

McDonald's Corp.

# McD Nutritional Facts



Prepared by FGA ITI Academy





# TODAY'S OUTLINE

## OUR MAIN POINTS

Background

What we serve

Nutrition Analysis

Conclusion

# What is McD?

## A BRIEF BACKGROUND

More than 68 million customers from over 120 different countries arrive daily at McDonald's, one of the largest chains of hamburger joints in the world.

The fast food restaurant originated in 1940 and maintains headquarters in Oak Brook, Illinois. A mixed collection of franchises, affiliates, and corporate-owned outlets yield annual revenue near \$27 billion.

# *Did you know ?*

for in one day average person(adult) needs daily intakes such as :

**Energy** : 2,000kcal (women) 2500kcal (Men)

**Total fat:** less than 70g

**Saturates:** less than 20g

**Carbohydrate:** at least 260g

**Total sugars:** 90g

**Protein:** 50g

**Salt:** less than 6g

(<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/what-are-reference-intakes-on-food-labels/>)





The background of the entire image is a collage. On the left, there are images of McDonald's food items: a soft-serve ice cream cone, a hand holding a burger, a tray with a McFlurry and a packet of French fries, and a bowl of chicken salad. On the right, a person is smiling and pouring coffee from a white pitcher labeled 'McCafe' into a glass cup filled with ice cream. A small McDonald's logo is visible in the bottom right corner.

## FOOD FOR THOUGHT

To us, there is no McD's  
without a Happy face.



# WHAT WE SERVE?

---

Breakfast

Beef & pork

Chicken & fish

Salads

Snacks & Sides

Desserts

Beverages

Coffee & Tea

Smoothies & Shake







# **McDonald's Nutrition**

## **A DEEPER LOOK ANALYSIS**

---

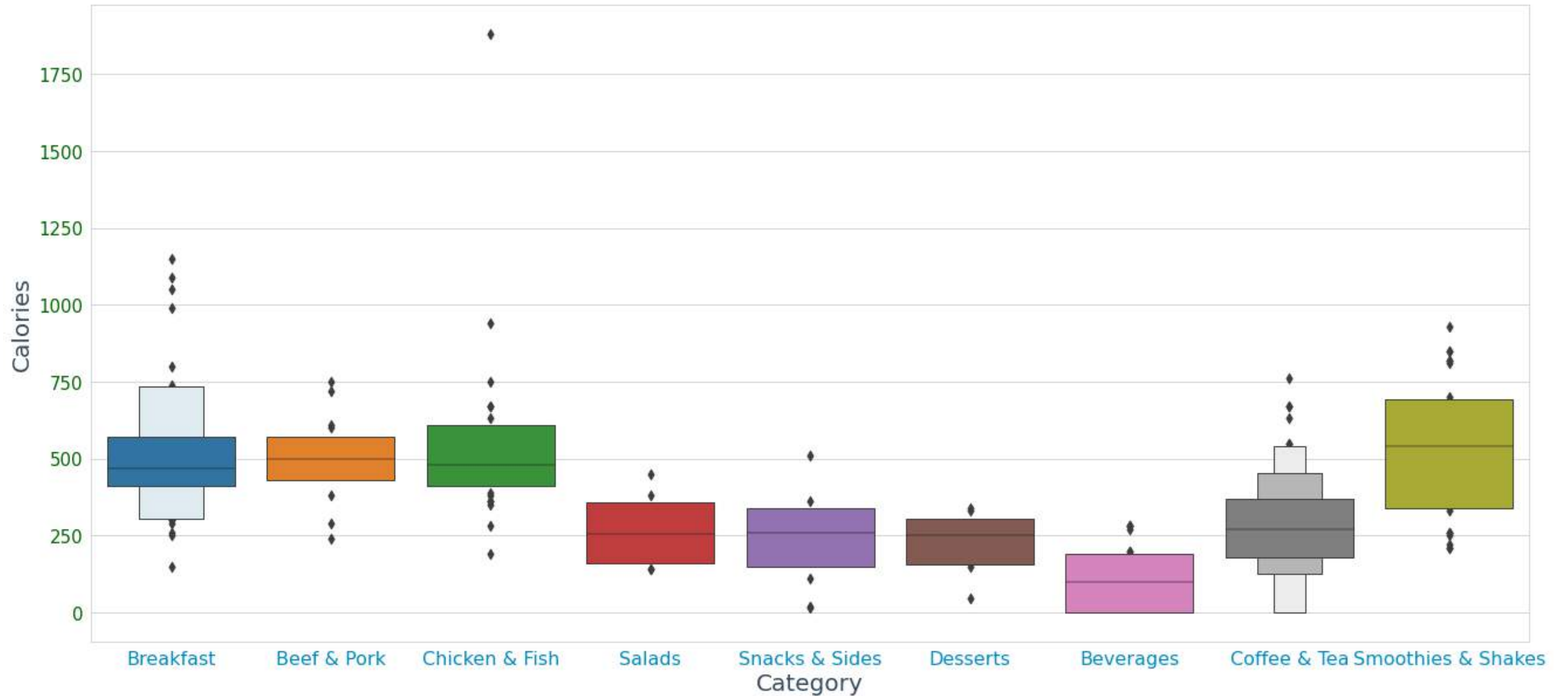
“Although every person’s daily caloric intake is individual, based on their personal goals and needs, nutrition experts estimate that average daily consumption at each meal should be broken down as follows: **300 to 400 calories** for breakfast, and **500 to 700 calories** each for lunch and dinner.”

- Global News

*(<https://globalnews.ca/news/3615212/this-is-what-your-breakfast-lunch-and-dinner-calories-actually-look-like/#:~:text=Although%20every%20person's%20daily%20caloric,each%20for%20lunch%20and%20dinner.>)*

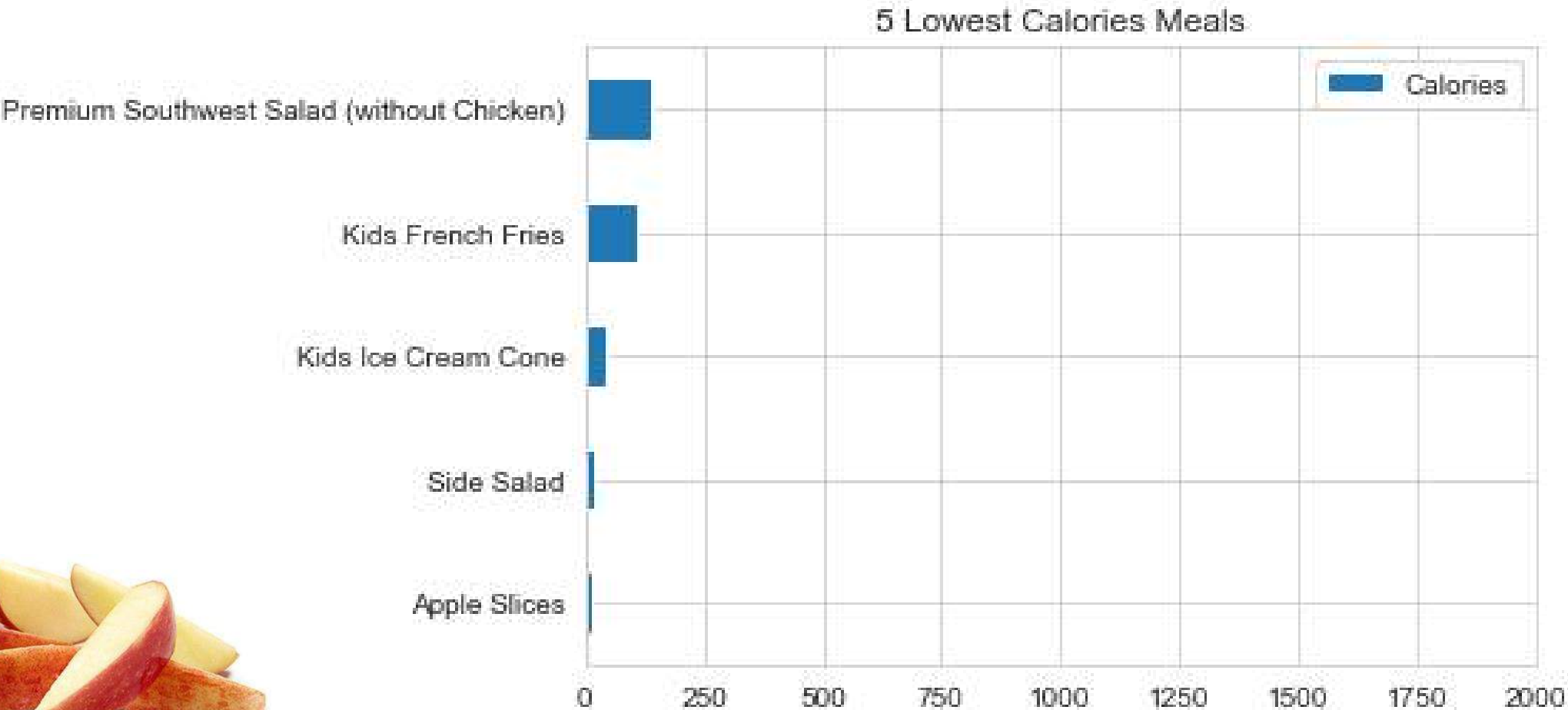
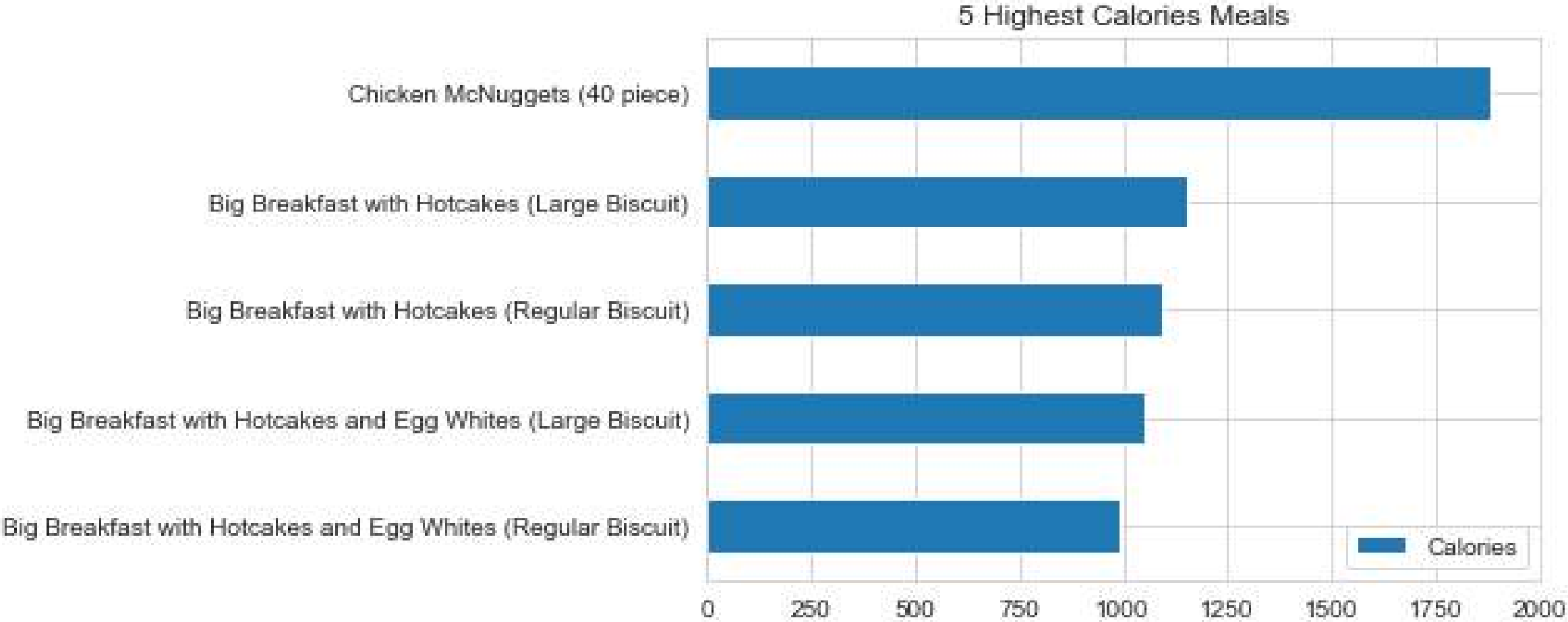


## Calories on the Menu





# Meals



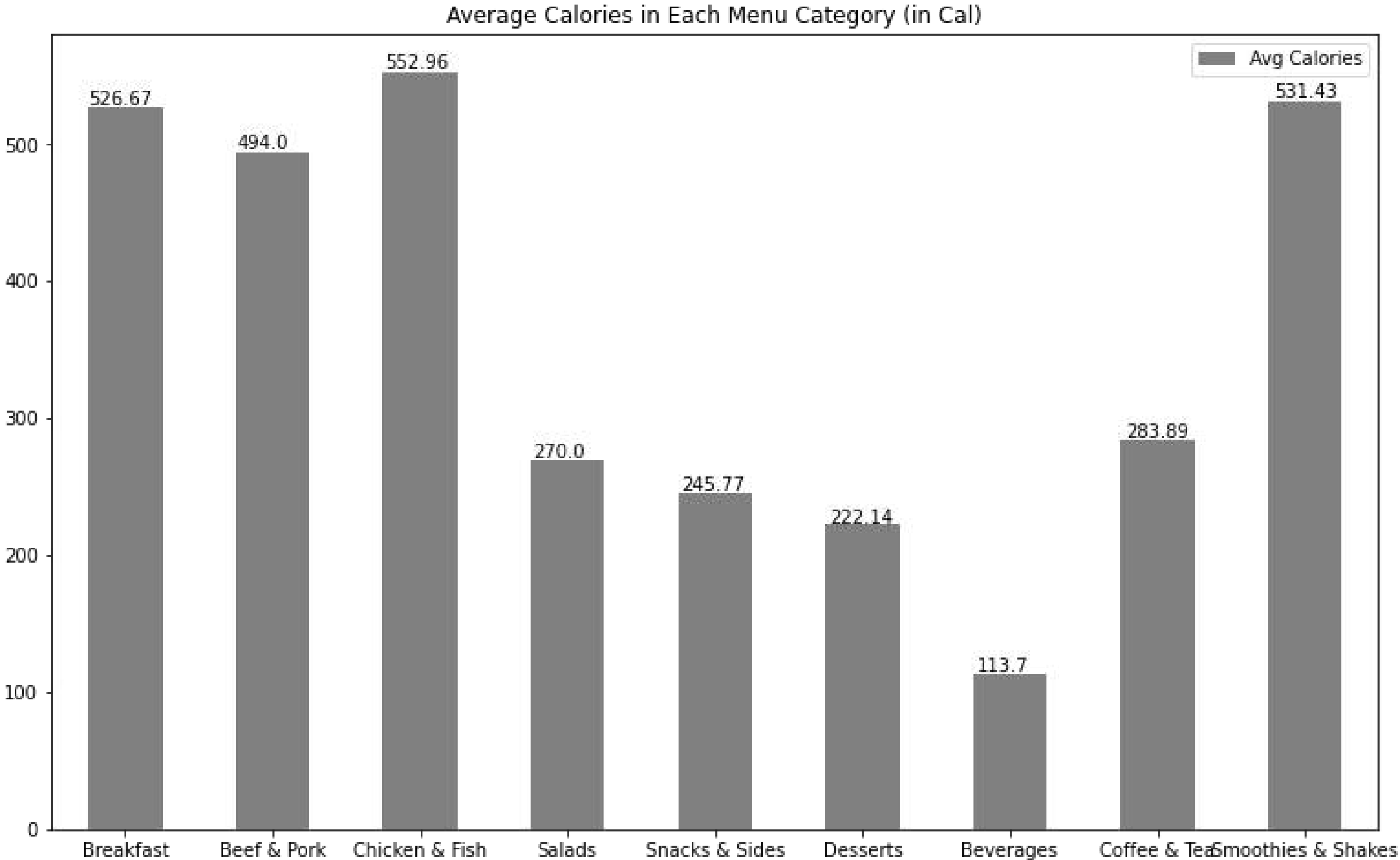


# NUTRITION ANALYSIS

BASED ON DATA

Average calories of all  
McD's meals (include  
drinks) is **368.27 Cal.**

Average calories of all  
McD's meals (drinks  
excluded) is **462.09 Cal.**





# Beverage & Drinks

Average calories of 'Beverages' category is 113.7

Averagely 'Beverages' contributes to men's calories intake for **0.05**

Averagely 'Beverages' contributes to women's calories intake for **0.06**

Item	Calories	Men	Women
Coca-Cola Classic (Small)	140	0.056	0.07
Coca-Cola Classic (Medium)	200	0.08	0.1
Coca-Cola Classic (Large)	280	0.112	0.14
Coca-Cola Classic (Child)	100	0.04	0.05
Diet Coke (All Size)	0	0	0
Dr Pepper (Small)	140	0.056	0.07
Dr Pepper (Medium)	190	0.076	0.095
Dr Pepper (Large)	270	0.108	0.135
Dr Pepper (Child)	100	0.04	0.05
Diet Dr Pepper (All Size)	0	0	0

Item	Calories	Men	Women
Sprite (Small)	140	0.056	0.07
Sprite (Medium)	200	0.08	0.1
Sprite (Large)	280	0.112	0.14
Sprite (Child)	100	0.04	0.05
1% Low Fat Milk Jug	100	0.04	0.05
Fat Free Chocolate Milk Jug	130	0.052	0.065
Minute Maid 100% Apple Juice Box	80	0.032	0.04
Minute Maid Orange Juice (Small)	150	0.06	0.075
Minute Maid Orange Juice (Medium)	190	0.076	0.095
Minute Maid Orange Juice (Large)	280	0.112	0.14
Dasani Water Bottle	0	0	0



# Smoothies and Shakes

Average calories of 'Smoothies & Shakes' category is 531.43

Averagely 'Smoothies & Shakes' contributes to men's calories intake for 0.21

Averagely 'Smoothies and Shake'' contributes to women's calories intake for

0.27

Item	Calories	Men	Women
Blueberry Pomegranate Smoothie (Small)	220	0.088	0.11
Blueberry Pomegranate Smoothie (Medium)	260	0.104	0.13
Blueberry Pomegranate Smoothie (Large)	340	0.136	0.17
Strawberry Banana Smoothie (Small)	210	0.084	0.105
Strawberry Banana Smoothie (Medium)	250	0.1	0.125
Strawberry Banana Smoothie (Large)	330	0.132	0.165



**Average calories of all drinks is 299.47**

Averagely drink options contributes to men's  
calories intake for 0.12 or 12%

Averagely drink options contributes to women's  
calories intake for 0.15 or 15%

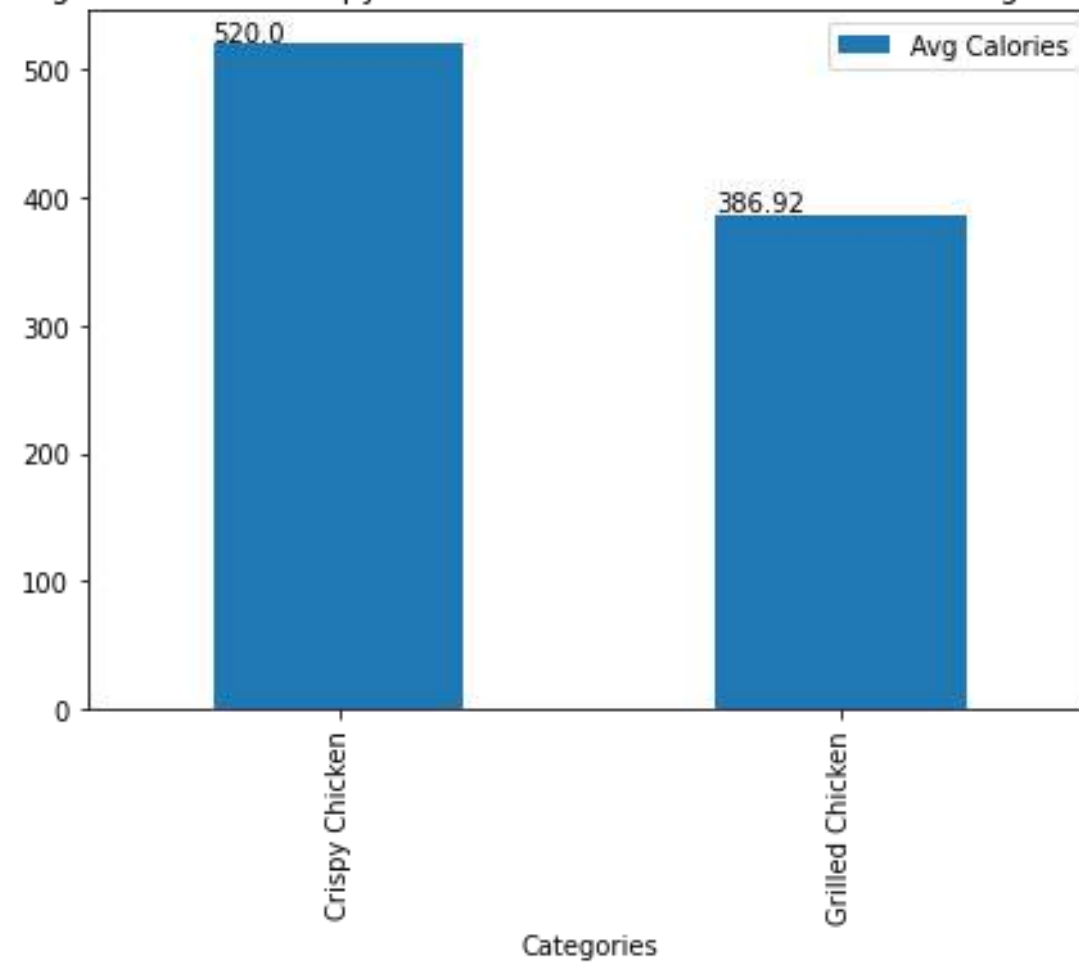




# CRISPY CHICKEN



Average Calories on Crispy Chicken and Grilled Chicken Menu Categories (in Cal)



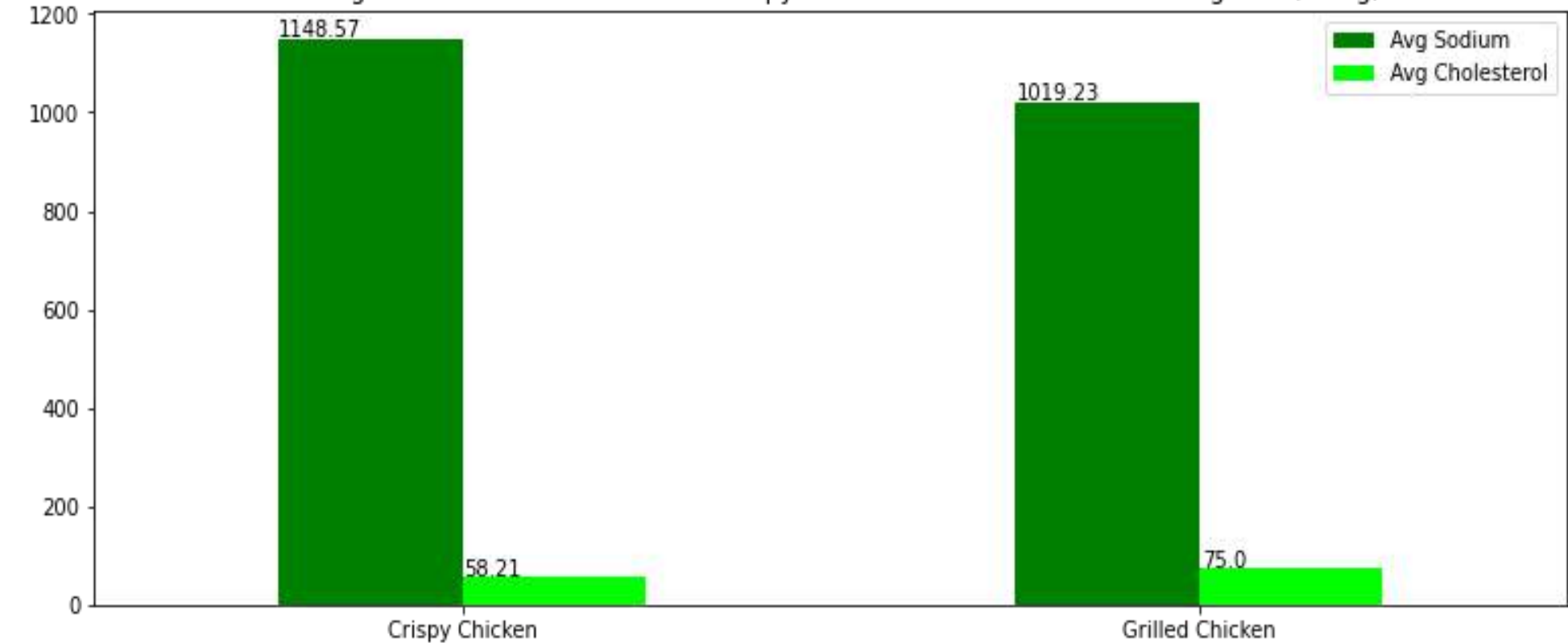
Kategori Crispy Chicken memiliki **kalori rata-rata yang lebih tinggi** dibandingkan dengan kategori Grilled Chicken.

# GRILLED CHICKEN



VS

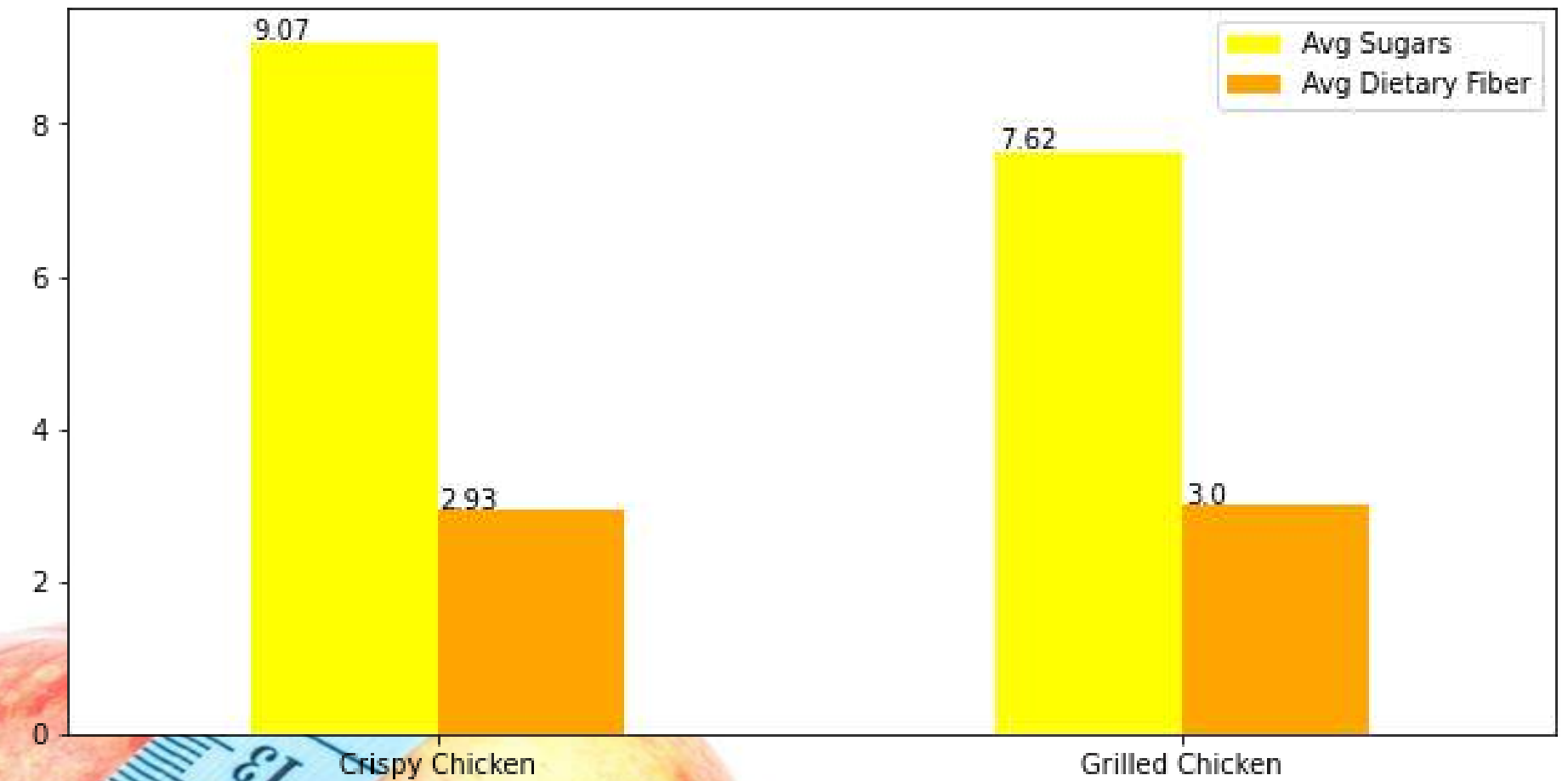
Average Sodium and Cholesterol in Crispy Chicken and Grilled Chicken Categories (in mg)



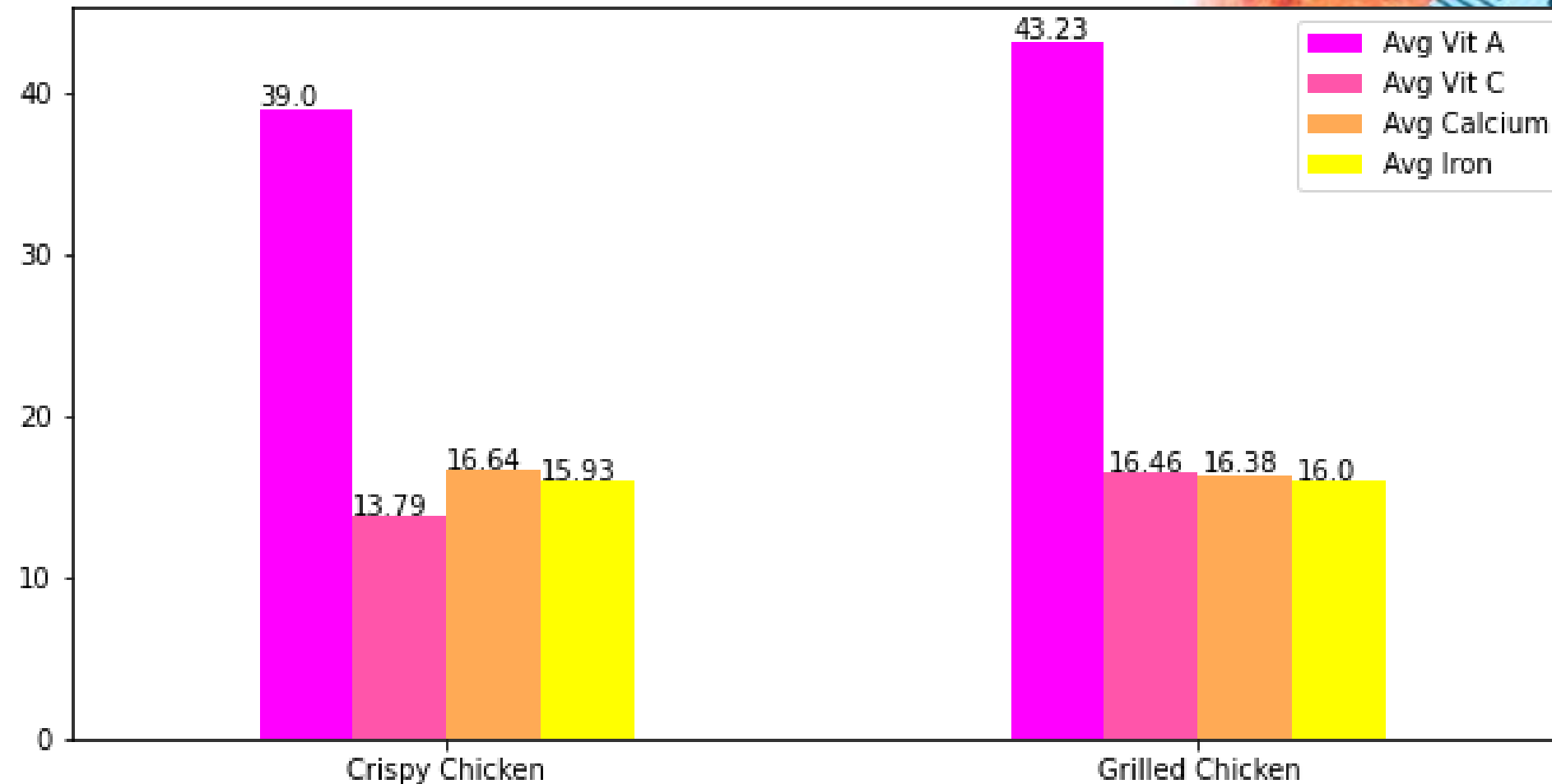
Kategori Crispy Chicken **lebih tinggi pada kadar natrium** rata-rata dan kadar kolesterol **rata-rata lebih rendah** dibandingkan dengan kategori Grilled Chicken.

Kategori Crispy Chicken memiliki **rerata jumlah gula yang lebih tinggi** dan **rerata jumlah serat pangan yang lebih rendah** dibandingkan dengan kategori Grilled Chicken.

Average Sugar and Dietary in Crispy Chicken and Grilled Chicken Categories (in mg)



Average Vitamins and Minerals in Crispy Chicken and Grilled Chicken Categories (in %DV)



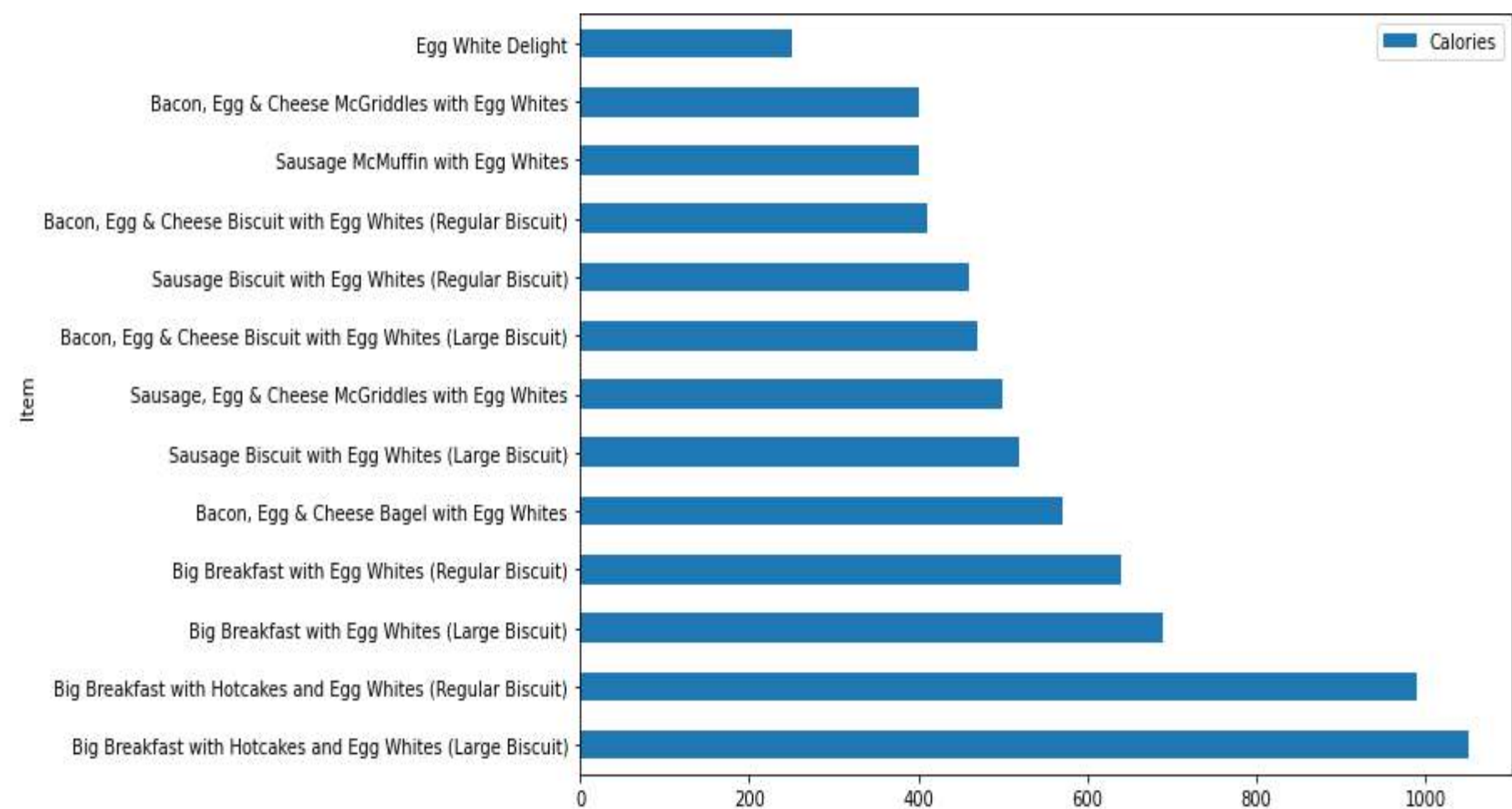
Kategori Crispy Chicken memiliki **rata-rata jumlah vitamin C yang lebih tinggi** dan jumlah **rata-rata vitamin A, kalsium, dan zat besi yang lebih rendah** dibandingkan dengan kategori Grilled Chicken.



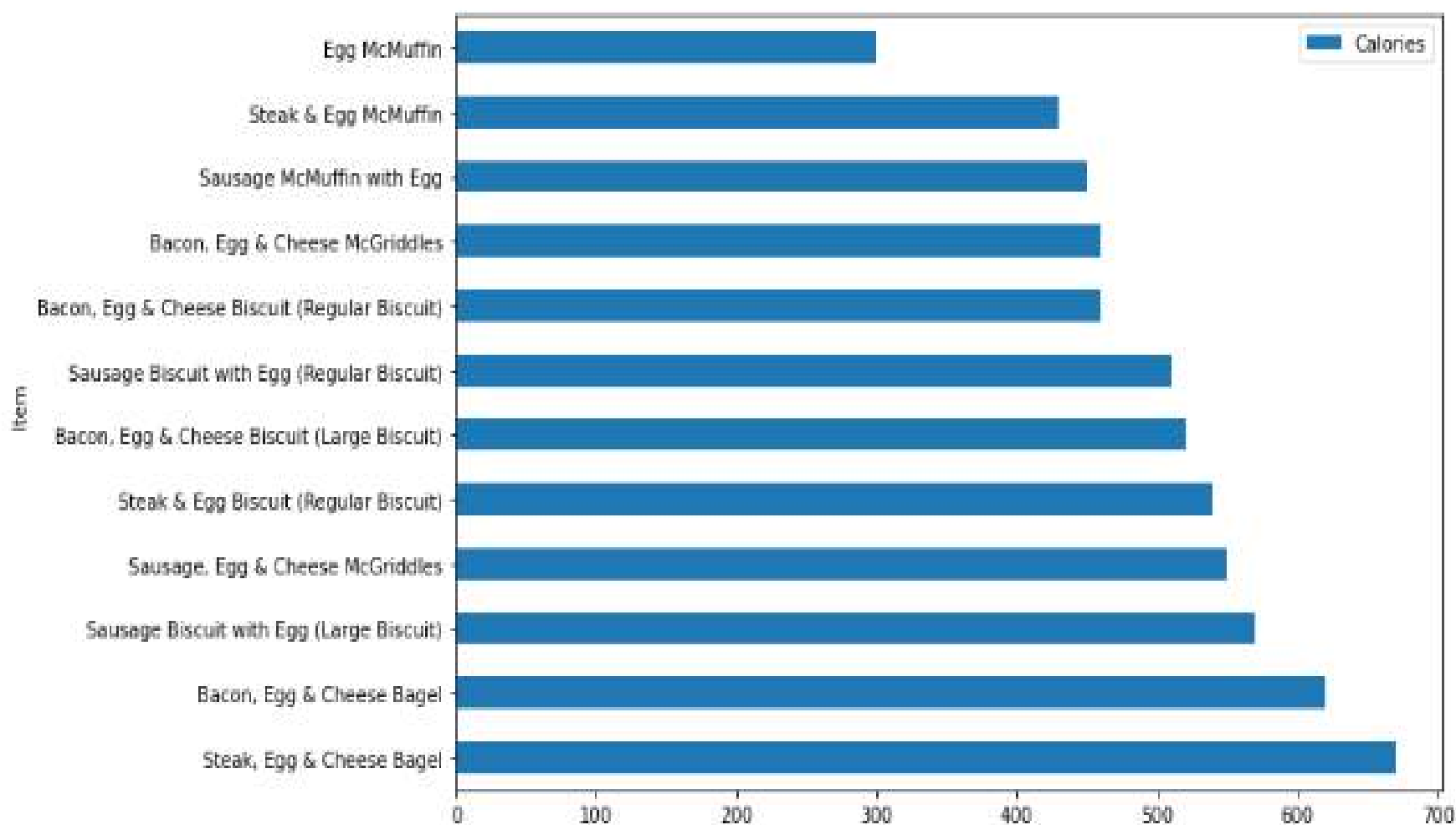
- Berdasarkan analisis, kategori **Crispy Chicken** memiliki kalori, sodium, sugar, vitamin C rata-rata lebih tinggi,
- sementara **Grilled Chicken** (Ayam Bakar) memiliki rata-rata nilai kolesterol, dietary, vitamin A, kalsium, dan zat besi lebih tinggi.

# Egg whites and Whole eggs

## The Number of Calories



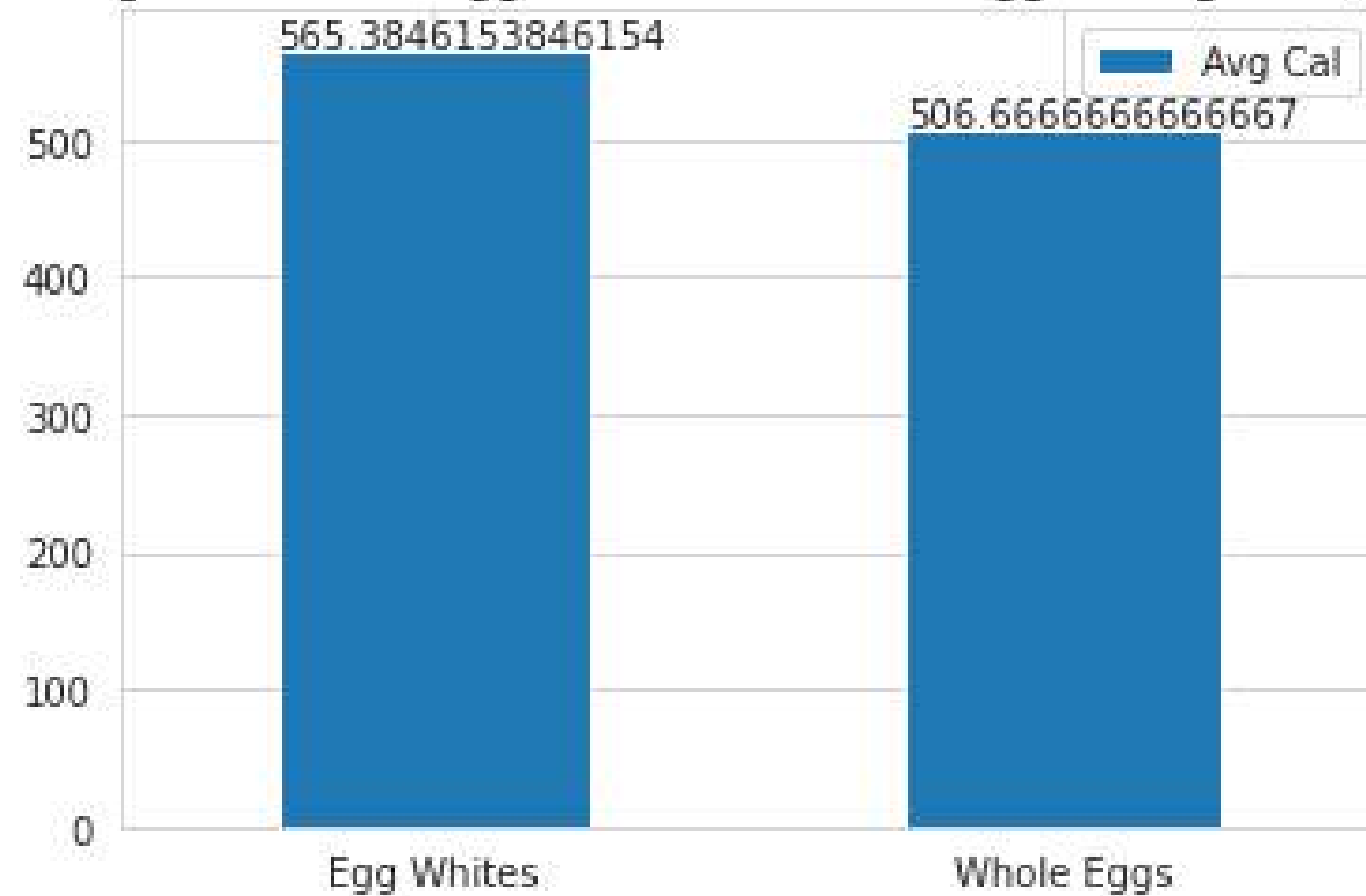
EGG WHITES



WHOLE EGGS



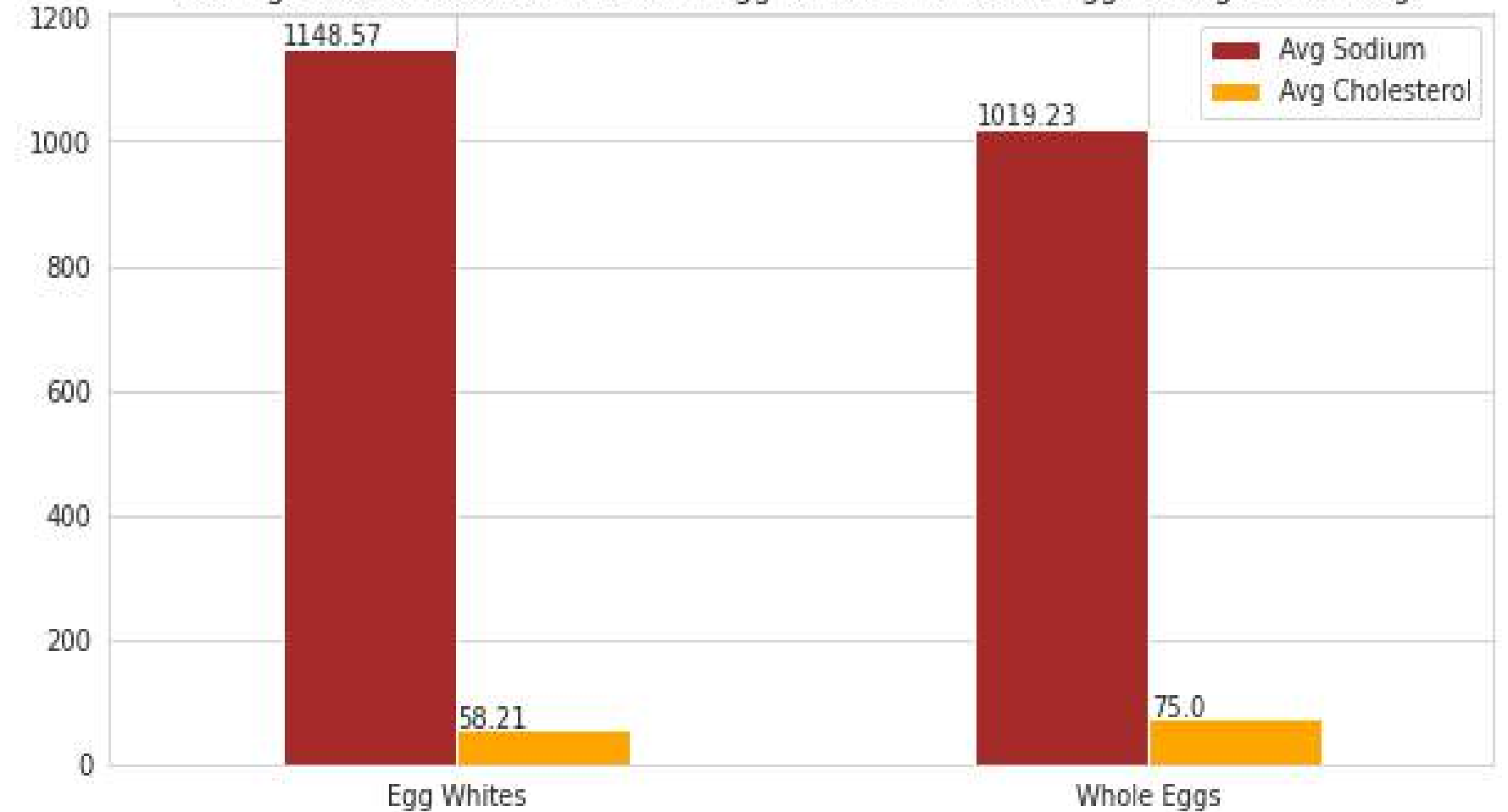
Average Calories in Egg Whites and Whole Eggs Categories (in Cal)

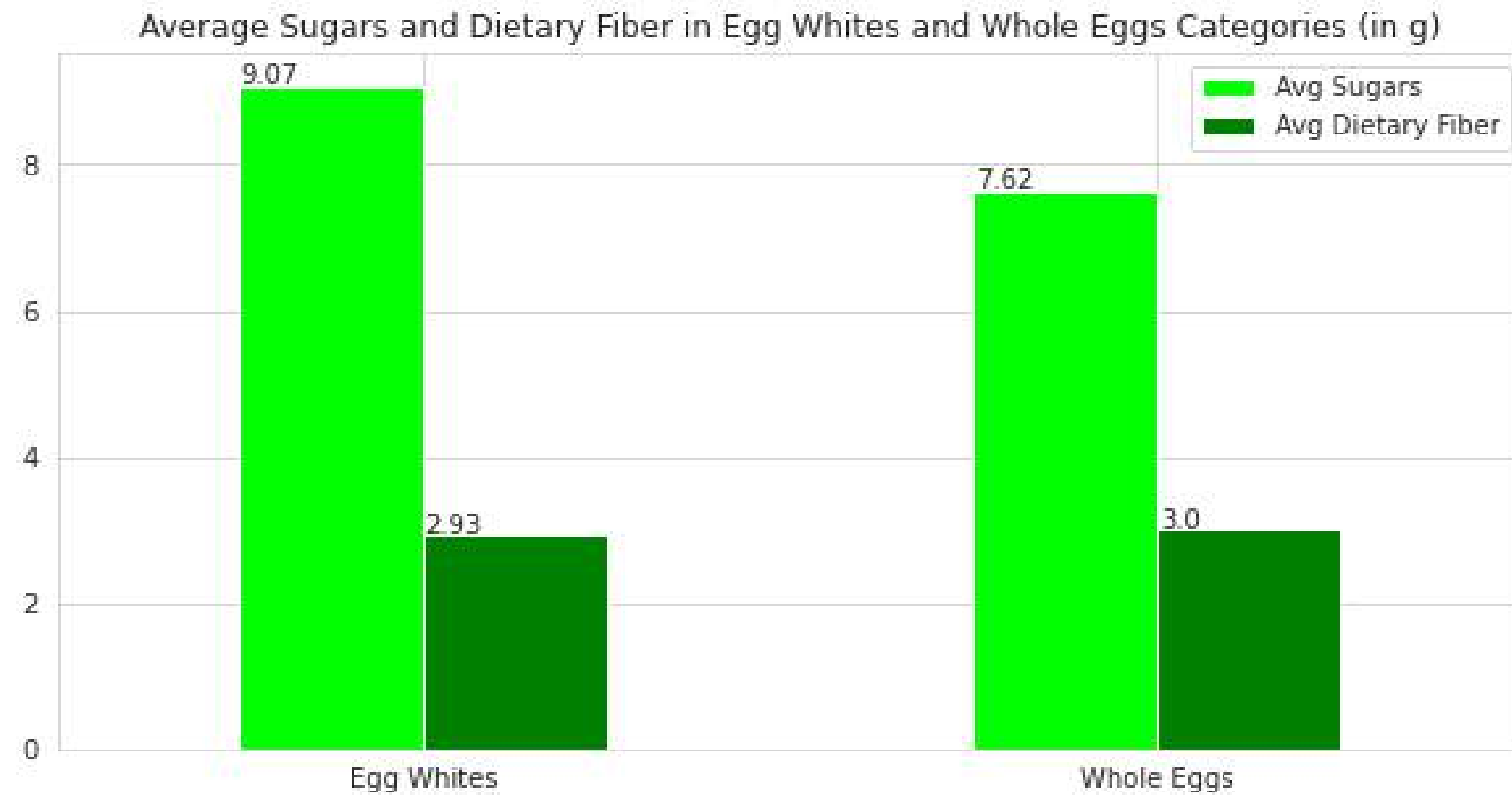


Kategori Egg Whites mengandung kalori **rata-rata yang lebih tinggi** dibandingkan dengan Kategori Whole Eggs.

Kategori Egg Whites mengandung **rata - rata kadar garam yang lebih tinggi** namun mengandung **rata - rata kadar kolestrol lebih rendah** dibandingkan dengan whole eggs.

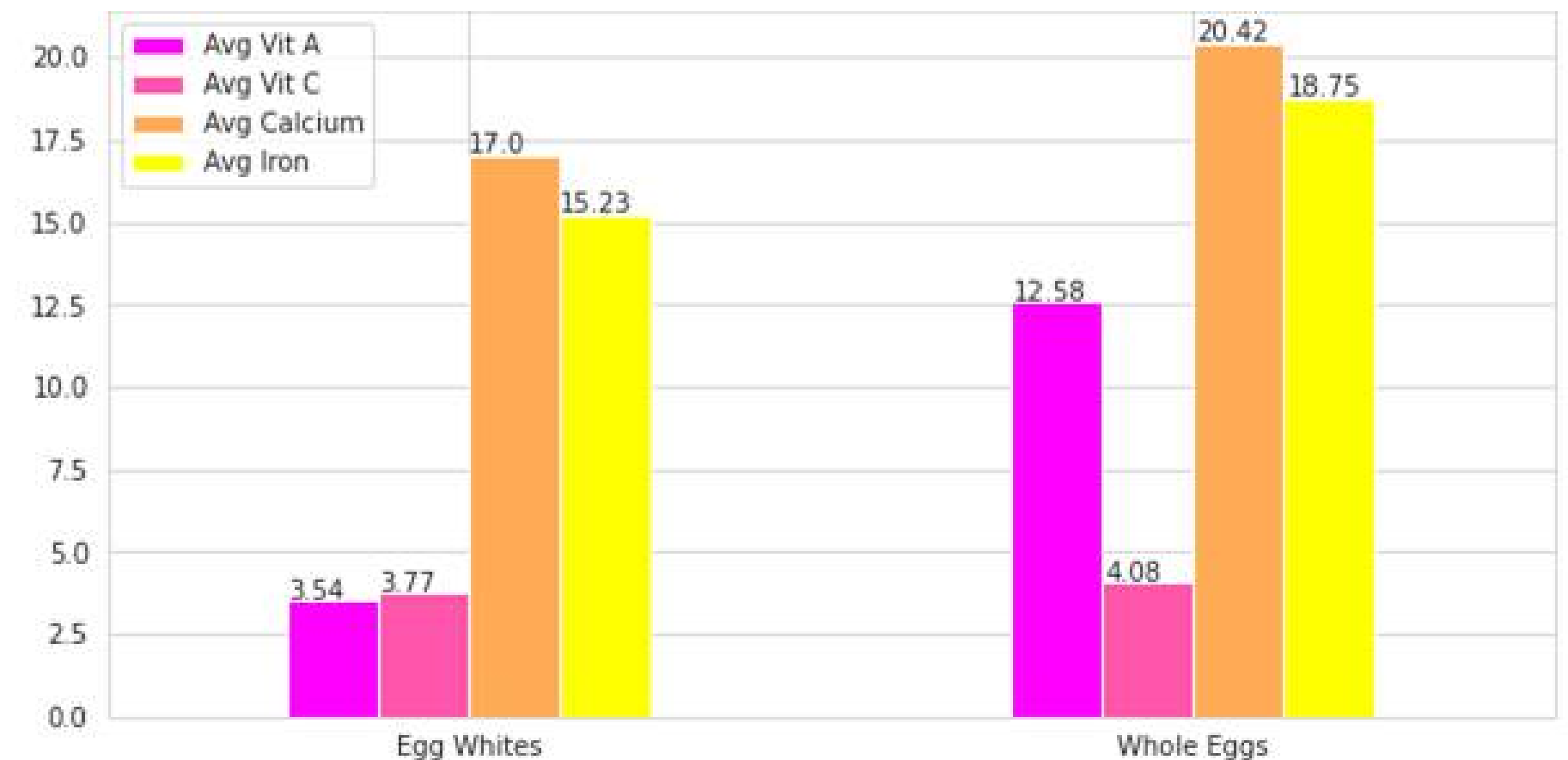
Average Sodium and Cholesterol in Egg Whites and Whole Eggs Categories (in mg)





Kategori Egg Whites mengandung **rata-rata jumlah gula lebih tinggi** dibandingkan dengan Kategori Whole Eggs.

Kategori Egg Whites mengandung **rata-rata jumlah vitamin A & C, kalsium dan zat besi yang lebih rendah** dibandingkan dengan Kategori Whole Eggs.





# CONCLUSION

Dari 4 pertanyaan diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan analisis kalori rata-rata dari semua makanan McD (termasuk minuman) adalah 368.27 Cal sedangkan rata-rata kalori menu makanan saja adalah 462.09 Cal.
1. Item dengan kalori yang tinggi ditemukan pada Chicken Nugget (40 pieces) dimana item ini masuk kategori Breakfast untuk anak-anak sebagai makanan tidak sehat sehubungan dengan lemak tak jenuh dan kolesterol. memungkinkan untuk memberi opsi kepada McD untuk mengurangi jumlah piece atau menggantinya dengan makanan lain.
1. Item Breakfast harus menjadi yang paling sehat di seluruh menu. Meskipun McDonald mencoba memperbaiki dan memperkenalkan item sehat seperti misalnya makanan panggang dan sayuran, tetapi masih banyak nutrisi yang tidak seimbang. McDonald harus mengurangi kolesterol dan natrium dalam menu Breakfast.
1. Berdasarkan analisis kategori Ayam Crispy memiliki kalori, sodium, sugar, vitamin C rata-rata lebih tinggi dan kolesterol, dietary, vitamin A, kalsium, dan zat besi lebih rendah dibandingkan dengan kategori Ayam Bakar.

# CONCLUSION

5. Berdasarkan analisis kategori Whole eggs mengandung nutrisi lebih baik dalam hal rata-rata jumlah kalori, natrium, gula, serat pangan, vitamin A & C, kalsium, dan zat besi. konsumen bisa memilih menu dengan kategori whole eggs untuk mendapatkan nutrisi lebih baik
6. Untuk minuman, penjualan minuman sehat seperti Water bottle ataupun Diet coke dan diet Dr.pepper bisa digalakkan dan ditambah penjualannya dan dikemas dalam Paket Sehat McDonald's.
7. Meskipun orang khawatir tentang bagaimana McDonalds berpengaruh buruk pada kesehatan mereka, ini juga merupakan kesempatan bagi McDonalds. Perusahaan ini dapat mengembangkan produk baru, khususnya burger segar atau makanan penutup yang sehat
8. McDonald harus memperkenalkan makanan sehat yang mencakup jus segar, daging, dan sayuran yang tidak digoreng dengan protein yang lebih tinggi.





**HAPPY DINING AT IT'S BEST**

McDonald's





# MEET THE TEAM

WHO'S BEHIND THIS?



DIMAS ALIF



FIQHRI PUTRA



DIMAS G.



EKA YULIA