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**

Rekom	nendasi Hari Senir	ı			
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Rendang	380	30	25	10
Bahan	•	h daging sapi yang serai, jahe, lengku		•	oumbu rempah-
Cara	Masak daging d	lalam santan dan b	oumbu rempah hi	ingga empuk dar	n bumbu meresap.
2	Kwetiau Goreng	310	13	16	35
Bahan	0 0	adalah mie kwetia am atau seafood, d	, , ,	dengan minyak	sayur, tambahkan
Cara	Tumis bawang _l hingga matang.	putih, tambahkan d	laging ayam atau	u seafood, telur,	dan kwetiau, aduk
3	Mie Goreng	290	11	15	

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan	0 0	ah mie yang digoro putih, bawang me	0 0		dian dicampur
Cara	Tumis bawang p hingga merata.	utih, bawang mera	ah, dan telur, tam	nbahkan mie dar	n sayuran, aduk
Rekom	endasi Hari Selasa	3			
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sop Kambing	340	30	22	10
Bahan		alah sup dengan p gan bumbu rempa	0 0		
Cara	0 0	ambing dengan bu ng, wortel, dan ba	•	gga empuk, sajil	kan dengan
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 dengar hingga keju mele	n saus tomat, tamb eleh.	oahkan keju dan	topping sesuai s	selera, panggang
3	Mie Ayam	300	14	10	40
Bahan	·	n mie pangsit deng n kuah kaldu ayam			pangsit rebus,
Cara	Rebus mie dan p dan sayuran.	oangsit hingga ma	tang, sajikan der	ngan daging aya	m, kaldu ayam,

Rekom	endasi Hari Rabı	ı				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Sop Buntut	350	25	20	15	
Bahan	•	ılah sup dengan bu seperti merica, ke			ah bening dengan	
Cara		api dengan bumbu , dan bawang gore		empuk, sajikan d	dengan tambahan	
2	Soto Ayam	280	18	12	30	
Bahan	Soto ayam adalah sup ayam dengan kuah bening berbumbu kunyit, jahe, bawang putih, dan bawang merah.					
Cara	Rebus ayam de dan daun bawa	engan bumbu hing Ing.	ga matang, sajika	an dengan tamba	ahan mie, tauge,	
3	Nasi Uduk	280	10	15	35	
Bahan		ah nasi yang dima kap seperti telur ba	· ·	•	•	
Cara	Rebus nasi der pelengkap sesu	ngan santan dan d uai selera.	aun pandan hing	ga matang, sajik	an dengan	
Rekom	endasi Hari Kam	is				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Pecel Lele	320	25	18	15	
Bahan	Pecel lele adala	ah ikan lele goreng	g tepung disajikar	n dengan samba	l terasi dan	

sayuran pecel.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Cara	Goreng ikan lel dan lalapan.	e dengan tepung h	ningga kecoklatar	n, sajikan dengar	n sambal terasi
2	Bakmi Ayam	320	15	12	40
Bahan	-	dalah mie rebus de kan dengan kuah k		aging ayam, irisa	an bakso, dan
Cara	Rebus mie hing ayam.	gga matang, sajikal	n dengan daging	ayam, bakso, da	an kuah kaldu
3	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35
Bahan	· ·	lio adalah hidangar alam minyak zaitun	•	gan bawang put	ih cincang dan
Cara	· ·	putih dan cabai me nduk hingga tercam	•	ak zaitun, tambal	hkan pasta yang
Rekom	endasi Hari Juma	at			
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Soto Betawi	320	20	18	25
Bahan	Soto Betawi ad	alah sup daging sa	api dengan kuah	santan yang ken	tal, disajikan

Rebus daging sapi dengan bumbu hingga empuk, tambahkan santan dan irisan

20

15

10

dengan irisan kentang dan tomat.

Sate Padang

kentang, sajikan dengan tomat dan bawang goreng.

250

Cara

2

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan	_	alah potongan da akar, disajikan der		_	bumbu rendanç
Cara	Marinasi daging sajikan dengan	dengan bumbu re kuah kacang.	endang Padang, t	usuk dan bakar	hingga matang
3	Sate Ayam	220	18	10	15
Bahan	•	ah potongan dagir kacang atau kecap		usuk dan dibaka	r, disajikan
Cara	Bakar sate hing	ga matang, sajikai	n dengan bumbu	kacang atau ked	cap manis.
Rekom	nendasi Hari Sabtu				
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Martabak Telur	320	15	18	25
Bahan	Martabak telur adala dan bawang merah,	•	0 0		g sapi cincang,
Cara	Olesi wajan dengan sapi cincang, dan ba				
2	Ayam Bakar	260	20	12	20
2 Bahan	Ayam Bakar Ayam bakar adalah bawang putih, bawa	potongan aya	ım yang dibakar d	engan bumbu re	
	Ayam bakar adalah	potongan aya ing merah, ku	am yang dibakar de nyit, dan ketumba	engan bumbu re r.	empah, seperti

No	Nama Menu	Energi(kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan		mat dibuat dengan jahe (opsional), bu			pawang putih,
Cara	Campur daging	tomat dengan bera	ıs dan air, masal	k hingga mendid	ih.
Rekom	endasi Hari Ming	gu			
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Ikan Bakar	280	22	14	10
Bahan		ah ikan yang dibaka kunyit, dan jeruk n	•	u rempah sepert	i bawang putih,
Cara	Bakar ikan hing	ga matang dan kec	oklatan, sajikan	dengan nasi dar	n sambal.
2	Nasi Goreng	320	12	14	40
Bahan	9 9	alah nasi yang digo au udang, telur, da		yak dengan bawa	ang putih, bawang
Cara	0.	outih, bawang mera aduk hingga mera		dang hingga har	um, tambahkan
3	Pasta	280	10	12	35
Bahan		dangan Italia berba perti bolognese ata	•	ng terigu dan telu	ır, disajikan
Cara	Rebus pasta hir parmesan.	ngga matang, camp	our dengan saus	sesuai selera, s	ajikan dengan

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.

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

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	Mak	anan	2
1 10000		IVICIN	aiiaii	_

Nama Piz

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.

esep Menu N	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

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.

esep Menu M	lakanan 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	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 M	akanan 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.

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

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	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	Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar
Memasak	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

Nama	Martabak Telur
Bahan-	Martabak telur adalah adonan tepung terigu dengan isi telur, daging
bahan	sapi cincang, dan bawang merah, yang dipanggang hingga matang.
Cara	Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi
Memasak	telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggang
	hingga matang.

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 N	/lakanan 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-	Pasta adalah hidangan Italia berbahan dasar tepung terigu dan	
bahan	telur, disajikan dengan saus seperti bolognese atau carbonara.	

Cara Memasak Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera, sajikan dengan parmesan.