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

Rekom	nendasi Hari Senin				
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 da	lam santan dan bumb	ou rempah hingga	empuk dan bumbu	meresap.
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Soto Betawi	320	20	18	25
Bahan	Soto Betawi adala kentang dan toma	ah sup daging sapi da at.	engan kuah santan	yang kental, disaj	ikan dengan irisan
Cara	Rebus daging sap dengan tomat dar	oi dengan bumbu hing n bawang goreng.	gga empuk, tamba	hkan santan dan ir	isan kentang, sajik
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)

Bahan Sop remp Cara Rebu	pah seperti mer us buntut sapi d ang, dan bawan	350 sup dengan buntut saica, ketumbar, dan dengan bumbu rempag goreng.	daun bawang.		
Cara Rebukent	pah seperti mer us buntut sapi d ang, dan bawan	ica, ketumbar, dan d lengan bumbu remp	daun bawang.		
kent	ang, dan bawan	•	oah hingga empuk,	sajikan dengan tai	mbahan wortel,
Rekomendasi	i Hari Selasa				
	Tian Delasa				
No Na	ma Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1 Sop	Kambing	340	30	22	10
1	0	h sup dengan poton pah seperti merica,	0 0		alam kuah bening
		oing dengan bumbu n bawang goreng.	rempah hingga em	puk, sajikan deng	an tambahan
No Na	nma Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2 Pece	el Lele	320	25	18	15
Bahan Pece	el lele adalah ik	an lele goreng tepu	ng disajikan denga	n sambal terasi da	n sayuran pecel.
Cara Gore	eng ikan lele de	engan tepung hingga	a kecoklatan, sajika	nn dengan sambal	terasi dan lalapan.
No Na	ma Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
		320	15	12	40
3 Bakı	mi Ayam	340			
Bahan Bakı	mi ayam adalah	n mie rebus dengan j nah kaldu ayam.		yam, irisan bakso,	dan sayuran,
Bahan Bakı disaj	mi ayam adalah jikan dengan ku	n mie rebus dengan	potongan daging ay		

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
110	Trama Michu	Elici gi (KKai)	1 Totem (g)	Lemak (g)	Marbo (g)
1	Kwetiau Goreng	310	13	16	35
Bahan		dalah mie kwetiau ya seafood, dan sayura		an minyak sayur,	tambahkan telur,
Cara	Tumis bawang put matang.	ih, tambahkan dagir	ng ayam atau seafo	ood, telur, dan kwe	etiau, aduk hingga
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Nasi Goreng	320	12	14	40
Bahan	Nasi goreng adala ayam atau udang,	h nasi yang digoreng telur, dan kecap.	g dalam minyak de	engan bawang puti	ih, bawang merah,
Cara	Tumis bawang put kecap, aduk hingg	ih, bawang merah, c a merata.	lan daging/udang l	hingga harum, tan	nbahkan nasi dan
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
3	Martabak Telur	320	15	18	25
Bahan		alah adonan tepung t ggang hingga matan	-	elur, daging sapi c	incang, dan bawan
Cara		n minyak, tuang ado n, lipat dan panggang		nbahkan isi telur, (daging sapi cincan
Rekom	nendasi Hari Kamis				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Pizza	320	12	18	30

Bahan	Pizza adalah roti bundar dengan topping seperti saus tomat, keju, dan berbagai macam bahan tambahan seperti daging, sayuran, atau jamur.
Cara	Olesi roti dengan saus tomat, tambahkan keju dan topping sesuai selera, panggang hingga keju meleleh.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Soto Ayam	280	18	12	30
Bahan	Soto ayam adala bawang merah.	h sup ayam dengan k	uah bening berbun	nbu kunyit, jahe, b	awang putih, dan
Cara	Rebus ayam den bawang.	gan bumbu hingga m	atang, sajikan deng	gan tambahan mie,	, tauge, dan daur
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
3	Mie Ayam	300	14	10	40
Bahan	Mie ayam adalal	n mie pangsit dengan	potongan daging a	yam dan pangsit r	ebus, disajikan
	dengan kuah kal	du ayam dan tambaha			, j
Cara		du ayam dan tambaha pangsit hingga matang	an sayuran.		_
		oangsit hingga matang	an sayuran.		_
	Rebus mie dan p	oangsit hingga matang	an sayuran.		
Rekon	Rebus mie dan p	pangsit hingga matang	an sayuran. g, sajikan dengan d	aging ayam, kaldu	ayam, dan sayu
Rekon No	Rebus mie dan pendasi Hari Jumat Nama Menu Mie Goreng Mie goreng adal	eangsit hingga matang Energi (kkal)	Protein (g) 11 g dengan minyak sa	aging ayam, kaldu Lemak (g) 15 ayur, kemudian did	Karbo (g)

Protein (g)

10

Rebus nasi dengan santan dan daun pandan hingga matang, sajikan dengan pelengkap sesuai

Nasi uduk adalah nasi yang dimasak dengan santan dan daun pandan, disajikan dengan

Karbo (g)

35

Lemak (g)

15

Energi (kkal)

280

pelengkap seperti telur balado, tempe goreng, dan ayam goreng.

No

2

Bahan

Cara

Nama Menu

Nasi Uduk

selera.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
3	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35
Bahan	Pasta aglio e olio a dalam minyak zaiti	dalah hidangan pasta un.	Italia dengan baw	vang putih cincang	g dan cabai merah
Cara	Tumis bawang put				

Rekom	nendasi Hari Sabtu				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Ayam Bakar	260	20	12	20
Bahan		ah potongan ayam y unyit, dan ketumbar		n bumbu rempah,	seperti bawang p
Cara	Bakar ayam hing	ga matang dan kecol	klatan, sajikan den	gan nasi dan samb	al.
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Ikan Bakar	280	22	14	10
Bahan	Ikan bakar adalal merah, kunyit, da	n ikan yang dibakar o an jeruk nipis.	dengan bumbu rem	npah seperti bawan	g putih, bawang
Cara	Bakar ikan hingg	a matang dan kecok	latan, sajikan deng	an nasi dan samba	1.
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
3	Pasta	280	10	12	35
Bahan	Pasta adalah hida seperti bolognese	ngan Italia berbahar atau carbonara.	n dasar tepung terig	gu dan telur, disajil	kan dengan saus
Cara	Rehus pasta hing	ga matang, campur o	dengan saus sesuai	selera saiikan der	ngan narmesan

Rekom	endasi Hari Minggu				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sate Padang	250	20	15	10
Bahan	_	h potongan daging s dengan kuah kacang		i dengan bumbu re	endang Padang dan
Cara	Marinasi daging d dengan kuah kacai	engan bumbu rendar ng.	ng Padang, tusuk d	lan bakar hingga n	natang, sajikan
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Ketoprak	260	10	10	35
Bahan	Ketoprak adalah p kental.	ecel dengan tambah	an ketupat dan tah	u, disiram dengan	bumbu kacang
Cara	Campur tahu, ketu	pat, dan sayuran, sir	am dengan bumbu	ı kacang.	
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
3	Martabak Manis	280	7	15	30
Bahan	Martabak manis adan dipanggang hi		dengan isi cokela	t, keju, kacang, da	n gula, yang dibalut
Cara	Olesi wajan denga panggang hingga i	n minyak, tuang ado natang.	onan martabak, tan	nbahkan isi sesuai	selera, lipat dan

Rekomendasi Hari Senin

Resep	Menu	Ma	kanan	I
-------	------	----	-------	---

Jama	Rendang
Jama	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- 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.

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.

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.

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.

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	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.

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

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	ı 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- 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

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

Rekomendasi Hari Minggu

esep Menu	Makanan I
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	Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar hingga
Memasak	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.