

Data Balita

Nama	Angga Saepul Rivian
Tinggi Badan	76 cm
Tanggal Lahir	2023-05-21
Jenis Kelamin	L
Berat Badan	8 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	Nasi Bakso Ayam Jamur (5 Porsi)	519.7	20.16	16.58	73.3
Bahan	Nasi, bakso ayam, jamur, bawang, kecap				
Cara	Tumis bakso ayam dan jamur dengan bawang dan kecap, tambahkan nasi, aduk dan sajikan.				
2	Nasi Bola daging kecap (2 Porsi)	303.8	11.96	6.68	48.4
Bahan	Nasi, daging, kecap, bawang, minyak				
Cara	Tumis daging dengan kecap dan bawang, tambahkan nasi, aduk hingga matang.				

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
3	Nasi Nugget Ikan Tahu (6 Buah)	249.1	12.86	6.48	33.9
Bahan	Nasi, ikan, tahu, bawang, tepung				
Cara	Goreng ikan dan tahu, campur dengan nasi, bawang, dan tepung, goreng hingga matang.				

Rekomendasi Hari Selasa

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Ayam Crispy Lapis Sayuran (3 Porsi)	436.2	23.06	20.68	35.2
Bahan	Nasi, ayam crispy, sayuran (wortel, kubis), saus				
Cara	Susun nasi dengan ayam crispy dan sayuran, tambahkan saus, tumpuk dan sajikan.				
2	Bubur Daging Tomat (1 Porsi)	246.8	14.6	9.2	24.7
Bahan	Daging, tomat, bawang, beras, air				
Cara	Masak daging dengan tomat dan bawang, tambahkan beras dan air, didihkan hingga matang.				
3	Nasi Sup Kacang Merah (3 Porsi)	267.4	11.26	3.68	44.8
Bahan	Nasi, kacang merah, wortel, bawang, kaldu				
Cara	Rebus nasi dan kacang merah, tambahkan bawang, wortel, rebus hingga matang.				

Rekomendasi Hari Rabu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Steak Tempe (4 Porsi)	425.6	23.86	16.78	43.9
Bahan	Nasi, steak tempe, bawang, saus				
Cara	Goreng steak tempe dengan bawang dan saus, tambahkan nasi, aduk dan sajikan.				
2	Nasi Tumis Brokoli Sosis (2 Porsi)	286.3	9.56	8.38	44.4
Bahan	Nasi, brokoli, sosis, bawang, minyak, garam				
Cara	Tumis sosis dengan bawang, tambahkan brokoli dan nasi, aduk hingga matang.				
3	Nasi Pepes Nila (1 Porsi)	237.8	13.96	3.78	36
Bahan	Nasi, nila, daun pisang, bumbu rempah				
Cara	Bungkus nasi dan ikan nila dengan daun pisang, tambahkan bumbu rempah, kukus hingga matang.				

Rekomendasi Hari Kamis

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Tahu Makaroni Kukus (3 Porsi)	389.8	18.36	10.58	55.6
Bahan	Nasi, tahu, makaroni, bawang, kecap				
Cara	Kukus nasi, tahu, dan makaroni dengan bawang dan kecap hingga matang.				

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Nasi Tumis Makaroni Sosis (3 Porsi)	320.5	9.96	3.88	60.3
Bahan	Nasi, makaroni, sosis, bawang, minyak, garam				
Cara	Tumis sosis dengan bawang, tambahkan makaroni dan nasi, aduk hingga matang.				
3	Bubur Keju Daging Kentang (2 Porsi)	167.2	5.4	9.4	30.8
Bahan	Keju, daging, kentang, bawang, garam				
Cara	Goreng daging dan kentang, tambahkan keju dan bawang, masak hingga keju meleleh.				

Rekomendasi Hari Jumat					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Pangsit Kuah (5 Porsi)	336.8	21.06	11.28	36
Bahan	Nasi, pangsit, ayam, wortel, bawang, kaldu				
Cara	Rebus nasi dan pangsit, tambahkan ayam, bawang, wortel, rebus hingga matang.				
2	Nasi Sop Gurame (2 Porsi)	265.5	16.76	4.78	39.3
Bahan	Nasi, gurame, bawang, kaldu				
Cara	Rebus nasi, tambahkan gurame dan bawang, rebus hingga matang.				
3	Nasi Rolade Tahu Sosis (8 Potong)	241.4	5.96	8.18	30.9

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan	Nasi, tahu, sosis, telur, wortel, bawang				
Cara	Gulung nasi, tahu, sosis, telur, wortel, dan bawang, kukus hingga matang.				

Rekomendasi Hari Sabtu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Nasi Sup Makaroni Bola Ayam (2 Porsi)	384.2	14.26	7.48	64.4
Bahan	Nasi, ayam, makaroni, bawang, wortel, kaldu				
Cara	Rebus nasi dan makaroni, tambahkan bola ayam, bawang, wortel, rebus hingga matang.				
2	Nasi Sup Udang Tofu (2 Porsi)	235.2	15.26	5.68	32.9
Bahan	Nasi, udang, tofu, wortel, bawang, kaldu				
Cara	Rebus nasi, tambahkan udang dan tofu, bawang, wortel, rebus hingga matang.				
3	Nasi Perkedel Daging (6 Buah)	225.7	6.96	7.28	32.6
Bahan	Nasi, daging, telur, bawang, garam				
Cara	Goreng daging dan perkedel, tambahkan nasi dan bawang, goreng hingga matang.				

Rekomendasi Hari Minggu

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Bubur Kentang Telur Keju (2 Porsi)	246.1	10.4	15.9	16.8
Bahan	Kentang, telur, keju, air, garam				
Cara	Rebus kentang, campur dengan telur dan keju, masak hingga matang.				
2	Nasi Dadar Makaroni Sayur (9 Potong)	249.1	10.86	8.18	31.2
Bahan	Nasi, dadar, makaroni, sayuran (wortel, kubis), bumbu				
Cara	Gulung nasi dengan dadar, makaroni, dan sayuran, tambahkan bumbu, kukus hingga matang.				
3	Nasi Sayur Bening Bayam (2 Porsi)	214	8.56	2.38	40.2
Bahan	Nasi, bayam, wortel, bawang, garam				
Cara	Rebus nasi dengan bayam, wortel, dan bawang, tambahkan garam, rebus hingga matang.				