

1. FORMULA KANJI RUMBI

BAHAN				
Beras	60	gram	6	sdm
Udang	25	gram	2	sdm
Daging ayam	25	gram	2	sdm
Gula	5	gram	0,5	sdm
Minyak	5	gram	0,5	sdm
Santan	5	gram	0,5	sdm
Wortel	25	gram	2	jari telunjuk
Seledri, Bawang merah, bawang putih, bawang prei, jahe, pala, cengkeh, ketum bar, garam, air				secukupnya

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dimasak sampai lunak, masukkan udang, daging ayam yang sudah dihancurkan.
- 2 Campur semua bahan masak terus sambil diaduk rata diatas api sedang.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	400	g
Energi	310	Kal
Protein	13,5	g
Lemak	7,5	g
NDpE %	7,4	
Densitas	0,8	
PER	2,1	
Fe	0,4	mg
Zn	0,3	mg

2. FORMULA KACANG HIJAU KUNING TELUR

BAHAN				
Tepung beras	35	gram	5	sdm
Kacang Hijau	40	gram	4	sdm peres
Kuning telur	30	gram	2	butir
Gula	15	gram	1,5	sdm peres
Minyak	5	gram	0,5	sdm
Garam			1/4	sdt
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang hijau direbus dengan 800 cc air hingga lunak lalu dihaluskan (disaring)
- 2 Campur semua bahan tambahkan air 50 cc aduk rata dan masak diatas api sedang hingga matang.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	340	g
Energi	463	Kal
Protein	16,5	g
Lemak	17,4	g
Protein Energi %	14,3	
NDpE %	8,1	
Densitas	1,6	
PER	2,2	
Fe	1,1	mg
Zn	0,7	mg

3. FORMULA KOLE-KOLE

BAHAN				
Tepung beras	35	gram	5	sdm
Kacang Hijau	50	gram	5	sdm peres
Susu	10	gram	-	-
Minyak	5	gram	0,5	sdm
Garam	¼	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang hijau direbus dengan 800 cc air hingga lunak lalu dihaluskan (disaring dengan saringan kawat)
- 2 Campur semua bahan tambahkan air 50 cc aduk rata dan masak diatas api sedang hingga matang.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	320	g
Energi	427	Kal
Protein	16,3	g
Lemak	8,4	g
Protein Energi %	15,2	
NDpE %	8,3	
Densitas	1,3	
PER	2,4	
Fe	1.0	mg
Zn	0,6	mg

4. FORMULA PINDANG IKAN

BAHAN				
Beras	60	gram	5	sdm peres
Ikan lele/Mujaer (lainnya)	30	gram	1	ekor kecil
Minyak	5	gram	1/2	sdm
Tomat	20	gram	1	buah kecil
Bawang merah	2	gram	1	siung
Bawang putih	1	gram	1	siung
Daun salam	-	-	1	lembar
Daun bawang	-	-	1	pohon
Garam	2	gram	1/2	sdt
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci bersih
- 2 Tumis bumbu yang sudah dirajang halus kecuali salam dengan minyak
- 3 Ikan dibersihkan beri cuka, dikukus diambil dagingnya
- 4 Campurkan seluruh bahan, tambahkan garam dan 2,5 gelas air
- 5 Aduk merata, kemudian tim dengan api kecil selama 1,5 jam

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	310	g
Energi	295	Kal
Protein	10,40	g
Lemak	6,8	g
Protein Energi %	14,1	
NDpE %	9,3	
Densitas	0,9	
PER	3,1	
Fe	0,5	mg
Zn	0,3	mg

5. FORMULA AYAM TEMPE

BAHAN				
Beras	60	gram	5	sdm peres
Hati Ayam	15	gram	1/3	pasang
Tempe	15	gram	½	kotak k.api
Bayam	20	gram	1	ikat kecil
Garam	1	gram	¼	sdt
Minyak	5	gram	½	sdm
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci bersih
- 2 Hati ayam dan tempe dicincang halus
- 3 Campurkan seluruh bahan, tambahkan garam dan 2 gelas air
- 4 Masak dengan api sedang hingga mengental, terakhir masukkan bayam yang sudah dicincang halus
- 5 Aduk merata hingga matang
- 6 Diblender atau disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	284	g
Energi	264	Kal
Protein	10,2	g
Lemak	6,9	g
Protein Energi %	15,4	
NDpE %	8,2	
Densitas	0,9	
PER	2,7	
Fe	2,8	mg
Zn	0,4	mg

6. FORMULA JAGUNG BOSE

BAHAN				
Tepung jagung pipil	30	gram	3	sdm
Daging ikan	30	gram	1	ekor kecil
Daun sawi	20	gram	1	ikat kecil
Gula pasir	10	gram	1	sdm
Minyak	5	gram	½	sdm
Garam	1	gram	1	sdt
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Ikan dibersihkan dan dilumuri jeruk nipis kemudian direbus dengan 1 gelas air hingga matang lalu diambil dagingnya dan dihancurkan
- 2 Sawi hijau diiris halus
- 3 Campurkan semua bahan, buat adonan tambahkan air
- 4 Masak diatas api sedang hingga matang
- 5 Haluskan atau disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	265	g
Energi	214	Kal
Protein	8,7	g
Lemak	6,9	g
Protein Energi %	16,63	
NdpE %	10,3	
Densitas	0.8	
PER	3,0	
Fe	0,6	mg
Zn	0,3	mg

7. FORMULA JAGUNG PIPIL IKAN GILING

BAHAN				
Jagung muda	100	gram	10	sdm
Ikan kembung	5	gram	0.5	sdm
Tempe	40	gram	2	kotak korek api
Kangkung	20	gram	2	ikat
Wortel	20	gram	2	batang
Tomat	20	gram	1/2	butir
Minyak	10	gram	1	sdm
Garam	¼	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Jagung diparut lalu ditimbang
- 2 Ikan dibersihkan beri cuka, dikukus lalu dihaluskan
- 3 Wortel diparut, kangkung diiris halus
- 4 Tempe dipotong kecil- kecil, direbus ± 15 menit lalu dihaluskan, tomat potong-potong kecil
- 5 Semua bahan dicampur didalam panci tambahkan air, kemudian di masak diatas api hingga matang.
- 6 Disaring.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	390	g
Energi	383	Kal
Protein	13,45	g
Lemak	13,07	g
Protein Energi %	14	
NDpE %	8,5	
Densitas		
PER	2,4	
Fe	0,6	mg
Zn	0,6	mg

8. FORMULA TELUR

BAHAN				
Beras	50	gram	4	sdm
Telur ayam	25	gram	$\frac{1}{2}$	butir
Bayam	25	gram	$1 \frac{1}{4}$	ikat kecil
Minyak	5	gram	$\frac{1}{2}$	sdm
Garam	1	gram	$\frac{1}{4}$	sdt
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci bersih, tambahkan 2 gelas air dan masak menjadi bubur
- 2 Telur diorak arik dengan minyak, masukkan kedalam bubur tambahkan garam
- 3 Terakhir masukkan bayam yang telah dirajang halus, masak terus dengan api kecil hingga matang.
- 4 Haluskan dengan blender atau disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	347	g
Energi	271	Kal
Protein	7,01	g
Lemak	8,2	g
Protein Energi %	10,3	
NDpE %	8,5	
Densitas	0,8	
PER	3,1	
Fe	1,4	mg
Zn	0,3	mg

9. FORMULA UBI MERAH

BAHAN				
Ubi merah	150	gram	1 ½	sdm
Daging giling	30	gram	3	sdm
Kacang kedelai	10	gram	1	sdm
Wortel	60	gram	6	btg
Minyak	10	gram	1	sdm
Garam	2	gram		
Air				

CARA MEMBUAT

- 1 Kedelai direbus ± 30 menit, dibuang kulitnya lalu dihaluskan .
- 2 Ubi merah dipotong- potong kecil .
- 3 Wortel diparut
- 4 Daging giling ditumis kemudian dihaluskan .
- 5 Campur semua bahan, tambahkan air lalu di tim sampai masak dan disaring .

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	370	g
Energi	371	Kal
Protein	11,24	g
Lemak	13,63	g
Protein Energi %	12,13	
NDpE %	7,4	
Densitas		
PER	2,3	
Fe	0,5	mg
Zn	0,8	mg

10. FORMULA GANGAN WALUH BALAMAK

BAHAN				
Beras	60	gram	5	sdm peres
Ikan lele, mujair (lainnya)	30	gram	1	ekor kecil
Minyak	5	gram	½	sdm
Labu kuning	25	gram	1	kotak k.api
Garam	2	gram	½	Sdt
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci
- 2 Ikan dibersihkan beri cuka, dikukus ambil dagingnya
- 3 labu kuning dipotong kotak-kotak
- 4 Campur semua bahan, tambahkan garam dan 2 gelas air
- 5 Aduk merata, kemudian ditim dengan api sedang ± 1,5 jam

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	356	g
Energi	297	Kal
Protein	10,34	g
Lemak	6,72	g
Protein Energi %	13,94	
NDpE %	9,1	
Densitas	0,8	
PER	2,9	
Fe	0,3	mg
Zn	0,3	mg

11. FORMULA BUBUR JALO

BAHAN				
Beras	100	gram	10	sdm
Ikan	30	gram	1	ptg sdg
Labu kuning	30	gram	1	ptg sdg
Kangkung	40	gram	2	ikat sdg
Gula	10	gram	1	sdm
Minyak	10	gram	1	sdm
Bawang merah	2	gram	2	siung sdg
Garam	½	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Ikan dibersihkan, beri cuka, ambil dagingnya kemudian potong – potong kecil
- 2 Beras dimasak dengan ikan sampai hancur
- 3 Masukkan labu kuning yang sudah dipotong – potong kecil , irisan kangkung, gula, minyak, garam, bawang merah yang sudah dihaluskan, masak terus hingga matang
- 4 Disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	528	g
Energi	452	Kal
Protein	15,04	g
Lemak	18,7	g
Protein Energi %	13,3	
NDpE %	8,5	
Densitas	0,9	
PER	2,7	
Fe	0,2	mg
Zn	0,4	mg

12. FORMULA LITEKA

BAHAN				
Tepung jagung	40	gram	4	sdm
Gula merah	5	gram	1	ptg kcl
Gula pasir	10	gram	1	sdm
Kacang ijo	20	gram	1	sdm
Susu Full Cream	15	gram		
Garam	¼	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang ijo direbus lalu disaring
- 2 Campur semua bahan dalam panci, tambahkan air
- 3 Masak diatas api sedang hingga matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	325	g
Energi	332	Kal
Protein	12,6	g
Lemak	5,09	g
Protein Energi %	15,19	
NDpE %	8,7	
Densitas		
PER	2,2	
Fe	0,5	mg
Zn	0,4	mg

13. FORMULA HATI AYAM

BAHAN				
Beras	25	gram	2	sdm peres
Hati ayam	20	gram	1	pasang
Kacang hijau	20	gram	2	sdm peres
Wortel	20	gram	1	jari telunjuk
Minyak	5	gram	½	sdm
Garam	1	gram	1/4	sdt
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dan kacang hijau dicuci bersih
- 2 Wortel diparut, hati ayam dicincang halus
- 3 Campur semua bahan dan tambahkan 1 gelas air
- 4 Tim dengan api kecil hingga matang
- 5 Terakhir masukkan sayuran yang sudah diparut dan garam, lanjutkan pemasakkan dengan api sedang hingga matang.
- 6 Diblender atau disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	154	g
Energi	236	Kal
Protein	9,88	g
Lemak	6,5	g
Protein Energi %	16,75	
NDpE %	8,4	
Densitas	1,5	
PER	2,6	
Fe	1,2	mg
Zn	0,7	mg

14. FORMULA BUBUR MENADO

BAHAN				
Beras	60	gram	6	sdm
Singkong	40	gram	4	ptg kcl
Bayam	25	gram	1	ikat sdg
Jagung muda	25	gram	5	buah kcl
Daging	25	gram	2	ptg kcl
Ikan	10	gram		
Sereh	1	potong		
Garam	¼	sdt		
Minyak	5	Cc		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dibersihkan (dicuci)
- 2 Singkong potong kecil-kecil, bayam diiris, jagung muda disisir, daging potong kecil-kecil
- 3 Campur semua bahan didalam panci, dimasak hingga lunak 4 Disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	425	g
Energi	340	Kal
Protein	10,1	g
Lemak	8,5	g
Protein Energi %	11,9	
NDpE %	8,7	
Densitas	0,8	
PER	2,1	
Fe	0,2	mg
Zn	0,4	mg

15. FORMULA HATI TAHU

BAHAN				
Beras	50	gram	4	sdm
Hati Ayam	20	gram	½	pasang
Tahu	50	gram	1	kotak korek api
Wortel	10	gram	½	jari telunjuk
Bayam	5	gram	¼	ikat kecil
Garam	2	gram	½	sdt
Minyak	5	Gram		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci bersih dimasak menjadi aron
- 2 Campur nasi aron dengan hati ayam cincang, tahu halus dan minyak, tambahkan air 400 cc, tim dengan api sedang
- 3 Terakhir masukkan sayuran yang sudah dirajang halus.
- 4 Masak terus hingga matang
- 5 Bila sudah masak diblender atau disaring pakai saringan kawat.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	266,5	g
Energi	250	Kal
Protein	8,5	g
Lemak	6,5	g
Protein Energi %	13,6	
NDpE %	6,8	
Densitas	0,9	
PER	2,1	
Fe	0,8	mg
Zn	0,5	mg

16. FORMULA PUNDUT

BAHAN				
Beras	60	Gram	6	sdm
Tepung kacang ijo	10	Gram	1	sdm
Ikan	10	Gram	1	ptg kcl
Santan	200	Cc		
Garam	1/4	Sdt		

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dibuat abon
- 2 Ikan dibersihkan, beri cuka, dikukus lalu dihaluskan
- 3 Campur semua bahan, dibungkus daun pisang
- 4 Dikukus sampai matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	148	g
Energi	411	Kal
Protein	10,8	g
Lemak	20,6	g
Protein Energi %	10,5	
NDpE %	8	
Densitas	2,8	
PER	2,0	
Fe	0,2	mg
Zn	0,4	mg

17. FORMULA PALU BUTUNG

BAHAN				
Tepung terigu	80	gram	8	sdm
Pisang kepok	40	gram	4	buah
Kacang tanah	20	gram	2	sdm
Gula pasir	5	gram	$\frac{1}{2}$	sdm
Santan kental	25	gram	$2 \frac{1}{2}$	sdm
Garam	$\frac{1}{4}$	sdt		

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang tanah disangon, buang kulitnya lalu dihaluskan
- 2 Pisang kepok dan gula direbus dengan air lalu pisangnya haluskan
- 3 Campur semua bahan didalam panci lalu masak dengan api sedang hingga matang.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	415	g
Energi	460	Kal
Protein	12,4	g
Lemak	12,3	g
Protein Energi %	10,8	
NDpE %	7,2	
Densitas	1,1	
PER	1,2	
Fe	0,3	mg
Zn	0,5	mg

18. FORMULA TEMPE WORTEL

BAHAN				
Tepung Beras	40	gram	2	bh kentang
Tempe	56	gram	2,5	kotak korek api
Gula pasir	16	gram	2	sdm
Susu Fc	17 ½	gram	2 ½	sdm makan
Minyak	8	gram	1	sdm
Wortel	10	gram	½	jari
Garam	¼	sdt		
Air	300	cc		

CARA MEMBUAT

- 1 Tempe dipotong-potong kecil lalu direbus ± 15 lalu dihaluskan .
- 2 Wortel diparut
- 3 Semua bahan dicampur tambahkan air 300 cc aduk rata
- 4 Masak diatas api sedang hingga matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	445	g
Energi	447	Kal
Protein	17,5	g
Lemak	15,1	g
Protein Energi %	15,6	
NDpE %	9,1	
Densitas	1,2	
PER	3,1	
Fe	1,1	mg
Zn	0,4	mg

19. FORMULA SINGKONG

BAHAN				
Singkong	150	gram	5	ptg sdg
Udang kering	25	gram	2 ½	sdm
Tempe	25	gram	2	ptg ktk krk api
Daun kangkung	20	gram	1	ikat sdg
Wortel	20	gram	2	btg
Tomat	30	gram	½	buah
Garam	¼	gram		
Air secukupnya				
Minyak	10	gram		

CARA MEMBUAT

- 1 Singkong dipotong-potong kecil
- 2 Udang kering direndam air panas lalu dihaluskan
- 3 Tempe potong-potong kemudian direbus ± 15 menit lalu dihaluskan
- 4 Daun kangkung diiris halus, wortel diparut, tomat dipotong-potong kecil
- 5 Campur semua bahan dalam panci tim tambahkan air lalu di tim sampai masak
- 6 Disaring.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	450	g
Energi	366	Kal
Protein	13,46	g
Lemak	12,4	g
Protein Energi %	14,7	
NDpE %	7,7	
Densitas	0,8	
PER	2,2	
Fe	0,2	mg
Zn	0,0	mg

20. FORMULA TUTO

BAHAN				
Tepung sagu	30	gram	3	sdm
Jagung muda	100	gram	10	bonggol
Telur ayam	50	gram	2	btr sdg
Gula pasir	20	gram	2	sdm
Kacang hijau	10	gram	1	sdm
Garam	$\frac{1}{4}$	sdt		
Minyak	5	gram	$\frac{1}{2}$	sdm
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Tepung sagu disangan, kacang hijau direbus, lalu dihaluskan, jagung muda diparut lalu ditimbang
- 2 Campur semua bahan, tambahkan air lalu dimasak dengan api sedang hingga matang.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	345	g
Energi	429	Kal
Protein	13,43	g
Lemak	7,63	g
Protein Energi %	12,65	
NDpE %	7,4	
Densitas	1,2	
PER	2,2	
Fe	0,2	mg
Zn	0,3	mg

21. FORMULA BABONGKO

BAHAN				
Tepung beras	25	gram	4	sdm
Kacang Hijau	60	gram	6	sdm peres
Gula	15	gram	1 ½	sdm peres
Minyak	10	gram	1	sdm
Garam	¼	sdt		
Air	800	cc		

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang hijau direbus dengan 800 cc air hingga matang, lalu dihaluskan dengan saringan kawat.
- 2 Campur semua bahan tambahkan air 50 cc aduk rata dan masak diatas api sedang hingga matang.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	300	g
Energi	438	Kal
Protein	15,54	g
Lemak	10,72	g
Protein Energi %	14,2	
NDpE %	7	
Densitas	1,4	
PER	1,9	
Fe	0,5	mg
Zn	0,7	mg

22. FORMULA SUSU PISANG

BAHAN				
Tempe	35	gram	1	kotak korek api
Tepung terigu	30	gram	4	sdm peres
Susu Skim	7 ½	gram	1	sdm peres
Gula halus	15	gram	1 ½	sdm peres
Minyak	2 ½	gram	1	sdt
Pisang ambon	15	gram	2	sdm
Garam	1	gram	¼	sdt
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Tempe dipotong-potong kemudian direbus 15 menit lalu dihaluskan
- 2 Pisang dikukus dan diambil dagingnya
- 3 Semua bahan dicampur, tambahkan air 500 ml, kemudian dimasak sambil terus diaduk selama 10 menit.

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	275,5	g
Energi	278	Kal
Protein	11,89	g
Lemak	3,40	g
Protein Energi %	17,08	
NDpE %	7,7	
Densitas	1,0	
PER	2,4	
Fe	1,0	mg
Zn	0,4	mg

23. FORMULA JAGUNG SEGAR IKAN GILING

BAHAN				
Jagung segar	100	gram	1	buah besar
Daging ikan	15	gram	½	ekor kecil
Daun sawi	30	gram	1 ½	ikat kecil
Gula	10	gram	1	sdm
Garam	1	gram	½	sdt
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Jagung segar diparut lalu ditimbang
- 2 Ikan dibersihkan dan dilumuri jeruk nipis kemudian direbus dengan setengah gelas air hingga matang ambil dagingnya lalu haluskan
- 3 Daun sawi diiris halus
- 4 Campur semua bahan, tambahkan air masak diatas api sedang hingga matang.
- 5 Haluskan/disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI:

Hasil	206,5	g
Energi	190	Kal
Protein	7,51	g
Lemak	2,50	g
Protein Energi %	15,8	
NDpE %	9,9	
Densitas	0,9	
PER	2,4	
Fe	0,6	mg
Zn	0,6	mg

24. FORMULA WORTEL, SUSU PISANG

BAHAN				
Tempe	35	gram	1	kotak korek api
Tepung beras	30	gram	4	sdm peres
Susu skim	5	gram	1	sdm peres
Gula halus	10	gram	1	sdm peres
Minyak	2,5	gram	$\frac{1}{4}$	sdm
Pisang ambon	12,5	gram	1 $\frac{1}{2}$	sdm
Wortel	12,5	gram	1	jari telunjuk
Garam	1	gram	$\frac{1}{4}$	sdt peres
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Tempe dipotong-potong, kemudian direbu selama 15 menit lalu dihaluskan
- 2 Pisang ambon dikukus dan diambil dagingnya
- 3 Wortel diparut
- 4 Semua bahan dicampur, ditambahkan air 200 ml kemudian dimasak sambil terus diaduk selama 10 menit
- 5 Siap untuk dimakan (1 porsi = $\frac{1}{2}$ mangkok)

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	289	g
Energi	255	Kal
Protein	10,7	g
Lemak	4,19	g
Protein Energi %	16,77	
NDpE %	8,4	
Densitas	0,9	
PER	2,6	
Fe	0,9	mg
Zn	0,5	mg

25. FORMULA TEMPE IKAN

BAHAN				
Beras	100	gram	10	sdm
Tempe	40	gram	2	ptg ktk krk api
Gula pasir	5	gram	½	sdm
Ikan	10	gram	1	ptg kcl
Minyak	5	gram	½	sdm
Garam	¼	sdt		
Air secukupnya				
Kecap manis				

CARA MEMBUAT

- 1 Tempe dipotong-potong, rebus ± 15 menit lalu dihaluskan
- 2 Bersihkan ikan, beri cuka, ambil dagingnya potong-potong kecil
- 3 Masak beras sampai menjadi bubur, masukkan tempe, ikan, gula, minyak dan garam
- 4 aduk-aduk hingga matang lalu disaring
- 5 Hidangkan dengan kecap manis

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	560	g
Energi	489	Kal
Protein	15,72	g
Lemak	8,7	g
Protein Energi %	12,85	
NDpE %	8,4	
Densitas	0,9	
PER	2,3	
Fe	0,4	mg
Zn	0,4	mg

26. FORMULA TEPUNG BERAS

BAHAN				
Tepung beras	60	gram	6	sdm
Tepung kacang hijau	20	gram	2	sdm
Ayam	20	gram	1	ptg kcl
Santan kental	100	gram	10	sdm
Garam	¼	Sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Ayam direbus lalu dihaluskan
- 2 Campur semua bahan tambahkan air
- 3 Masak terus hingga matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	540	g
Energi	466	Kal
Protein	15	g
Lemak	16	g
Protein Energi %	12,8	
NDpE %	7,8	
Densitas	0,9	
PER	2,2	
Fe	0,9	mg
Zn	0,5	mg

27. FORMULA JAGUNG DAGING GILING

BAHAN				
Jagung muda	100	gram	5	bonggol sdg
Daging giling	30	gram	3	sdm
Kacang hijau	10	gram	1	sdm
Kangkung	20	gram	2	ikat kcl
Gula pasir	10	gram	1	sdm
Minyak	10	gram	1	sdm
Garam	¼	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Jagung muda diparut lalu ditimbang
- 2 Daging giling ditumis
- 3 Kacang hijau direbus lalu dihaluskan
- 4 Kangkung diiris halus
- 5 Campur semua bahan, masukkan ke dalam loyang atau pinggan tahan panas
- 6 Dikukus hingga matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	210	g
Energi	349	Kal
Protein	11,6	g
Lemak	14,4	g
Protein Energi %	15,2	
NDpE %	8,7	
Densitas	1,7	
PER	1,7	
Fe	1,1	mg
Zn	0,5	mg

28. FORMULA AYAM

BAHAN				
Beras	60	gram	6	sdm
Daging ayam	25	gram	2	ptg sdg
Kacang hijau	20	gram	2	sdm
Gula	5	gram	½	sdm
Garam	½	sdt		
Air	800	cc		

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dicuci, kacang hijau dicuci
- 2 Ayam dipotong kecil-kecil
- 3 Campur semua bahan, tambahkan air
- 4 Masak dengan api sedang hingga menjadi bubur 5 Disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	400	g
Energi	378	Kal
Protein	13,9	g
Lemak	6,8	g
Protein Energi %	14,7	
NDpE %	7,4	
Densitas	0,9	
PER	2,3	
Fe	0,0	mg
Zn	0,4	mg

29. FORMULA HATI KACANG HIJAU

BAHAN				
Beras	60	gram	6	sdm
Hati ayam	25	gram	1	ptg sdg
Kacang hijau	20	gram	2	sdm
Wortel	25	gram	3	btg sdg
Tomat	10	gram	1	buah kcl
Minyak	10	gram	1	sdm
Garam	¼	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Beras dan kacang hijau dicuci
- 2 Hati ayam dipotong-potong kecil
- 3 Wortel diparut dan tomat dipotong-potong kecil
- 4 Campur semua bahan dalam panci tim, tambahkan air
- 5 Di tim hingga masak
- 6 Disaring

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	305	g
Energi	379	Kal
Protein	11,7	g
Lemak	12,5	g
Protein Energi %	12,3	
NDpE %	8,6	
Densitas	1,2	
PER	2,7	
Fe	0,6	mg
Zn	0,7	mg

30. FORMULA KACANG TOLO

BAHAN				
Tepung beras	40	gram	4	sdm
Kacang tolo	30	gram	3	sdm
Ikan	15	gram	1	potong kecil
Gula	15	gram	1 ½	sdm
Pisang ambon	12,5	gram	½	buah kecil
Wortel	12,5	gram	2	batang kecil
Minyak	2,5	gram	½	sdm
Garam	½	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang tolo direbus, buang airnya lalu dihaluskan
- 2 Ikan dibersihkan diberi cuka lalu dikukus dan dihaluskan
- 3 Pisang ambon direbus lalu dihaluskan
- 4 Wortel diparut.
- 5 Campur semua bahan, tambahkan air, masak hingga matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :		
Hasil	480	g
Energi	396	Kal
Protein	15,4	g
Lemak	4,1	g
Protein Energi %	15,5	
NDpE %	8,2	
Densitas	0,8	
PER	2,8	
Fe	0,7	mg
Zn	0,6	mg

BAHAN				
Tepung beras	30	gram	3	sdm
Kacang kedelai	25	gram	2 ½	sdm
Susu skim	5	gram		
Gula pasir	10	gram	1	sdm
Minyak	2 ½	gram	½	sdm
Pisang ambon	12 ½	gram	½	buah kecil
Wortel	12 ½	gram	2	btg kcl
Garam	½	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Kacang kedelai direbus ± 30 menit, buang kulitnya lalu dihaluskan
- 2 Pisang ambon dihaluskan, wortel diparut
- 3 Campur semua bahan, tambahkan air lalu masak dengan api sedang hingga matang.

KOMPOSISI ZAT GIZI :		
Hasil	320	g
Energi	298	Kal
Protein	14,5	g
Lemak	7,6	g
Protein Energi %	19,4	
NDpE %	7,9	
Densitas	1,1	
PER	2,9	
Fe	0,4	mg
Zn	0,4	mg

32. FORMULA TEMPE

BAHAN				
Tempe	100	gram	4	ptg sdg
Terigu/tep beras	40	gram	4	sdm penuh
Gula	25	gram	3	sdm rata
Minyak Goreng	5	gram	½	sdm
Garam	½	sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Siapkan masing-masing bahan sesuai jumlahnya
- 2 Tempe di potong-potong, kemudian direbus 10 menit alalu dihaluskan
- 3 Semua bahan dicampur, tambahkan satu gelas belimbing air, aduk menjadi
- 4 satu
Kemudian dimasak di atas api kecil sambil diaduk-aduk selama kira-kira 510 menit

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	360	g
Energi	430	Kal
Protein	16,3	g
Lemak	11	g
Protein Energi %	6,8	
NDpE %	8	
Densitas	1,2	
PER	2,2	
Fe	2,4	mg
Zn	0,2	mg

33. FORMULA KENTANG SUSU

BAHAN				
Kentang	200	gram	2	buah sdg
Wortel	50	gram	5	btg kcl
Susu Ful krim	10	gram	1	sdm
Gula merah	20	gram		
Garam	$\frac{1}{4}$	Sdt		
Air secukupnya				

CARA MEMBUAT

- 1 Kentang dan wortel dipotong kecil-kecil lalu direbus dengan 400 cc air, haluskan
- 2 Campur semua bahan aduk rata dan masak diatas api sedang hingga matang

KOMPOSISI ZAT GIZI :

Hasil	325	g
Energi	262	Kal
Protein	8	g
Lemak	5,3	g
Protein Energi %	12,2	
NDpE %	7,5	
Densitas	0,8	
PER	2,1	
Fe	0,5	mg
Zn	0,4	mg