

Data Balita

Nama	Angga Saepul Rivian
Tinggi Badan	76 cm
Tanggal Lahir	2023-05-21
Jenis Kelamin	L
Berat Badan	8 kg

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

Rekomendasi Hari Senin

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Bakso Ayam Jamur (5 Porsi)	519.7	20.16	16.58	73.3
Bahan	Nasi, bakso ayam, jamur, bawang, kecap				
Cara	Tumis bakso ayam dan jamur dengan bawang dan kecap, tambahkan nasi, aduk dan sajikan.				
2	Nasi Bola daging kecap (2 Porsi)	303.8	11.96	6.68	48.4
Bahan	Nasi, daging, kecap, bawang, minyak				
Cara	Tumis daging dengan kecap dan bawang, tambahkan nasi, aduk hingga matang.				

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
3	Nasi Nugget Ikan Tahu (6 Buah)	249.1	12.86	6.48	33.9
Bahan	Nasi, ikan, tahu, bawang, tepung				
Cara	Goreng ikan dan tahu, campur dengan nasi, bawang, dan tepung, goreng hingga matang.				

Rekomendasi Hari Selasa

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Ayam Crispy Lapis Sayuran (3 Porsi)	436.2	23.06	20.68	35.2
Bahan	Nasi, ayam crispy, sayuran (wortel, kubis), saus				
Cara	Susun nasi dengan ayam crispy dan sayuran, tambahkan saus, tumpuk dan sajikan.				
2	Bubur Daging Tomat (1 Porsi)	246.8	14.6	9.2	24.7
Bahan	Daging, tomat, bawang, beras, air				
Cara	Masak daging dengan tomat dan bawang, tambahkan beras dan air, didihkan hingga matang.				
3	Nasi Sup Kacang Merah (3 Porsi)	267.4	11.26	3.68	44.8
Bahan	Nasi, kacang merah, wortel, bawang, kaldu				
Cara	Rebus nasi dan kacang merah, tambahkan bawang, wortel, rebus hingga matang.				

## Rekomendasi Hari Rabu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Steak Tempe (4 Porsi)	425.6	23.86	16.78	43.9
Bahan	Nasi, steak tempe, bawang, saus				
Cara	Goreng steak tempe dengan bawang dan saus, tambahkan nasi, aduk dan sajikan.				
2	Nasi Tumis Brokoli Sosis (2 Porsi)	286.3	9.56	8.38	44.4
Bahan	Nasi, brokoli, sosis, bawang, minyak, garam				
Cara	Tumis sosis dengan bawang, tambahkan brokoli dan nasi, aduk hingga matang.				
3	Nasi Pepes Nila (1 Porsi)	237.8	13.96	3.78	36
Bahan	Nasi, nila, daun pisang, bumbu rempah				
Cara	Bungkus nasi dan ikan nila dengan daun pisang, tambahkan bumbu rempah, kukus hingga matang.				

## Rekomendasi Hari Kamis

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Tahu Makaroni Kukus (3 Porsi)	389.8	18.36	10.58	55.6
Bahan	Nasi, tahu, makaroni, bawang, kecap				
Cara	Kukus nasi, tahu, dan makaroni dengan bawang dan kecap hingga matang.				

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Nasi Tumis Makaroni Sosis (3 Porsi)	320.5	9.96	3.88	60.3
Bahan	Nasi, makaroni, sosis, bawang, minyak, garam				
Cara	Tumis sosis dengan bawang, tambahkan makaroni dan nasi, aduk hingga matang.				
3	Bubur Keju Daging Kentang (2 Porsi)	167.2	5.4	9.4	30.8
Bahan	Keju, daging, kentang, bawang, garam				
Cara	Goreng daging dan kentang, tambahkan keju dan bawang, masak hingga keju meleleh.				
Rekomendasi Hari Jumat					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Pangsit Kuah (5 Porsi)	336.8	21.06	11.28	36
Bahan	Nasi, pangsit, ayam, wortel, bawang, kaldu				
Cara	Rebus nasi dan pangsit, tambahkan ayam, bawang, wortel, rebus hingga matang.				
2	Nasi Sop Gurame (2 Porsi)	265.5	16.76	4.78	39.3
Bahan	Nasi, gurame, bawang, kaldu				
Cara	Rebus nasi, tambahkan gurame dan bawang, rebus hingga matang.				
3	Nasi Rolade Tahu Sosis (8 Potong)	241.4	5.96	8.18	30.9

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan	Nasi, tahu, sosis, telur, wortel, bawang				
Cara	Gulung nasi, tahu, sosis, telur, wortel, dan bawang, kukus hingga matang.				

Rekomendasi Hari Sabtu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Sup Makaroni Bola Ayam (2 Porsi)	384.2	14.26	7.48	64.4
Bahan	Nasi, ayam, makaroni, bawang, wortel, kaldu				
Cara	Rebus nasi dan makaroni, tambahkan bola ayam, bawang, wortel, rebus hingga matang.				
2	Nasi Sup Udang Tofu (2 Porsi)	235.2	15.26	5.68	32.9
Bahan	Nasi, udang, tofu, wortel, bawang, kaldu				
Cara	Rebus nasi, tambahkan udang dan tofu, bawang, wortel, rebus hingga matang.				
3	Nasi Perkedel Daging (6 Buah)	225.7	6.96	7.28	32.6
Bahan	Nasi, daging, telur, bawang, garam				
Cara	Goreng daging dan perkedel, tambahkan nasi dan bawang, goreng hingga matang.				

Rekomendasi Hari Minggu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Bubur Kentang Telur Keju (2 Porsi)	246.1	10.4	15.9	16.8
Bahan	Kentang, telur, keju, air, garam				
Cara	Rebus kentang, campur dengan telur dan keju, masak hingga matang.				
2	Nasi Dadar Makaroni Sayur (9 Potong)	249.1	10.86	8.18	31.2
Bahan	Nasi, dadar, makaroni, sayuran (wortel, kubis), bumbu				
Cara	Gulung nasi dengan dadar, makaroni, dan sayuran, tambahkan bumbu, kukus hingga matang.				
3	Nasi Sayur Bening Bayam (2 Porsi)	214	8.56	2.38	40.2
Bahan	Nasi, bayam, wortel, bawang, garam				
Cara	Rebus nasi dengan bayam, wortel, dan bawang, tambahkan garam, rebus hingga matang.				

Rekomendasi Hari Senin

Resep Menu Makanan 1

Nama                      Nasi Bakso Ayam Jamur (5 Porsi)

Bahan-bahan	Nasi, bakso ayam, jamur, bawang, kecap
-------------	--

Cara Memasak	Tumis bakso ayam dan jamur dengan bawang dan kecap, tambahkan nasi, aduk dan sajikan.
--------------	---

## Resep Menu Makanan 2

Nama	Nasi Bola daging kecap (2 Porsi)
------	----------------------------------

Bahan-bahan	Nasi, daging, kecap, bawang, minyak
-------------	-------------------------------------

Cara Memasak	Tumis daging dengan kecap dan bawang, tambahkan nasi, aduk hingga matang.
--------------	---

## Resep Menu Makanan 3

Nama	Nasi Nugget Ikan Tahu (6 Buah)
------	--------------------------------

Bahan-bahan	Nasi, ikan, tahu, bawang, tepung
-------------	----------------------------------

Cara Memasak	Goreng ikan dan tahu, campur dengan nasi, bawang, dan tepung, goreng hingga matang.
--------------	---

## Rekomendasi Hari Selasa

### Resep Menu Makanan 1

Nama	Nasi Ayam Crispy Lapis Sayuran (3 Porsi)
Bahan-bahan	Nasi, ayam crispy, sayuran (wortel, kubis), saus
Cara Memasak	Susun nasi dengan ayam crispy dan sayuran, tambahkan saus, tumpuk dan sajikan.

### Resep Menu Makanan 2

Nama	Bubur Daging Tomat (1 Porsi)
Bahan-bahan	Daging, tomat, bawang, beras, air
Cara Memasak	Masak daging dengan tomat dan bawang, tambahkan beras dan air, didihkan hingga matang.

### Resep Menu Makanan 3

Nama	Nasi Sup Kacang Merah (3 Porsi)
Bahan-bahan	Nasi, kacang merah, wortel, bawang, kaldu



Cara Memasak	Rebus nasi dan kacang merah, tambahkan bawang, wortel, rebus hingga matang.
--------------	---

Rekomendasi Hari Rabu

Resep Menu Makanan 1

Nama	Nasi Steak Tempe (4 Porsi)
Bahan-bahan	Nasi, steak tempe, bawang, saus
Cara Memasak	Goreng steak tempe dengan bawang dan saus, tambahkan nasi, aduk dan sajikan.

Resep Menu Makanan 2

Nama	Nasi Tumis Brokoli Sosis (2 Porsi)
Bahan-bahan	Nasi, brokoli, sosis, bawang, minyak, garam
Cara Memasak	Tumis sosis dengan bawang, tambahkan brokoli dan nasi, aduk hingga matang.

Resep Menu Makanan 3

Nama	Nasi Pepes Nila (1 Porsi)
Bahan-bahan	Nasi, nila, daun pisang, bumbu rempah
Cara Memasak	Bungkus nasi dan ikan nila dengan daun pisang, tambahkan bumbu rempah, kukus hingga matang.

## Rekomendasi Hari Kamis

### Resep Menu Makanan 1

Nama	Nasi Tahu Makaroni Kukus (3 Porsi)
Bahan-bahan	Nasi, tahu, makaroni, bawang, kecap
Cara Memasak	Kukus nasi, tahu, dan makaroni dengan bawang dan kecap hingga matang.

### Resep Menu Makanan 2

Nama	Nasi Tumis Makaroni Sosis (3 Porsi)
Bahan-bahan	Nasi, makaroni, sosis, bawang, minyak, garam

Cara  
Memasak

Tumis sosis dengan bawang, tambahkan makaroni dan nasi,  
aduk hingga matang.

Resep Menu Makanan 3

Nama

Bubur Keju Daging Kentang (2 Porsi)

Bahan-bahan

Keju, daging, kentang, bawang, garam

Cara  
Memasak

Goreng daging dan kentang, tambahkan keju dan bawang, masak  
hingga keju meleleh.

Rekomendasi Hari Jumat

Resep Menu Makanan 1

Nama

Nasi Pangsit Kuah (5 Porsi)

Bahan-bahan

Nasi, pangsit, ayam, wortel, bawang, kaldu

Cara  
Memasak

Rebus nasi dan pangsit, tambahkan ayam, bawang, wortel, rebus  
hingga matang.

Resep Menu Makanan 2

Nama	Nasi Sop Gurame (2 Porsi)
------	---------------------------

Bahan-bahan	Nasi, gurame, bawang, kaldu
-------------	-----------------------------

Cara Memasak	Rebus nasi, tambahkan gurame dan bawang, rebus hingga matang.
--------------	---

### Resep Menu Makanan 3

Nama	Nasi Rolade Tahu Sosis (8 Potong)
------	-----------------------------------

Bahan-bahan	Nasi, tahu, sosis, telur, wortel, bawang
-------------	--

Cara Memasak	Gulung nasi, tahu, sosis, telur, wortel, dan bawang, kukus hingga matang.
--------------	---

### Rekomendasi Hari Sabtu

#### Resep Menu Makanan 1

Nama	Nasi Sup Makaroni Bola Ayam (2 Porsi)
------	---------------------------------------

Bahan-bahan	Nasi, ayam, makaroni, bawang, wortel, kaldu
-------------	---

Cara Memasak	Rebus nasi dan makaroni, tambahkan bola ayam, bawang, wortel, rebus hingga matang.
--------------	--

Resep Menu Makanan 2

Nama	Nasi Sup Udang Tofu (2 Porsi)
Bahan-bahan	Nasi, udang, tofu, wortel, bawang, kaldu
Cara Memasak	Rebus nasi, tambahkan udang dan tofu, bawang, wortel, rebus hingga matang.

Resep Menu Makanan 3

Nama	Nasi Perkedel Daging (6 Buah)
Bahan-bahan	Nasi, daging, telur, bawang, garam
Cara Memasak	Goreng daging dan perkedel, tambahkan nasi dan bawang, goreng hingga matang.

Rekomendasi Hari Minggu

Resep Menu Makanan 1

Nama	Bubur Kentang Telur Keju (2 Porsi)
------	------------------------------------

Bahan-bahan	Kentang, telur, keju, air, garam
-------------	----------------------------------

Cara Memasak	Rebus kentang, campur dengan telur dan keju, masak hingga matang.
--------------	---

## Resep Menu Makanan 2

Nama	Nasi Dadar Makaroni Sayur (9 Potong)
------	--------------------------------------

Bahan-bahan	Nasi, dadar, makaroni, sayuran (wortel, kubis), bumbu
-------------	---

Cara Memasak	Gulung nasi dengan dadar, makaroni, dan sayuran, tambahkan bumbu, kukus hingga matang.
--------------	--

## Resep Menu Makanan 3

Nama	Nasi Sayur Bening Bayam (2 Porsi)
------	-----------------------------------

Bahan-bahan	Nasi, bayam, wortel, bawang, garam
-------------	------------------------------------

Cara Memasak	Rebus nasi dengan bayam, wortel, dan bawang, tambahkan garam, rebus hingga matang.
--------------	--