**BESAR PORSI BUAH**

**SIKLUS MENU 10 HARI**

**RSUD TUGUREJO SEMARANG**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Buah** | **Berat (gram)** | **URT** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8. | Pepaya  Jeruk manis  Apel merah  Pisang ambon  Pear  Pisang susu  Melon  Semangka | 100 gram  75 gram  100 gram  75 gram  100 gram  65 gram  100 gram  100 gram | 1 potong sedang  1 buah sedang  1 buah sedang  1 buah sedang  1 buah sedang  1 buah sedang  1 potong sedang  1 potong sedang |

**BESAR PORSI LAUK HEWANI**

**SIKLUS MENU 10 HARI**

**RSUD TUGUREJO SEMARANG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Masakan** | **Bahan makanan** | **Berat (gr)** | **URT** |
| 1.  2.  3.  4  . 5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35.  36.  37.  38.  39.  40.  41.  42.  43.  44.  45.  46.  47.  48.  49.  50.  51. | Ayam Bumbu Rujak  Bacem Telur Puyuh  Bakso Bumbu Bali  Balado Telur  Rolade Daging Sapi  Garang Asem Ayam  Bacem Putih Telur  Rolade ayam  Pindang Patin  Cap jay ayam  Acar Bandeng Presto  Telur Puyuh bumbu Sate  Sambal Goreng Telur  Lapis Daging Sapi  Semur Bakso  Lapis ayam  Oseng Putih Telur  Rica-rica ayam  Pepes kakap  Bakso Kuah  Opor Telur ayam  Bacem ayam  Rolade Ikan  Telur Bumbu Terasi  Bola-bola ayam semur  Roll telur daging sapi  Telur dadar gulung  Putih telur saus teriyaki  Chiken katsu  Asem – asem bantari  Kakap crispy  Perkedel daging Sapi Panggang  Telur ceplok kalio  Ayam bakar kalasan  Nugget kakap  Putih Telur Tumis  Bawang Bombay  Pepes Patin  Telur Bumbu Petis  Ayam bumbu Sate  Rolade Ikan Bakar  Daging kuah tiram wijen  Chicken Gordon Blue  Bistik Galantin Saos empal  Acar Bantari  Ayam Teriyaki  Gurami Asam manis  Tongseng daging sapi  Nugget stick ayam  Semur Daging sapi  Loaf ayam saus tiram  Sate telur puyuh | Daging ayam  Minyak  Telur puyuh  Gula jawa  Bakso  Minyak  Balado Telur  Minyak  Daging sapi  Telur  Daging ayam  Minyak  Putih Telur  Gula Jawa  Daging Ayam  Telur Ayam  Patin  Telur ayam  Daging ayam  Minyak  Bandeng Presto  Minyak  Telur Puyuh  Minyak  Kecap  Telur ayam  Minyak  Daging sapi  Telur ayam  Minyak  Bakso  Minyak  Kecap  Daging Sapi  Telur ayam  Minyak  Putih Telur  Minyak  Daging ayam  Minyak  Kakap  Telur ayam  Bakso  Minyak  Telur ayam  Minyak  Santan  Daging ayam  Gula jawa  Kakap  Telur ayam  Telur ayam  Minyak  Daging ayam  Minyak  Kecap  Daging sapi  Telur ayam  Telur dadar  Minyak  Putih telur  Minyak  Daging ayam  Tepung roti  Minyak  Bandeng  Minyak  Kakap  Minyak  Tepung roti  Daging sapi  Telur ayam  Telur ayam  Minyak  Santan  Daging ayam  Kecap  Kakap  Telur ayam  Tepung roti  Minyak  Putih Telur  Minyak  Patin  Telur ayam  Telur ayam  Minyak  Daging ayam  Minyak  Ikan tengiri  Telur ayam  Daging Sapi  Minyak  Daging ayam  Daging asap  Keju  Tepung roti  Daging Sapi  Telur Ayam  Bandeng  Daging ayam  Gurami  Minyak  Daging sapi  Minyak  Daging sapi  Telur ayam  Tepung roti  Daging sapi  Minyak  Kecap  Daging ayam  Roti tawar  Telur ayam  Telur puyuh  kecap | 50 gram  2,5 gram  50 gram  10 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  5 gram  50 gram  5 gram  50 gram  10 gram  50 gram  5 gram  50 gram  5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  5 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  5 gram  50 gram  5 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  10 gram  50 gram  10 gram  50 gram  5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  5 gram  50 gram  5 gram  50 gram  5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  10 gram  5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  10 gram  50 gram  5 gram  50 gram  5 gram  10 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  5 gram  10 gram  5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  5 gram  50 gram  2.5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  5 gram  50 gram  2,5 gram  40 gram  5 gram  5 gram  10 gram  50 gram  5 gram  50 gram  50 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  5 gram  10 gram  50 gram  2.5 gram  5 gram  50 gram  5 gram  10 gram  50 gram  2.5 gram | 1 potong  ½ sdt  5 butir  5 butir  ½ sdt  1 butir  ½ sdt  1 potong  2 potong  1 sdm  1 potong  5 buah  1 potong  1 potong  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  ½ sdt  1 butir  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  5 butir  ½ sdt  1 sdt  1 potong  1 potong  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  1 potong  5 butir  1 butir  ½ sdt  1 potong  1 potong  1 potong  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  1 sdt  1 potong  1 butir  1 sdt  1 potong  ½ sdt  1 potong  1 sdt  1 potong  ½ sdt  1 potong  1 sdt  1 potong  1 butir  1 sdt  1 sdm  1 potong  ½ sdt  1 ptg sdg  1 ptg sdg  1 ptg sdg  1 btr |

BESAR PORSI LAUK NABATI

**SIKLUS MENU 10 HARI**

**RSUD TUGUREJO SEMARANG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Masakan** | **Bahan makanan** | **Berat (gr)** | **URT** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14. | Balado Tahu  Terik Tempe  Semur Tahu  Kering Tempe Basah  Oseng Kc.Tolo+Tahu  Tahu Bacem  Gadon Tahu  Tahu Bumbu Tomat  Ungkep Tempe  Oseng Tempe  Tahu Bumbu Rujak  Tempe Bacem  Tahu Bumbu Kuning  Tempe Bumbu Tomat | Tahu  Minyak  Tempe  Santan  Minyak  Tahu  Kecap  Gula pasir  Tempe  Gula jawa  Tahu  Kc.Tolo  Minyak  Tahu  Minyak  Gula Jawa  Tahu  Telur ayam  Tahu  Tomat  Minyak  Tempe  Minyak  Kecap  Tempe  Minyak  Tahu  Minyak  Tempe  Minyak  Gula Jawa  Tahu  Minyak  Tempe  Tomat  Minyak | 50 gram  2,5 gram   1. gram 2. gram   2.5 gram   1. gram    1. gram 2. gram 3. gram   10 gram   1. gram   10 gram  2,5 gram   1. gram   2,5 gram  10 gram  50 gram  10 gram   1. gram   20 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  2,5 gram   1. gram   2.5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  10 gram   1. gram   2,5 gram   1. gram   20 gram  2,5 gram | 1 bj sedang  ½ sdt  1 potong  1/8 gelas  ½ sdt  1 bj sedang  ½ sdt  1 sdm  1 potong  1 sdm  1 bj sedang  1 sdm  ½ sdt  1 bj sedang  ½ sdt  1 sdm  1 potong  1/5 butir  1 bj sedang  1 bh kecil  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  1 bj sedang  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  1 sdm  1 bj sedang  ½ sdt  1 potong  1 bh kecil  ½ sdt |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.  16.  17.  18.  19.  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32 | Tempe Bumbu Bali  Tumis Tahu  Tempe Bumbu Rujak  Sambal Goreng Tahu  Tahu Fantasi  Tahu Bumbu Bali  Sambal Goreng KcTolo+Tahu  Tempe Bumbu Sate  Loaf Tahu Panggang  Rempah Tempe  Gulai Tempe  Perkedel Tempe  Pangggang  Tahu Balut Tepung  Tahu Acar Kuning  Gadon Tempe  Pepes Jamur Jagung Manis Serut  Serundeng Tempe  Orak Arik Tempe | Tempe  Minyak  Tahu  Minyak  Tempe  Minyak  Tahu  Santan  Minyak  Tahu  Telur ayam  Telur Puyuh  Tahu  Minyak  Tahu  Kc.Tolo  Minyak  Tempe  Kecap  Tahu  Telor Ayam  Tempe  Klp Prt Muda  Telur Ayam  Minyak  Tempe  Minyak  Tempe  Telur ayam  Minyak  Tahu  Telur Ayam  Tepung Beras  Minyak  Tahu  Tempe  Telur Ayam  Jamur  Jagung manis  Tempe  Tempe  Kecap  Minyak | 50 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram   1. gram   2,5 gram   1. gram   25 gram  2,5 gram   1. gram   10 gram  10 gram   1. gram   2,5 gram  50 gram  5 gram  2.5 gram  50 gram  2.5 gram  50 gram  10 gram  50 gram  10 gram  5 gram  2.5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  10 gram  2,5 gram  50 gram  10 gram  40 gram  2,5 gram  50 gram  50 gram  10 gram  40 gram  5 gram  50 gram  50 gram  2,5 gram  2,5 gram | 1 potong  ½ sdt  1 bj sedang  ½ sdt  1 potong  ½ sdt  1 bj sedang  1/8 gelas  ½ sdt  1 bj sedang  1/5 butir  1 btr  1 bj sedang  ½ sdt  1 bj sedang  ½ sdm  1 sdt  1 potong  ½ sdt  1 bj sedang  1/5 butir  1 potong  ½ sdt  1 potong  1/5 butir  ½ sdt  1 bj sedang  1/5 butir   1. sdm   ½ sdt  1 bj sedang  1 potong  1/5 butir   1. sdm   ½ sdm  1 potong  1 potong  ½ sdt  ½ sdt |
| **No** | **Nama Masakan** | **Bahan**  **makanan** | **Berat (gram)** | **URT** |
| 33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46 | Rolade Tahu  Tahu Crispy Goreng Tepung  Sate Tempe Bumbu Kelapa  Balado Tempe Kemangi  Perkedel Kentang  Tahu Saus Tiram  Bola Tahu Goreng    Tumis Jamur Jagung  Manis Serut  Nuget Tempe  Tempe Goreng  Botok Tahu  Tahu Jepit Ayam Sayur  Tahu Balut Tepung  Tumis Tahu Kc. Tolo | Tahu  Telur Ayam  Tahu  Telur Ayam  Tepung Beras  Minyak  Tempe  Kecap  Kelapa parut  Tempe  Minyak  Kentang  Telur ayam  Minyak  Tahu  Minyak  Tahu  Telur Ayam  Minyak  Jamur  Jagung  Minyak  Tempe  Daging ayam  Minyak  Tempe  Minyak  Tahu  Telur Ayam  Tahu  Daging Ayam  Telur Ayam  Tahu  Tepung Beras  Telur ayam  Minyak  Tahu  Kc.Tolo  Minyak | 50 gram  10 gram  50 gram  10 gram  40 gram  2,5 gram  50 gram  2,5 gram  15 gram   1. gram   2,5 gram  40 gram  10 gram  5 gram  50 gram  2,5 gram  50 gram  10 gram  2,5 gram  30 gram  10 gram  2,5 gram  50 gram  20 gram  2,5 gram  50 gram   1. gram   50 gram  10 gram  50 gram  10 gram  10 gram  50 gram  40 gram  10 gram  2,5 gram  50 gram  10 gram  2,5gram | 1 potong  1/5 butir  1 bj sedang  1/5 butir   1. sdm   ½ sdt  1 potong  ½ sdt  1½ sdm  1 potong  ½ sdt  ½ bj sedang  1/5 butir  1 sdt  1 potong  ½ sdt  1 potong  1/5 butir  ½ sdt   1. sdm   1 sdm  ½ sdt  1 potong  2 sdm  ½ sdt  1 potong  ½ sdm  1 bj sedang  1/5 butir  1 bj sedang  1 sdm  1 sdm  1 bj sedang   1. sdm   1/5 butir  ½ sdt  1 bj sedang  1 sdm  ½ sdt |

**BESAR PORSI SAYUR**

**SIKLUS MENU 10 HARI**

**RSUD TUGUREJO SEMARANG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Masakan** | **Bahan** | **Berat (gr)** | **URT** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35.  36.  37.  38.  39.  40.  41.  42.  43.  44.  45. | Ca Sayur ( wortel, kembang kol, sawi sendok)  Soto Semarang (kol, so’on, taoge)  Tumis Kacang Panjang + wortel  Tumis Sayur (putren, buncis, wortel)  Bening Bayam + Wortel  Sayur Lodeh (kacang panjang, labu siam, wortel)  Laksa Sayur (kol, wortel, labu siam)  Sop Oyong, wortel, misoa  Asem-asem buncis wortel  Cap jay sayur  Orak-arik  Sop sayur (wortel, macaroni, kembang kol)  Bobor bayam, labu siam  Tumis sayur (sawi hijau, kembang kol, wortel)  Sayur Asem (kc panjang, labu siam, terong, wortel)  Gulai Sayur  Sayur asem manis  Ca sawi putih, taoge kedele  Sop sayur  Garang asem sayur  Bening bayam, jagung manis  Tumis Sawi sendok, jagung manis, wortel  Cap jay (brokoli, wortel, putren)  Asam manis sayur  Sapo sayur  Lodeh (kc panjang, putren, labu siam, wortel)  Tumis putren, buncis, sosis  Cap jay kuah  Sayur asem jakarta  Laksa sayur (kembang kol, wortel, buncis)  Sop kacang merah  Ca brokoli, wortel, jagung manis serut  Cap jay asam manis  Setup sayur  Tumis kacang panjang, wortel, jamur kancing  Soto semarang  Acar sayuran  Sup ceria  Cap jay sayur  Setup buncis, wortel, kacang polong  Sayur bening  Oseng taoge, kacang panjang, ebi  Sayur kare  Sup oyong  Ca sayur  Sup jamur putih, wortel, kapri, bakso | Wortel  Kembang kol  Sawi sendok  Minyak  Kol  So’on  Taoge  Minyak  Kacang Panjang  Wortel  Minyak  Putren  Buncis  Wortel  Minyak  Bayam  Wortel  Minyak  Kacang Panjang  Labu Siam  Wortel  Santan  Kol  Wortel  Labu siam  Minyak  Santan  Oyong  Wortel  Misoa  Minyak  Buncis  Wortel  Minyak  Sawi sendok  Kembang kol  Worte l  Minyak  Wortel  Jagung mns srt  Buncis  Minyak  Telur  Wortel  Macaroni  Kembang Kol  Minyak  Bayam  Labu siam  Santan  Sawi hijau  Kembang kol  Wortel  Minyak  Kacang Panjang  Labu siam  Terong  Wortel  Wortel  Kacang panjang  Labu Siam  Minyak  Santan  Jagung mns srt  Wortel  Buncis  Minyak  Sawi putih  Taoge kedele  Minyak  Wortel  Jamur putih  Kembang Kol  Minyak  Buncis  Wortel  Minyak  Santan  Bayam  Jagung manis  Sawi sendok  Jagung manis  wortel  Minyak  Brokoli  Wortel  Putren  Minyak  Kacang polong  Wortel  Kembang kol  Sawi putih  Minyak    Kc panjang  Putren  Labu siam  Wortel  Santan  Putren  Buncis  Sosis  Minyak  Wortel  Kembang kol  Sawi sendok  Minyak  Labu siam  Kc panjang  Wortel  Jagung manis  Kc tanah  Kembang kol  Wortel  Buncis  Minyak  Santan  Kacang merah  Wortel  Minyak  Brokoli  Wortel  Jagung mns srt  Minyak  Wortel  Sawi sendok  Bakso  Minyak  Buncis  Kacang polong  Jagung mns srt  Wortel  Margarine  Kacang panjang  Wortel  Jamus kancing  Minyak  So’on  Taoge  Kol  Ayam  Minyak  Labu siam  Ketimun  Wortel  Minyak  Wortel  Kapri  Brokoli  Minyak  Wortel  Sawi sendok  Kembang kol  Ayam  Minyak  Buncis  Wortel  Kacang polong  Margarine  Selada air  Wortel  Taoge  Kacang panjang  Ebi  Minyak  Wortel  Buncis  Kentang  Minyak  Santan  Oyong  Wortel  So’on  Minyak  Kacang polong  Putren  Wortel  Minyak  Jamur putih  Wortel  Kapri  Bakso  Minyak | 20 gram  35 gram  20 gram  2,5 gram  25 gram  10 gram  15 gram  2,5 gram  50 gram  25 gram  2,5 gram  20 gram  30 gram  25 gram  2,5 gram  50 gram  25 gram  2,5 gram  25 gram  25 gram  25 gram  10 gram  15 gram  30 gram  30 gram  2.5 gram  10 gram  50 gram  30 gram  2 gram  2.5 gram  40 gram  30 gram  2.5 gram  35 gram  20 gram  30 gram  2.5 gram  20 gram  25 gram  20 gram  2.5 gram  5 gram  25 gram  5 gram  25 gram  2.5 gram  50 gram  25 gram  10 gram  35 gram  20 gram  20 gram  2.5 gram  20 gram  20 gram  20 gram  20 gram  25 gram  30 gram  20 gram  2.5 gram  10 gram  25 gram  20 gram  20 gram  2.5 gram  40 gram  20 gram  15 gram  25 gram  2 gram  25 gram  2.5 gram  40 gram  30 gram  2.5 gram  10 gram  50 gram  35 gram  35 gram  15 gram  25 gram  2.5 gram  25 gram  25 gram  20 gram  2.5 gram  20 gram  25 gram  30 gram  20 gram  2.5 gram  15 gram  20 gram  25 gram  25 gram  10 gram  20 gram  25 gram  5 gram  2.5 gram  25 gram  30 gram  20 gram  2.5 gram  20 gram  15 gram  25 gram  15 gram  2 gram  30 gram  20 gram  25 gram  2.5 gram  10 gram  15 gram  25 gram  2.5 gram  35 gram  25 gram  15 gram  2.5 gram  25 gram  20 gram  2 butir  2.5 gram  20 gram  15 gram  15 gram  25 gram  2.5 gram  20 gram  25 gram  5 gram  2.5 gram  2 gram  15 gram  20 gram  15 gram  2.5 gram  25 gram  20 gram  25 gram  2.5 gram  25 gram  15 gram  35 gram  2.5 gram  20 gram  25 gram  30 gram  15 gram  2.5 gram  20 gram  25 gram  15 gram  2.5 gram  25 gram  30 gram  15 gram  20 gram  2 gram  2.5 gram  25 gram  20 gram  20 gram  2.5 gram  10 gram  50 gram  25 gram  2 gram  2.5 gram  15 gram  25 gram  25 gram  2.5 gram  2 gram  25 gram  15 gram  2 butir  2.5 gram |  |

**BESAR PORSI MENU EKSTRA PASIEN VIP**

**RSUD TUGUREJO SEMARANG**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Menu** | **Bahan** | **Ukuran** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  . | Chiken Roll  Pisang hitam manis  Gado-gado  Batagor  Bakso tahu kuah  Pangsit ayam kuah  Bihun goreng daging giling  Tahu bacem  Ayam bumbu bali  Siomay | Ayam  Telur  Roti tawar  Minyak  Tepung roti  Pisang kepok  Tepung terigu  Minyak  Tahu  Taoge  Ketimun  Tomat merah  Selada  Telur  Tahu  Daging sapi  Telur  Kacang tanah  Minyak  Tahu  Daging sapi  Kulit pangsit  Daging ayam  Telur  Bihun  Daging gsapi  Minyak  Tahu  Gula jawa  Daging ayam  Minyak  Ayam  Udang  Wortel  Tahu  Kol  Kacang tanah | 50 gram  5.gram  5.gram  2.5 gram  10 gram  50 gram  10 gram  2.5 gram  25 gram  5. gram  2 gram  2 gram  2 gram  20 gram  25 gram  5. gram  5 gram  2 gram  2.5 gram  25 gram   1. gram   1 lembar  15 gram  5 gram  20 gram  10 gram  2.5 gram  50 gram  10 gram  50 gram  2.5 gram  25 gram  10 gram  5. gram  15 gram  5. gram  2 gram |