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

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Rendang	380	30	25	10
Bahan	•	laging sapi yang dim , lengkuas, dan daun		dengan bumbu re	mpah-rempah
Cara	Masak daging dal	am santan dan bumb	ou rempah hingga	empuk dan bumbu	meresap.
2	Soto Betawi	320	20	18	25
Bahan	Soto Betawi adala kentang dan toma	ah sup daging sapi de at.	engan kuah santan	yang kental, disaj	ikan dengan irisan
Cara	Rebus daging sap dengan tomat dan	i dengan bumbu hing bawang goreng.	gga empuk, tamba	hkan santan dan ir	isan kentang, sajika
3	Sop Buntut	350	25	20	15

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Cara	Rebus buntut sapi c kentang, dan bawar	lengan bumbu rempang goreng.	ah hingga empuk,	sajikan dengan ta	mbahan wortel,
Rekom	nendasi Hari Selasa				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sop Kambing	340	30	22	10
Bahan	1	h sup dengan potong pah seperti merica, l	, , ,	0. 0	lalam kuah bening
Cara	Rebus daging kamb kentang, wortel, da	oing dengan bumbu n n bawang goreng.	rempah hingga en	npuk, sajikan deng	gan tambahan
2	Pecel Lele	320	25	18	15
Bahan	Pecel lele adalah ik	an lele goreng tepun	ıg disajikan denga	n sambal terasi da	ın sayuran pecel.
Cara	Goreng ikan lele de	engan tepung hingga	kecoklatan, sajik	an dengan sambal	terasi dan lalapan
3	Bakmi Ayam	320	15	12	40
Bahan	Bakmi ayam adalah disajikan dengan ku	n mie rebus dengan p uah kaldu ayam.	ootongan daging a	yam, irisan bakso	, dan sayuran,
Cara	Rebus mie hingga i	matang, sajikan deng	gan daging ayam,	bakso, dan kuah k	aldu ayam.
Rekom	nendasi Hari Rabu				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Kwetiau Goreng	310	13	16	35
Bahan		alah mie kwetiau ya eafood, dan sayuran		an minyak sayur, t	ambahkan telur,
Cara	Tumis bawang puti	h, tambahkan dagin	g ayam atau seafo	od, telur, dan kwe	tiau, aduk hingga

matang.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Nasi Goreng	320	12	14	40
Bahan	Nasi goreng adalah ayam atau udang, te	nasi yang digoreng elur, dan kecap.	dalam minyak de	ngan bawang puti	h, bawang merah,
Cara	Tumis bawang puti kecap, aduk hingga	h, bawang merah, da merata.	an daging/udang h	iingga harum, tam	bahkan nasi dan
3	Martabak Telur	320	15	18	25
Bahan		lah adonan tepung te ggang hingga matang	-	lur, daging sapi ci	ncang, dan bawang
Cara		n minyak, tuang ador , lipat dan panggang		ıbahkan isi telur, c	laging sapi cincang,

	nendasi Hari Kamis				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Pizza	320	12	18	30
Bahan		bundar dengan topp daging, sayuran, ata		mat, keju, dan bert	pagai macam bahan
Cara	Olesi roti dengar meleleh.	ı saus tomat, tambah	kan keju dan toppi	ng sesuai selera, p	anggang hingga keju
2	Soto Ayam	280	18	12	30
Bahan	Soto ayam adala bawang merah.	h sup ayam dengan k	tuah bening berbur	mbu kunyit, jahe, t	pawang putih, dan
Cara	Rebus ayam den bawang.	gan bumbu hingga m	natang, sajikan den	igan tambahan mie	e, tauge, dan daun
Cara	C				
3	Mie Ayam	300	14	10	40

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Cara	Rebus mie dan p	angsit hingga matan	g, sajikan dengan c	daging ayam, kaldı	ı ayam, dan sayuran
Rekom	nendasi Hari Jumat				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Mie Goreng	290	11	15	35
Bahan	0 0	ah mie yang digoreng wang merah, telur, s		•	campur dengan
Cara	Tumis bawang p merata.	utih, bawang merah,	dan telur, tambahl	kan mie dan sayura	an, aduk hingga
2	Nasi Uduk	280	10	15	35
Bahan		n nasi yang dimasak i telur balado, tempe	•		ijikan dengan
Cara	Rebus nasi denga selera.	an santan dan daun p	andan hingga mata	ang, sajikan denga	n pelengkap sesuai
3	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35
Bahan	Pasta aglio e olic dalam minyak za	adalah hidangan pa itun.	sta Italia dengan ba	awang putih cinca	ng dan cabai merah
Cara	~ .	utih dan cabai merah ngga tercampur rata.	dalam minyak zai	itun, tambahkan pa	asta yang telah
	nendasi Hari Sabtu				
Rekom			Duotoir (a)	Lomak (a)	T7 1 ()
Rekom No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Cara	Bakar ayam hing	ga matang dan kecok	tlatan, sajikan denş	gan nasi dan samb	al.
2	Ikan Bakar	280	22	14	10
Bahan	Ikan bakar adalal merah, kunyit, da	n ikan yang dibakar d nn jeruk nipis.	lengan bumbu rem	pah seperti bawan	g putih, bawang
Cara	Bakar ikan hingg	a matang dan kecokl	atan, sajikan denga	an nasi dan samba	l.
3	Pasta	280	10	12	35
Bahan	Pasta adalah hida seperti bolognese	ngan Italia berbahan atau carbonara.	dasar tepung terig	u dan telur, disajik	xan dengan saus
Cara	Rebus pasta hing	ga matang, campur d	lengan saus sesuai	selera, sajikan den	igan parmesan.
	Rebus pasta hing		lengan saus sesuai	selera, sajikan den	igan parmesan.
			lengan saus sesuai Protein (g)	selera, sajikan den Lemak (g)	gan parmesan. Karbo (g)
Rekom	nendasi Hari Mingg	u			
Rekom No	Nama Menu Sate Padang Sate Padang adal	u Energi (kkal)	Protein (g) 20 sapi yang dibumbu	Lemak (g)	Karbo (g)
Rekom No 1	Nama Menu Sate Padang Sate Padang adal dibakar, disajikar	u Energi (kkal) 250 ah potongan daging san dengan kuah kacang	Protein (g) 20 sapi yang dibumbug kental.	Lemak (g) 15 i dengan bumbu re	Karbo (g) 10 endang Padang da
No 1 Bahan	Nama Menu Sate Padang Sate Padang adal dibakar, disajikar	u Energi (kkal) 250 ah potongan daging san dengan kuah kacang	Protein (g) 20 sapi yang dibumbug kental.	Lemak (g) 15 i dengan bumbu re	Karbo (g) 10 endang Padang da

Campur tahu, ketupat, dan sayuran, siram dengan bumbu kacang.

280

7

Martabak manis adalah adonan tepung dengan isi cokelat, keju, kacang, dan gula, yang dibalut

15

30

Cara

3

Bahan

Martabak

dan dipanggang hingga matang.

Manis

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Cara	Olesi wajan denga panggang hingga i	n minyak, tuang ado matang.	onan martabak, tan	nbahkan isi sesuai	selera, lipat dan

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.

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

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 Mal	kanan 2
Nama	Pecel Lele
Bahan-bahan	Pecel lele adalah ikan lele goreng tepung disajikan dengan sambal terasi dan sayuran pecel.

Cara	Goreng ikan lele dengan tepung hingga kecoklatan, sajikan dengan sambal
Memasak	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.

Rekomendasi Hari Rabu

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.

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.

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.
G	
Cara Memasak	Olesi roti dengan saus tomat, tambahkan keju dan topping sesuai selera, panggang hingga keju meleleh.

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

tesep 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	Tumis bawang putih, bawang merah, dan telur, tambahkan mie dan sayuran,
Memasak	aduk hingga merata.

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- 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 Sabtu

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.

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

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.

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.