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

Rendang adalah daging sapi yang dimasak dalam santan dengan bumbu rempah-rempah seperti serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk.

Bahan

Masak daging dalam santan dan bumbu rempah hingga empuk dan bumbu meresap.

			Cara		
2	Soto Betawi	320	20	18	25

Soto Betawi adalah sup daging sapi dengan kuah santan yang kental, disajikan dengan irisan kentang dan tomat.

Bahan

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
	daging sapi dengar dengan tomat dan		npuk, tambahkar	n santan dan iris	an kentang,		
			Cara				
3	Sop Buntut	350	25	20	15		
•	ntut adalah sup dei seperti merica, ke			am kuah bening	dengan bumbu		
		J	Bahan				
Rebus buntut sapi dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan wortel, kentang, dan bawang goreng.							
			Cara				
Rekon	nendasi Hari Selas	a	Cara				
Rekom	nendasi Hari Selas Nama Menu	a Energi (kkal)	Cara Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
				Lemak (g)	Karbo (g) 10		
No 1 Sop kar	Nama Menu	Energi (kkal) 340 dengan potongan d	Protein (g) 30 Jaging kambing y	22 /ang dimasak da	10		
No 1 Sop kar	Nama Menu Sop Kambing mbing adalah sup o	Energi (kkal) 340 dengan potongan deperti merica, kayu	Protein (g) 30 Jaging kambing y	22 /ang dimasak da	10		
No 1 Sop kar dengan	Nama Menu Sop Kambing mbing adalah sup o	Energi (kkal) 340 dengan potongan deperti merica, kayu engan bumbu remp	Protein (g) 30 daging kambing y manis, dan ceng	22 /ang dimasak da gkeh.	10 Ilam kuah bening		
No 1 Sop kar dengan	Nama Menu Sop Kambing mbing adalah sup o bumbu rempah se	Energi (kkal) 340 dengan potongan deperti merica, kayu engan bumbu remp	Protein (g) 30 daging kambing y manis, dan ceng	22 /ang dimasak da gkeh.	10 Ilam kuah bening		

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
Pecel le	ele adalah ikan lele	goreng tepung dis	ajikan dengan sa	ambal terasi dan	sayuran pecel.		
		E	Bahan				
Goreng	ikan lele dengan to	epung hingga keco	klatan, sajikan de	engan sambal te	erasi dan lalapan.		
			Cara				
3	Bakmi Ayam	320	15	12	40		
	ayam adalah mie re n dengan kuah kal	ebus dengan poton du ayam.	gan daging ayan	n, irisan bakso, d	dan sayuran,		
		E	Bahan				
Rebus r	mie hingga matang	, sajikan dengan da	aging ayam, bak	so, dan kuah ka	ldu ayam.		
			Cara				
Rekom	nendasi Hari Rabu						
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
1	Kwetiau Goreng	310	13	16	35		
Kwetiau goreng adalah mie kwetiau yang digoreng dengan minyak sayur, tambahkan telur, daging ayam atau seafood, dan sayuran.							
		E	Bahan				
Tumis b		ahkan daging ayar	m atau seafood, t	telur, dan kwetia	u, aduk hingga		

Cara

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Nasi Goreng	320	12	14	40

Nasi goreng adalah nasi yang digoreng dalam minyak dengan bawang putih, bawang merah, ayam atau udang, telur, dan kecap.

Bahan

Tumis bawang putih, bawang merah, dan daging/udang hingga harum, tambahkan nasi dan kecap, aduk hingga merata.

			Cara		
3	Martabak Telur	320	15	18	25

Martabak telur adalah adonan tepung terigu dengan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, yang dipanggang hingga matang.

Bahan

Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggang hingga matang.

Cara

Rekomendasi Hari Kamis

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Pizza	320	12	18	30

Pizza adalah roti bundar dengan topping seperti saus tomat, keju, dan berbagai macam bahan tambahan seperti daging, sayuran, atau jamur.

Bahan

	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Olesi ro keju me	_	mat, tambahkan ke	ju dan topping se	esuai selera, par	nggang hingga
			Cara		
2	Soto Ayam	280	18	12	30
-	am adalah sup ay ı merah.	am dengan kuah b	ening berbumbu	kunyit, jahe, bav	wang putih, dan
			Bahan		
Rebus a		ıbu hingga matang	, sajikan dengan	tambahan mie,	tauge, dan daun
			Cara		
3	Mie Ayam	300	14	10	40
-		ngsit dengan poton dan tambahan say		n dan pangsit reb	ous, disajikan
-				n dan pangsit reb	ous, disajikan
dengan	kuah kaldu ayam mie dan pangsit hi		vuran. Bahan		
dengan	kuah kaldu ayam mie dan pangsit hi	dan tambahan say	vuran. Bahan		
dengan Rebus r sayurar	kuah kaldu ayam mie dan pangsit hi	dan tambahan say	vuran. Bahan kan dengan dagir		
dengan Rebus r sayurar	kuah kaldu ayam mie dan pangsit hi	dan tambahan say	vuran. Bahan kan dengan dagir		

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
Mie goreng adalah mie yang digoreng dengan minyak sayur, kemudian dicampur dengan bawang putih, bawang merah, telur, sayuran, dan kecap.							
			Bahan				
Tumis ba	awang putih, bawa	ang merah, dan tel	lur, tambahkan n	nie dan sayuran,	aduk hingga		
			Cara				
2	Nasi Uduk	280	10	15	35		
	uk adalah nasi yar ap seperti telur ba	_			kan dengan		
			Bahan				
Rebus n sesuai s	asi dengan santar elera.	n dan daun pandar	n hingga matang	ı, sajikan dengan	pelengkap		
			Cara				
3	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35		
	glio e olio adalah h ninyak zaitun.	idangan pasta Ital	ia dengan bawa	ng putih cincang	dan cabai merah		
			Bahan				
Tumis bawang putih dan cabai merah dalam minyak zaitun, tambahkan pasta yang telah direbus, aduk hingga tercampur rata.							
			Cara				
Rekom	endasi Hari Sabtu						

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)				
1	Ayam Bakar	260	20	12	20				
	Ayam bakar adalah potongan ayam yang dibakar dengan bumbu rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan ketumbar.								
			Bahan						
Bakar a	yam hingga mata	ng dan kecoklatan,	sajikan dengan	nasi dan sambal					
			Cara						
2	Ikan Bakar	280	22	14	10				
	kar adalah ikan ya kunyit, dan jeruk r	ing dibakar dengar nipis.	n bumbu rempah	seperti bawang	putih, bawang				
			Bahan						
Bakar ik	an hingga matan	g dan kecoklatan, s	sajikan dengan na	asi dan sambal.					
			Cara						
3	Pasta	280	10	12	35				
	dalah hidangan Ita polognese atau ca	alia berbahan dasa Irbonara.	ır tepung terigu d	an telur, disajika	n dengan saus				
			Bahan						
Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera, sajikan dengan parmesan.									
			Cara						

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Sate Padang	250	20	15	10	
		ngan daging sapi ya gan kuah kacang k	_	ngan bumbu rer	ndang Padang	
		I	Bahan			
	si daging dengan b kuah kacang.	umbu rendang Pac	lang, tusuk dan l	bakar hingga ma	itang, sajikan	
			Cara			
2	Ketoprak	260	10	10	35	
Ketopra kental.	ık adalah pecel der	ngan tambahan ket	upat dan tahu, d	lisiram dengan b	oumbu kacang	
		I	Bahan			
Campu	r tahu, ketupat, dar	n sayuran, siram de	engan bumbu ka	cang.		
			Cara			
3	Martabak Manis	280	7	15	30	
Martabak manis adalah adonan tepung dengan isi cokelat, keju, kacang, dan gula, yang dibaludan dipanggang hingga matang.						
		I	Bahan			
	ajan dengan minya ng hingga matang.	ak, tuang adonan m	nartabak, tambah	nkan isi sesuai se	elera, lipat dan	
			Cara			

Rekomendasi Hari Senin

Resep Menu N	/lakanan 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.

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

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	akanan 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.

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	ı 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	Tumis bawang putih, tambahkan daging ayam atau seafood, telur,
Memasak	dan kwetiau, aduk hingga matang.

esep Menu N	Alakanan 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

Resep Menu M	lakanan 1
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 Olesi roti dengan saus tomat, tambahkan keju dan topping sesuai Memasak selera, panggang hingga keju meleleh.

Nama	Soto Ayam
Bahan- pahan	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	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 N	∕lenu 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.

Resep Menu N	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 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	Bakar ayam hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi
Memasak	dan sambal.

Resep Menu Makanan 2		
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

Resep Menu Makanan 1		
Nama	Sate Padang	
Bahan- bahan	Sate Padang adalah potongan daging sapi yang dibumbui dengan bumbu rendang Padang dan dibakar, disajikan dengan kuah kacang kental.	

hingga matang, sajikan dengan kuah kacang.

Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar

Cara

Memasak

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.