

MENU ANDALAN MPASI



MENU ANDALAN MPASI

Bubur Ikan Tenggiri

UNTUK 3 PORSI

USIA 6-9 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1** Tumis bumbu halus sampai harum.
- 2** Masukkan daging ikan tenggiri dan buncis, aduk sampai matang, lalu haluskan.
- 3** Didihkan air kaldu, masukkan beras, aduk beras hingga menjadi bubur kasar
- 4** Masukkan tumisan ikan dan garam secukupnya, aduk hingga semua bahan matang

BAHAN

- 30 gram beras, halus setengah matang (aron)
- 45 gram ikan tenggiri, cincang halus
- 15 gram buncis, potong kecil-kecil
- 150 ml kaldu ayam
- 7,5 ml minyak kelapa sawit, untuk menumis
- garam secukupnya (jika diperlukan)

Kandungan Per Porsi

Energi	77 kcal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	3,8 gram
Protein	4,5 gram
Zat besi	0,3 mg
Seng	0,3 mg

BUMBU HALUS

- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah

Bubur Ikan Kakap Tempe

UNTUK 3 PORSI

USIA 6-9 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1** Lumuri ikan kakap dengan bumbu halus, diamkan selama 15 menit.
- 2** Rebus semua bahan dengan kaldu ikan hingga matang dan lunak.
- 3** Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

BAHAN

- 60 gram nasi
- 45 gram ikan kakap, cincang halus
- 15 gram tempe
- 15 gram tomat, potong kecil-kecil
- 250 ml kaldu ikan
- 7,5 ml minyak kedelai
- Garam secukupnya (jika diperlukan)

Kandungan Per Porsi

Energi	90 kcal
Karbohidrat	6,3 gram
Lemak	3,6 gram
Protein	8 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,3 mg

BUMBU HALUS

- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah

MENU ANDALAN MPASI

Bubur Pepes Ikan Kembung

UNTUK 3 PORSI

USIA 6-9 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1 Lumuri ikan kembung dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit.
- 2 Campurkan tomat, daun salam, daun jeruk, dan kemangi, lalu campurkan ke bumbu halus. Aduk hingga rata.
- 3 Campur ikan kembung dengan bumbu dan minyak jagung, lalu kukus hingga matang.
- 4 Ketika akan dicampurkan dengan nasi, ambil kemangi, daun jeruk, dan daun salam. Lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

BAHAN

- 60 gram nasi
- 60 gram ikan kembung
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 7,5 ml minyak jagung
- 1/3 buah tomat, potong kecil-kecil
- Kemangi secukupnya
- Jeruk nipis secukupnya
- Daun pisang untuk membungkus
- Garam secukupnya (jika diperlukan)

BUMBU HALUS

- 1 butir bawang merah
- 1/2 siung bawang putih
- 1/3 cm jahe
- 1 batang serai
- Lengkuas secukupnya

Kandungan Per Porsi

Energi	87 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	4,3 gram
Protein	5,5 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,3 mg

Tim Cah Ikan Kembung

UNTUK 3 PORSI

USIA 9-12 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1** Lumuri potongan ikan kembung dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sekitar 15 menit.
- 2** Panaskan minyak jagung dan minyak wijen, tumis bumbu halus hingga harum.
- 3** Masukkan beras, brokoli, dan daging ikan, lalu campur dengan kecap manis, saus tiram, dan kaldu ayam.
- 4** Masak hingga nasi hampir matang.
- 5** Masukkan nasi ke dalam wadah tahan panas, lalu kukus hingga nasi matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	110 kkal
Karbohidrat	11,9 gram
Lemak	5,6 gram
Protein	3,8 gram
Zat besi	0,3 mg
Seng	0,3 mg

BAHAN

- 60 gram beras
- 100 gram daging ikan kembung, potong dadu
- 30 gram brokoli
- 1 sdt kecap manis
- 1 sdt saus tiram
- 300 ml kaldu ayam
- 10 ml minyak jagung, untuk menumis
- 1/2 sdt minyak wijen, untuk menumis
- Garam secukupnya
- Jeruk nipis secukupnya

BUMBU HALUS

- 1 buah bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 cm jahe

MENU ANDALAN MPASI

Tim Ikan Tongkol

UNTUK 3 PORSI

USIA 9-12 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1** Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam.
- 2** Panaskan minyak jagung, tumis bumbu halus bersama daun jeruk hingga harum.
- 3** Tambahkan santan cair, masak hingga mendidih.
- 4** Masukkan beras, masak sampai beras mulai matang, lalu masukkan ikan, aduk rata.
- 5** Masukkan ke dalam wadah tahan panas, lalu kukus hingga santan terserap habis.

Kandungan Per Porsi

Energi	260 kkal
Karbohidrat	14 gram
Lemak	19,5 gram
Protein	11,5 gram
Zat besi	2,2 mg
Seng	1,1 mg

BAHAN

- 90 gram ikan tongkol potong kecil-kecil
- 50 gram beras
- 1/2 sdt garam
- 1 lembar daun jeruk
- 300 ml santan cair
- 1 sdm minyak jagung, untuk menumis
- Jeruk nipis secukupnya

BUMBU HALUS

- 1 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 cm kunyit
- 1/2 butir kemiri

Tim Kentang Telur

UNTUK 3 PORSI

USIA 9-12 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1** Campur semua bahan, aduk rata.
- 2** Tambahkan air hingga adonan tenggelam dalam air, lalu masukkan ke dalam wadah tahan panas.
- 3** Kukus hingga matang.

BAHAN

- 150 gram kentang rebus, haluskan
- 50 gram daging ayam cincang, rebus
- 1 1/2 sdm wortel parut
- 1 butir telur, kocok lepas
- 10 gram margarin
- Garam secukupnya

Kandungan Per Porsi

Energi	130 kkal
Karbohidrat	13 gram
Lemak	6,4 gram
Protein	5,8 gram
Zat besi	0,6 mg
Seng	0,4 mg

MENU ANDALAN MPASI

Nasi Telur Campur

UNTUK 3 PORSI

USIA 12-24 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1 Campur telur dengan daun bawang, bawang bombai, wortel, daging ayam giling, garam, merica, dan bumbu halus. Aduk hingga tercampur rata.
- 2 Goreng dengan minyak jagung hingga matang.
- 3 Sajikan dengan nasi.

BAHAN

- 200 gram nasi
- 3 butir telur, kocok lepas
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 1/4 buah bawang bombai, cincang kasar
- 15 gram wortel, cincang halus
- 30 gram daging ayam giling, rebus matang
- 3 sdm minyak jagung
- Merica secukupnya
- Garam secukupnya

Kandungan Per Porsi

Energi	230 kkal
Karbohidrat	18,8 gram
Lemak	12,1 gram
Protein	10,8 gram
Zat besi	1,2 mg
Seng	1 mg

BAHAN HALUS

- 2 siung bawang putih
- 1 siung bawang merah

Mie Goreng Telur Puyuh

UNTUK 3 PORSI

USIA 12-24 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1** Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan udang, caisim, dan wortel.
- 2** Masukkan garam dan merica, jika terlalu kering boleh ditambahkan air.
- 3** Masukkan mie, dan tambahkan kecap asin, kecap manis, dan saus tiram.
- 4** Aduk hingga tercampur rata.
- 5** Sajikan dengan telur puyuh rebus.

BAHAN

- 300 gram mie telur, rebus hingga lunak
- 10 butir telur puyuh rebus
- 50 gram udang kupas
- 1 batang caisim, iris
- 1 1/2 sdm kecap asin
- 15 ml minyak jagung untuk menumis
- Saus tiram secukupnya
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya

BAHAN HALUS

- 3 siung bawang putih
- 2 buah bawang merah

Kandungan Per Porsi

Energi	240 kcal
Karbohidrat	25,4 gram
Lemak	10,1 gram
Protein	12,2 gram
Zat besi	2,5 mg
Seng	1,5 mg

MENU ANDALAN MPASI

Nasi Rendang Telur Tempe

UNTUK 3 PORSI

USIA 12-24 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1 Rebus bumbu halus bersama dengan santan, lengkuas, daun jeruk, serai, gula, dan garam. Masak hingga santan mengental.
- 2 Masukkan telur rebus dan tempe, lalu masak dengan api kecil hingga santan mengering.
- 3 Sajikan dengan nasi.

BAHAN

- 150 gram nasi
- 2 butir telur ayam rebus
- 60 gram tempe, potong kecil
- 300 ml santan cair
- 1/2 ruas lengkuas
- 2 lembar daun jeruk
- 1 batang serai
- 1/2 sdm gula
- Garam secukupnya

Kandungan Per Porsi

Energi	300 kkal
Karbohidrat	20,1 gram
Lemak	25 gram
Protein	12,2 gram
Zat besi	2,8 mg
Seng	2,6 mg

BAHAN HALUS

- 2 siung bawang putih
- 2 buah bawang merah
- 1/2 ruas jahe
- 1 butir kemiri

MENU ANDALAN MPASI

Nasi Gurih Cah Bakso Ikan Brokoli

UNTUK 3 PORSI

USIA 12-24 BULAN



CARA PEMBUATAN

- 1 Masak beras, daun salam, dan serai dengan santan hingga matang.
- 2 Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum, lalu masukkan bakso ikan, daun bawang, dan merica hingga harum.
- 3 Masukkan brokoli, wortel, tepung maizena, dan saus tiram. Masak hingga matang.
- 4 Sajikan dengan nasi gurih.

BAHAN

- 100 gram beras
- 100 ml santan cair
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan

TUMISAN

- 150 gram bakso ikan, potong kecil
- 1 1/2 sdm wortel potong kecil
- 30 gram brokoli potong kecil
- 1 sdm tepung maizena
- 1/2 sdm saus tiram
- 1 siung bawang putih, iris tipis
- 1 buah bawang merah, iris tipis
- 1 batang daun bawang, iris kasar
- 2 sdm minyak kedelai, untuk menumis
- Merica secukupnya

Kandungan Per Porsi

Energi	190 kkal
Karbohidrat	19,8 gram
Lemak	8,6 gram
Protein	9,4 gram
Zat besi	0,8 mg
Seng	0,6 mg