

Data Balita

Nama	Angga Saepul Rivian
Tinggi Badan	80 cm
Tanggal Lahir	2023-06-11
Jenis Kelamin	L
Berat Badan	10 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	Rendang	380	30	25	10
Bahan	Rendang adalah daging sapi yang dimasak dalam santan dengan bumbu rempah-rempah seperti serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk.				
Cara	Masak daging dalam santan dan bumbu rempah hingga empuk dan bumbu meresap.				
2	Kwetiau Goreng	310	13	16	35
Bahan	Kwetiau goreng adalah mie kwetiau yang digoreng dengan minyak sayur, tambahkan telur, daging ayam atau seafood, dan sayuran.				
Cara	Tumis bawang putih, tambahkan daging ayam atau seafood, telur, dan kwetiau, aduk hingga matang.				
3	Mie Goreng	290	11	15	35

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
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, aduk hingga merata.				

Rekomendasi Hari Selasa

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sop Kambing	340	30	22	10
Bahan	Sop kambing adalah sup dengan potongan daging kambing yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, kayu manis, dan cengkeh.				
Cara	Rebus daging kambing dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan kentang, wortel, dan bawang goreng.				
2	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.				
3	Mie Ayam	300	14	10	40
Bahan	Mie ayam adalah mie pangsit dengan potongan daging ayam dan pangsit rebus, disajikan dengan kuah kaldu ayam dan tambahan sayuran.				
Cara	Rebus mie dan pangsit hingga matang, sajikan dengan daging ayam, kaldu ayam, dan sayuran.				

### Rekomendasi Hari Rabu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	<b>Sop Buntut</b>	350	25	20	15
Bahan	Sop buntut adalah sup dengan buntut sapi yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, ketumbar, dan daun bawang.				
Cara	Rebus buntut sapi dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan wortel, kentang, dan bawang goreng.				
2	<b>Soto Ayam</b>	280	18	12	30
Bahan	Soto ayam adalah sup ayam dengan kuah bening berbumbu kunyit, jahe, bawang putih, dan bawang merah.				
Cara	Rebus ayam dengan bumbu hingga matang, sajikan dengan tambahan mie, tauge, dan daun bawang.				
3	<b>Nasi Uduk</b>	280	10	15	35
Bahan	Nasi uduk adalah nasi yang dimasak dengan santan dan daun pandan, disajikan dengan pelengkap seperti telur balado, tempe goreng, dan ayam goreng.				
Cara	Rebus nasi dengan santan dan daun pandan hingga matang, sajikan dengan pelengkap sesuai selera.				

### Rekomendasi Hari Kamis

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	<b>Pecel Lele</b>	320	25	18	15
Bahan	Pecel lele adalah ikan lele goreng tepung disajikan dengan sambal terasi dan sayuran pecel.				

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
	Cara	Goreng ikan lele dengan tepung hingga kecoklatan, sajikan dengan sambal terasi dan lalapan.			
2	<b>Bakmi Ayam</b>	320	15	12	40
Bahan	Bakmi ayam adalah mie rebus dengan potongan daging ayam, irisan bakso, dan sayuran, disajikan dengan kuah kaldu ayam.				
Cara	Rebus mie hingga matang, sajikan dengan daging ayam, bakso, dan kuah kaldu ayam.				
3	<b>Pasta Aglio e Olio</b>	290	8	15	35
Bahan	Pasta aglio e olio adalah hidangan pasta Italia dengan bawang putih cincang dan cabai merah dalam minyak zaitun.				
Cara	Tumis bawang putih dan cabai merah dalam minyak zaitun, tambahkan pasta yang telah direbus, aduk hingga tercampur rata.				

### Rekomendasi Hari Jumat

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	<b>Soto Betawi</b>	320	20	18	25
Bahan	Soto Betawi adalah sup daging sapi dengan kuah santan yang kental, disajikan dengan irisan kentang dan tomat.				
Cara	Rebus daging sapi dengan bumbu hingga empuk, tambahkan santan dan irisan kentang, sajikan dengan tomat dan bawang goreng.				
2	<b>Sate Padang</b>	250	20	15	10

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
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 matang, sajikan dengan kuah kacang.				
3	<b>Sate Ayam</b>	<b>220</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
Bahan	Sate ayam adalah potongan daging ayam yang ditusuk dan dibakar, disajikan dengan bumbu kacang atau kecap.				
Cara	Bakar sate hingga matang, sajikan dengan bumbu kacang atau kecap manis.				

### Rekomendasi Hari Sabtu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	<b>Martabak Telur</b>	<b>320</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>25</b>
Bahan	Martabak telur adalah adonan tepung terigu dengan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, yang dipanggang hingga matang.				
Cara	Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggang hingga matang.				
2	<b>Ayam Bakar</b>	<b>260</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
Bahan	Ayam bakar adalah potongan ayam yang dibakar dengan bumbu rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan ketumbar.				
Cara	Bakar ayam hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.				
3	<b>Bubur Daging Kurban</b>	<b>247</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>25</b>

No	Nama Menu	Energi(kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan	Bubur daging tomat dibuat dengan daging sapi atau ayam, tomat, bawang putih, bawang merah, jahe (opsional), bumbu penyedap, dan air.				
Cara	Campur daging tomat dengan beras dan air, masak hingga mendidih.				

Rekomendasi Hari Minggu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Ikan Bakar	280	22	14	10
Bahan	Ikan bakar adalah ikan yang dibakar dengan bumbu rempah seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan jeruk nipis.				
Cara	Bakar ikan hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.				
2	Nasi Goreng	320	12	14	40
Bahan	Nasi goreng adalah nasi yang digoreng dalam minyak dengan bawang putih, bawang merah, ayam atau udang, telur, dan kecap.				
Cara	Tumis bawang putih, bawang merah, dan daging/udang hingga harum, tambahkan nasi dan kecap, aduk hingga merata.				
3	Pasta	280	10	12	35
Bahan	Pasta adalah hidangan Italia berbahan dasar tepung terigu dan telur, disajikan dengan saus seperti bolognese atau carbonara.				
Cara	Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera, sajikan dengan parmesan.				

Rekomendasi Hari Senin

### Resep Menu Makanan 1

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	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 3

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

## 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 Makanan 2

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 3

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 Rabu

#### Resep Menu Makanan 1

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.

## 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.

## Resep Menu Makanan 3

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.

## Rekomendasi Hari Kamis

### Resep Menu Makanan 1

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 2

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.

### Resep Menu Makanan 3

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 Jumat

### Resep Menu Makanan 1

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 2

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 3

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.

### Rekomendasi Hari Sabtu

#### Resep Menu Makanan 1

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.

## Resep Menu Makanan 2

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 3

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

## Rekomendasi Hari Minggu

## Resep Menu Makanan 1

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 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.

### Resep Menu Makanan 3

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.