Data Balita

Nama	Angga Saepul Rivian
Tinggi Badan	80 cm
Tanggal Lahir	2023-06-11
Jenis Kelamin	L
Berat Badan	15 kg

Hasil Perhitungan Berat Badan Ideal (BBI)

Kelebihan Berat Badan

Rekomendasi Hari Senin

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Rendang	380	30	25	10	B Rendang C Masak a adalah a daging h daging sapi r dalam a yang dimasak a santan dan dalam santan bumbu dengan rempah bumbu rempah rempah- empuk dan rempah seperti serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
2	Soto Betawi	320	20	18		B Soto Betawi a adalah sup h daging sapi a dengan kuah n santan yang kental, disajikan dengan irisan kentang dan tomat.	C Rebus a daging sapi r dengan a bumbu hingga empuk, tambahkan santan dan irisan kentang, sajikan dengan tomat dan bawang goreng.
3	Sop Buntut	350	25	20		B Sop buntut a adalah sup h dengan a buntut sapi n yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, ketumbar, dan daun bawang.	C Rebus a buntut sapi r dengan a bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan wortel, kentang, dan bawang goreng.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Sop Kambing	340	30	22	10	B Sop kambing C Rebus a adalah sup a daging h dengan r kambing a potongan a dengan n daging bumbu kambing yang rempah dimasak dalam kuah bening empuk, dengan bumbu sajikan rempah seperti merica, kayu manis, dan cengkeh. wortel, dan bawang goreng.
2	Pecel Lele	320	25	18	15	B Pecel lele C Goreng a adalah ikan a ikan lele h lele goreng r dengan a tepung a tepung n disajikan hingga dengan kecoklatan sambal terasi dan sayuran pecel. sambal terasi dan lalapan.

	Rekomendasi Hari Rabu Nama Energi Protein Lemak Karbo	No 3	Nama Menu Bakmi Ayam	Energi (kkal) 320	Protein (g) 15	Lemak (g)	(g) 40	а	rebus dengan potongan daging ayam, irisan bakso, dan sayuran, disajikan	1	C Rebus mie a hingga r matang, a sajikan dengan daging ayam, bakso, dan kuah kaldu
No Menu (kkal) (g) (g) (g) 1 Kwetiau 310 13 16 35 B Kwetiau C Tumis		1	Kwetiau Goreng	310	13	16	35	a	Kwetiau goreng		rumis bawang

kwetiau, aduk

hingga

matang.

minyak

tambahkan

ayam atau seafood,

sayur,

telur, daging

dan

sayuran.

	Nama	Energi	Protein	Lemak	Karbo		
No	Menu	(kkal)	(g)	(g)	(g)		
2	Nasi Goreng	320	12	14	40	B Nasi a goreng h adalah nasi a yang n digoreng dalam minyak dengan bawang putih, bawang merah, ayam atau udang, telur, dan kecap.	C Tumis a bawang r putih, a bawang merah, dan daging/udang hingga harum, tambahkan nasi dan kecap, aduk hingga merata.
3	Martabak Telur	320	15	18	25	B Martabak a telur adalah h adonan a tepung n terigu dengan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, yang dipanggang hingga matang.	C Olesi wajan a dengan r minyak, a tuang adonan martabak, tambahkan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggang hingga matang.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Pizza	320	12	18	30	B Pizza adalah C Olesi roti a roti bundar a dengan h dengan topping r saus a seperti saus a tomat, n tomat, keju, dan berbagai keju dan macam bahan tambahan seperti daging, sayuran, atau jamur. C Olesi roti a dengan t dengan t dengan t dengan t tomat, tambahkan keju dan topping selera, panggang hingga keju meleleh.
2	Soto Ayam	280	18	12	30	B Soto ayam C Rebus a adalah sup a ayam h ayam dengan r dengan a kuah bening a bumbu hingga kunyit, jahe, bawang putih, dan bawang merah. sajikan dengan tambahan mie, tauge, dan daun bawang.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)				
3	Mie	300	14	10	40	В	Mie ayam	С	Rebus mie
	Ayam					а	adalah mie	а	dan
						h	pangsit dengan	r	pangsit
						а	potongan	а	hingga
						n	daging ayam		matang,
							dan pangsit		sajikan
							rebus, disajikan		dengan
							dengan kuah		daging
							kaldu ayam dan		ayam,
							tambahan		kaldu
							sayuran.		ayam, dan
									sayuran.

Rekomendasi Hari Jumat

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Mie Goreng	290	11	15	35	B Mie goreng C Tumis a adalah mie a bawang h yang digoreng r putih, a dengan a bawang n minyak sayur, kemudian telur, dicampur tambahka dengan mie dan bawang putih, bawang aduk merah, telur, sayuran, dan kecap.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
2	Nasi Uduk	280	10	15	35	B Nasi uduk C Rebus nasi a adalah nasi a dengan h yang dimasak r santan dan a dengan santan a daun n dan daun pandan, disajikan matang, dengan seperti telur balado, tempe goreng, dan ayam goreng.
3	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35	B Pasta aglio e C Tumis a olio adalah a bawang h hidangan r putih dan a pasta Italia a cabai n dengan merah bawang putih cincang dan minyak cabai merah dalam minyak zaitun. tambahkan zaitun, dalam minyak zaitun. pasta yang telah direbus, aduk hingga tercampur rata.

Rekomendasi Hari Sabtu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Ayam Bakar	260	20	12	20	B Ayam bakar C Bakar a adalah potongan a ayam h ayam yang r hingga a dibakar dengan a matang n bumbu rempah, seperti bawang dan putih, bawang n, sajikan merah, kunyit, dan ketumbar.
2	Ikan Bakar	280	22	14	10	B Ikan bakar C Bakar ikan a adalah ikan a hingga h yang dibakar r matang a dengan bumbu a dan rempah seperti kecoklata bawang putih, bawang merah, kunyit, dan jeruk nipis. c Bakar ikan a hingga r matang a dan kecoklata n, sajikan dengan nasi dan sambal.
3	Pasta	280	10	12	35	B Pasta adalah C Rebus a hidangan Italia a pasta h berbahan dasar r hingga a tepung terigu a matang, n dan telur, campur disajikan dengan saus seperti saus bolognese atau carbonara. selera, sajikan dengan parmesan.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
1	Sate Padang	250	20	15		B Sate Padang a adalah h potongan a daging sapi n yang dibumbui dengan bumbu rendang Padang dan dibakar, disajikan dengan kuah kacang kental.	C Marinasi a daging r dengan a bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar hingga matang, sajikan dengan kuah kacang.
2	Ketoprak	260	10	10		B Ketoprak a adalah pecel h dengan a tambahan n ketupat dan tahu, disiram dengan bumbu kacang kental.	C Campur a tahu, r ketupat, a dan sayuran, siram dengan bumbu kacang.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
3	Martabak Manis	280	7	15	30	B Martabak a manis adalah h adonan a tepung n dengan isi cokelat, keju, kacang, dan gula, yang dibalut dan dipanggang hingga matang.	C Olesi a wajan r dengan a minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi sesuai selera, lipat dan panggang hingga matang.

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	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	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	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 M	lakanan 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	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 Rabu

Resep Menu N	Makanan 1
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	Nasi Goreng
Bahan-	Nasi goreng adalah nasi yang digoreng dalam minyak dengan
bahan	bawang putih, bawang merah, ayam atau udang, telur, dan kecap.
Cara	Tumis bawang putih, bawang merah, dan daging/udang hingga
Memasak	harum, tambahkan nasi dan kecap, aduk hingga merata.

Resep Menu N	Makanan 3
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.

Rekomendasi Hari Kamis

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 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	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 Jumat

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 N	Makanan 2
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.

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

Rekomendasi Hari Sabtu

esep Menu N	/lakanan 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.

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

Resep Menu Makanan 3

Nama	Pasta
Bahan-	Pasta adalah hidangan Italia berbahan dasar tepung terigu dan
bahan	telur, disajikan dengan saus seperti bolognese atau carbonara.
Cara	Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera,
Memasak	sajikan dengan parmesan.

Rekomendasi Hari Minggu

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 2	
Nama	Ketoprak	

Bahan- bahan	Ketoprak adalah pecel dengan tambahan ketupat dan tahu, disiram dengan bumbu kacang kental.
Cara Memasak	Campur tahu, ketupat, dan sayuran, siram dengan bumbu kacang.

Resep Menu Makanan 3	
Nama	Martabak Manis
Bahan- bahan	Martabak manis adalah adonan tepung dengan isi cokelat, 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.