	30
2	Pisang Goreng	160	2	5	30
3	Bakmi Ayam	320	15	12	40
Rekomendasi Hari Jumat					
No	Nama Menu	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Gado-Gado	210	10	8	28
2	Sayur Asem	150	5	3	25
3	Pempek	250	10	15	25
Rekomendasi Hari Sabtu					
No	Nama Menu	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)

1	Mie Goreng	290	11	15	35
2	Sate Ayam	220	18	10	15
3	Sushi	210	8	5	35

Rekomendasi Hari Minggu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Ayam Bakar	260	20	12	20
2	Ikan Bakar	280	22	14	10
3	Pancake	180	5	6	25

Rekomendasi Hari Senin

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	Bakso
Bahan-bahan	Bakso adalah bola daging yang terbuat dari campuran daging sapi giling dan tepung tapioka, dimasak dalam kuah kaldu sapi.
Cara Memasak	Rebus bakso dalam kuah kaldu hingga matang, tambahkan mie atau nasi jika diinginkan.

## Resep Menu Makanan 3

Nama	Es Teler
Bahan-bahan	Es teler adalah es campur dengan potongan buah seperti alpukat, kelapa muda, nangka, dan cincau, disajikan dengan santan manis dan es serut.
Cara Memasak	Campur potongan buah dengan es serut dan siram dengan santan manis.

## Rekomendasi Hari Selasa

### Resep Menu Makanan 1

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 2

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 3

Nama	Martabak Manis
Bahan-bahan	Martabak manis adalah adonan tepung dengan isi coklat, keju, kacang, dan gula, yang dibalut dan dipanggang hingga matang.

Cara Memasak	Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi sesuai selera, lipat dan panggang hingga matang.
--------------	--

## Rekomendasi Hari Rabu

### Resep Menu Makanan 1

Nama	Capcay
------	--------

Bahan-bahan	Capcay adalah tumisan sayuran seperti wortel, kembang kol, sawi, jamur, udang/ayam, dengan bumbu kecap atau saus tiram.
-------------	---

Cara Memasak	Tumis bawang putih, tambahkan sayuran dan daging/udang, masak hingga sayuran matang, tambahkan saus.
--------------	--

### Resep Menu Makanan 2

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 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 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	Pisang Goreng
------	---------------

Bahan-bahan	Pisang goreng adalah pisang yang digoreng dengan tepung terigu dan gula.
-------------	--

Cara Memasak	Celupkan pisang dalam adonan tepung, goreng hingga kecoklatan.
--------------	--

### Resep Menu Makanan 3

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

### Rekomendasi Hari Jumat

#### Resep Menu Makanan 1

Nama	Gado-Gado
------	-----------



Bahan-bahan	Gado-gado adalah campuran sayuran rebus seperti kacang panjang, tahu, tempe, selada, bayam, dicampur dengan saus kacang.
-------------	--

Cara Memasak	Rebus sayuran dan telur, sajikan dengan saus kacang.
--------------	--

### Resep Menu Makanan 2

Nama	Sayur Asem
------	------------

Bahan-bahan	Sayur asem adalah sayuran seperti kacang panjang, labu siam, jagung muda, dan terong rebus dalam kuah asam yang segar.
-------------	--

Cara Memasak	Rebus sayuran dalam kuah asam dengan tambahan bumbu dan gula.
--------------	---

### 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.
--------------	---

## Rekomendasi Hari Sabtu

### Resep Menu Makanan 1

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.

### 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	Sushi
------	-------

Bahan-bahan	Sushi adalah hidangan Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama bahan lain seperti ikan, telur, atau sayuran.
-------------	---

Cara Memasak	Letakkan nasi di atas selembar nori, tambahkan irisan ikan atau sayuran, gulung dan potong.
--------------	---

## Rekomendasi Hari Minggu

### Resep Menu Makanan 1

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

### Resep Menu Makanan 2

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.

### Resep Menu Makanan 3

Nama

Pancake

Bahan-  
bahan

Pancake adalah adonan berbasis tepung terigu, telur, susu, dan gula, yang dipanggang dan disajikan dengan sirup maple.

Cara  
Memasak

Tuang adonan pancake ke atas wajan panas, panggang hingga matang, sajikan dengan mentega dan sirup maple.