

LAMPIRAN-1

CONTOH MENU WILAYAH UMUM

Makanan pola/waktu	Makanan	Kuantitas
Sarapan 07:30 hingga 08:30 saya	Telur-1 rebus (50 gram) + garam – 1 sachet (1 gram) + merica – 1 sachet (1 gram)	1 tidak.
	Irisan roti (masing-masing 30 gram)+ mentega +selai ATAU dalia / upma/ Idli + Sambhar / Poha (75 gram)	2 potong + 1 chiplet +1 sachet 1 piring 1 piring 2 buah besar+1 katori 1 piring
	Teh (150 ml mengandung 75 ml susu) + teh celup-1 (2,5 gram) + gula- 2 sachet (10 gram)	1 gelas
Pertengahan pagi 09:30-10:00	Sup 150 ml / jus (kemasan 200 ml) / air kelapa (200 ml) / buah (150 gram)	1 gelas/1 bungkus/ 1 unit/ 1 no.
Makan siang (12:30-1:30)	Roti (masing-masing 30 gram)	3 tidak.
	Nasi (nasi basmati tuta/ kanki) (25 gram mentah)	1/2 piring
	Dal/pulsa/kacang-kacangan (30 gram)	1 karchi/ 1 katori
	Sayuran (150 gram dimasak)	1 karchi besar/ 1 katori
	Dadih (bungkus 85 gram)	1 cangkir kecil
	Salad (25 gram)	5-6 potong
Malam teh jam 4 sore	Biskuit- marie emas/ marie pencernaan	2 dikemas
	Teh (150 ml) + Gula- 2 sachet (10 gram)+ kantong teh-1	1 gelas
Makan malam (19:30-20:30)	Roti (masing-masing 30 gram)	3 tidak.
	Nasi (nasi basmati tuta/ kanki) (25 gram mentah)	1/2 piring
	Dal/pulsa/kacang-kacangan (30 gram)	1 karchi/ 1 katori
	Sayuran (150 gram dimasak)	1 karchi besar/ 1 katori
	Salad (25 gram)	5-6 potong
Waktunya tidur 21:00-21:30	Susu (kencang-200 ml) + gula sachet-1 (5 gram)	1 gelas

Catatan- air kelapa/jus akan diberikan sesuai perintah ahli gizi; makanan untuk disajikan dalam thali baja yang dipartisi