

MENU GIZI SEIMBANG DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

A. Menu Bayi Usia 6-12 Bulan

Hari 1

No	Nama menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kal)	Kebutuhan Zat Gizi			BDD %
					P	L	KH	
1	Nasi Tim Ayam	Beras	35	126	2,38	0,245	27,615	100
		Daging Ayam	25	43,79	2,639	3,625	0	58
		Tahu	20	13,6	1,56	0,92	0,32	100
		Bayam	30	7,66	0,7455	0,1065	1,3845	71
		Apel	15	7,656	0,0396	0,0528	1,9668	88
		Minyak	5	45,1	0	5	0	100
2	Buah (09.30)	Apukat	100	51,85	0,54	3,96	4,69	61
		Pepaya	100	34,5	0,37	0	9,15	75
3	Nasi Tim Sup (13.00)	Beras	30	108	2,04	0,21	23,67	100
		Daging sapi	60	124,2	11,28	84	0	100
		Wortel	40	14,784	0,4224	0,1056	3,2736	88
		Kembang kol	30	4,275	0,4104	0,0342	0,8379	57
		Tahu	30	20,4	2,34	1,38	0,48	100
		Minyak	5	43,1	0	5	0	100
4	Buah (14.30)	Pisang Mas	115	93,76	1,033	0,147	24,806	85
5	Nasi Tim Ayam (19.00)	Beras	25	90	1,7	0,175	19,725	100
		Telur	35	51,03	4,032	3,6225	0,2205	90
		Daging Ayam	25	43,79	2,639	3,625	0	58
		Tahu	30	20,4	2,34	1,38	0,48	100
		Katuk	50	11,8	0,96	0,2	2,244	40
		Minyak	3	27,06	0	3	0	100
ASI				SEKEHENDAK				
SUB TOTAL				966,706	37,47	114,977	120,862	

Hari 2

No	Nama menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kal)	Kebutuhan Zat Gizi		
					P	L	KH
1	Bubur Ayam brokoli wortel (07.00)	Beras	35	126	2,38	0,245	27,615
		Daging Ayam	25	43,79	2,639	3,625	0
		Tahu	20	13,6	1,56	0,92	0,32
		Brokoli	30	7	0,9	0,1	0,6
		Apel	15	7,656	0,0396	0,0528	1,9668
		Minyak	5	45,1	0	5	0
Total				243,09	7,47	9,93	30,49
2	Buah (09.30)	Pisang	100	51,85	0,54	3,96	4,69
Total				51,85	0,54	3,96	4,69
3	Bubur hati ayam (13.00)	Beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9
		Hati ayam	25	39,3	6,1	1,4	0,2
		Kacang merah	15	50,3	3,5	0,2	9,0
		Wortel	15	3,9	0,1	0	0,7
		Minyak	5	43,1	0	5	0
Buah		Jeruk manis	100	47,1	0,9	0,1	11,8
Total				237,7	13,2	1,9	42,2
4	Buah	Pisang	100	51,85	0,54	3,96	4,69
Total				51,85	0,54	3,96	4,69
5	bubur beras ikan kembung	Tepung beras	30	108,3	2	0,2	23,9
		Ikan kembung	50	56	10,7	1,1	0
		Bayam	50	18,5	1,9	0,1	3,7
		Minyak	3	25	0	3	0
Total				208,7	14,6	4,4	27,5
ASI							
SUB TOTAL				793,19	36,35	24,15	109,57

Hari 3

No	Nama menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kal)	Kebutuhan Zat Gizi		
					P	L	KH
1	Nasi tim opor ayam (07.00)	Beras	30	108,3	2	0,2	23,9
		Daging Ayam	30	85,5	8,1	5,7	0
		Tahu	30	20,4	2,34	1,38	0,48
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
		Santan	10	7,1	0,1	0,7	0,3
		Minyak	3	25,9	0	3	0
Total				260,1	13	11	27,5
2	Buah (09.30)	Pisang	50	46	0,5	0,3	11,7
		Pepaya	50	19,5	0,3	0,1	4,9
Total				65,5	0,8	0,4	16,6
3	Nasi Tim daging sapi (07.00)	Beras	35	126	2,38	0,245	27,615
		Daging sapi	25	67,2	6,2	4,5	0
		Tahu	20	13,6	1,56	0,92	0,32
		Katuk	30	30	2,7	0,4	5,6
Buah		Jeruk manis	100	47,1	0,9	0,1	11,8
Total				283,9	13,6	6,1	45,32
4	Puding Buah	Semangka	100	32	0,6	0,4	7,2
		Agar-agar	7	0	0	0	0
		Susu	20	13,2	0,6	0,8	1
Total				45	1,2	1,2	8,2
5	Nasi Tim Pindang ikan kembung	Beras	30	108,3	2	0,2	23,9
		Ikan kembung	50	56	10,7	1,1	0
		Tahu	30	20,4	2,34	1,38	0,48
		Minyak	3	25	0	3	0
Total				209,7	15,04	5,68	24,38
ASI							
SUB TOTAL				863.5	43.64	24.3	122

Hari 4

No	Nama menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kal)	Kebutuhan Zat Gizi		
					P	L	KH
1	Bubur labu kuning	Labu kuning	50	19,5	0,4	0,3	4,4
		Santan	10	7,1	0,1	0,7	0,3
		Gula aren	10	36,9	0,1	0	9,4
		Jeruk	100	47,1	0,9	0,1	11,8
Total				260,1	13	11	27,5
2	Pure buah naga	Naga	50	71	1,7	3,1	9,1
		Susu	20	13,2	0,6	0,8	1
Total				84,2	2,3	3,9	10,1
3	Bubur jagung ayam bayam	Beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9
		Jagung	50	54	1,6	0,6	12,6
		Daging ayam	30	85,5	8,1	5,7	0
		Bayam	50	18,5	1,9	0,1	3,7
		Santan	15	10,6	0,1	1	0,4
Total				258,8	13,4	7,6	36,6
4	Buah	alpokat	100	80,5	1	7,7	3,7
		Agar-agar	7	0	0	0	0
		Susu	20	13,2	0,6	0,8	1
Total				93,7	1,6	8,5	4,7
5	Bubur Ayam brokoli wortel	Beras	35	126	2,38	0,245	27,615
		Daging Ayam	25	43,79	2,639	3,625	0
		Tahu	20	13,6	1,56	0,92	0,32
		Brokoli	30	7	0,9	0,1	0,6
		Apel	15	7,656	0,0396	0,0528	1,9668
		Minyak	5	45,1	0	5	0
Total				209,7	15,04	5,68	24,38
ASI							
SUB TOTAL				906,5	45,34	36,6	103,28

Hari 5

No	Nama menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kal)	Kebutuhan Zat Gizi		
					P	L	KH
1	Nasi Tim Tahu Ikan	Beras	30	108	2	0,2	23,9
		Ikan kembung	40	44,8	8,6	0,9	0
		Tahu	30	22,8	2,4	1,4	0,6
		Carrot	15	3,9	0,1	0	0,7
		Bayam	15	5,6	0,6	0	1,1
Total				185,3	13,7	2,6	26,2
2	Pure buah naga	Naga	50	71	1,7	3,1	9,1
		Susu	20	13,2	0,6	0,8	1
Total				84,2	2,3	3,9	10,1
3	Nasi Tim + orak arik telur	Baras	30	108	2	0,2	23,9
		Telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7
		Brokoli	35	8,1	1,1	0,1	0,7
		Tempe	30	59,7	5,7	2,3	5,1
		Minyak	3	25,9	0	3	0
Total				295	16,4	11,9	30,3
4	Labu kuning pure	Labu kuning	150	58,4	1,3	0,9	13,2
		Susu segar	25	16,5	0,8	1	1,2
Total				74,9	2,1	1,9	14,4
5	Nasi Tim sop daging	Beras	30	108	2	0,2	23,9
		Daging sapi	35	94,1	8,7	6,3	0
		Wortel	30	7,7	0,3	0,1	1,4
		Tahu	30	22,8	2,4	1,4	0,6
		Brokoli	35	8,1	1,1	0,1	0,7
Total				241	14,6	8	26,5
ASI							
SUB TOTAL				88,4	47,8	24,9	120,9

Hari 6

No	Nama menu	Bahan makanan	Berat (gr)	Energi (kal)	Kebutuhan Zat Gizi		
					P	L	KH
1	Nasi tim Ayam brokoli wortel	Beras	30	108	2	0,2	23,9
		Daging Ayam	25	43,7	2,6	3,6	0
		Tahu	20	13,6	1,56	0,92	0,32
		Brokoli	30	7	0,9	0,1	0,6
		minyak	3	25,9	0	3	0
	Buah	Pepaya	50	39	0,6	0,1	9,8
Total				237,29	7,66	7,92	34,62
2	Buah	Apukat	100	51,85	0,54	3,96	4,69
		Pepaya	100	34,5	0,37	0	9,15
				86,35	0,91	3,96	13,84
3	Nasi tim opor ayam (07.00)	Beras	30	108,3	2	0,2	23,9
		Daging Ayam	30	85,5	8,1	5,7	0
		Tahu	30	20,4	2,34	1,38	0,48
		Wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
		Santan	10	7,1	0,1	0,7	0,3
		Minyak	3	25,9	0	3	0
Total				260,1	13	11	27,5
4	Buah	alpokat	100	80,5	1	7,7	3,7
		Agar-agar	7	0	0	0	0
		Susu	20	13,2	0,6	0,8	1
Total				93,7	1,6	8,5	4,7
5	Bubur hati ayam (13.00)	Beras	25	90,2	1,7	0,2	19,9
		Hati ayam	25	39,3	6,1	1,4	0,2
		Kacang merah	15	50,3	3,5	0,2	9,0
		Wortel	15	3,9	0,1	0	0,7
		Minyak	5	43,1	0	5	0
	Buah	Jeruk manis	100	47,1	0,9	0,1	11,8
Total				237,7	13,2	1,9	42,2
ASI							
SUB TOTAL				914,44	36,37	33,28	122,86

B. Menu Bawah Dua Tahun (BADUTA)

Hari 1

waktu	Menu	bahan	BB	Energi	protein	KH	lemak	Vit. A	Ca	Fe	Zn	Serat
Makan pagi	Nasi	beras	50	180,4	3,3	39,8	0,3	0	4	0,3	0,6	0,4
	semur telur+tahu	telur ayam	60	93,1	7,6	0,7	6,4	114	30	0,7	0,7	0
		tahu	50	38	4,1	0,9	2,4	0	52,5	2,7	0,4	0,6
	sayur lodeh	labu siam mentah	25	5	0,2	1,1	0,1	7,3	6,8	0,1	0,1	0,3
		Carrot fresh	25	6,5	0,2	1,2	0,1	393,5	10,3	0,5	0,2	0,9
		santan	20	14,2	0,1	0,6	1,3	0	0,6	0,1	0	0,4
	buah	jeruk manis	50	23,5	0,4	5,9	0,1	4	20	0,1	0,1	1,2
	sub total			360,7	16	50,1	10,6	518,8	124,1	4,5	2	3,8
selingan	bubur kacang ijo	kacang hijau	25	15,2	1,6	1,2	0,9	0,3	8,5	0,3	0,2	0,1
		gula aren	5	18,5	0	4,7	0	0	18,9	0,1	0	0
		santan	20	14,2	0,1	0,6	1,3	0	0,6	0,1	0	0,4
		roti tawar	20	54,8	1,8	10,4	0,6	0	2	0,1	0,2	0,6
	rebus telur	telur ayam	60	93,1	7,6	0,7	6,4	114	30	0,7	0,7	0
	buah	semangka	100	32	0,6	7,2	0,4	37	8	0,2	0,1	0,5
	sub total			227,8	11,7	24,8	9,6	151,3	67,9	1,5	1,1	1,5
	makan siang	nasi	beras putih giling	50	180,4	3,3	39,8	0,3	0	4	0,3	0,6
sup kacang merah		kacang merah	25	83,8	5,8	15,1	0,3	0	18,5	1,9	0,7	4,2
		wortel	25	6,5	0,2	1,2	0,1	393,5	10,3	0,5	0,2	0,9
		daging sapi	25	67,2	6,2	0	4,5	0	1	0,4	1	0

	tempe goreng	tempe	50	99,5	9,5	8,5	3,8	0,5	46,5	1,1	0,9	0,7
	buah	pisang ambon	50	46	0,5	11,7	0,3	4	3	0,2	0,1	1,2
	sub total			483,4	25,6	76,2	9,3	398	83,3	4,5	3,5	7,4
selingan	bakwan teri	tepung beras	25	90,2	1,7	19,9	0,2	0	2	0,2	0,3	0,2
		telur ayam	30	46,5	3,8	0,3	3,2	57	15	0,4	0,3	0
		ikan teri segar	100	112,1	21,4	0	2,3	43	48	0,9	0,4	0
		daun bawang	5	1,1	0,1	0,3	0	4,8	1	0	0	0,1
		minyak kelapa sawit	5	43,1	0	0	5	250	0,3	0	0	0
	sub total			293	26,9	20,5	10,7	354,8	66,3	1,4	1	0,3
makan malam	bihun goreng	bihun	100	170	0,3	91,3	0,1	0	2	0,1	0,9	0,9
		daging ayam	50	125	13,4	0	9,4	19,5	6,5	0	0,2	0
		tahu	50	34	8,1	1,9	4,8	0	105	1,1	0	1,2
		Wortel	50	35	13,1	9,6	6,7	1	67	0	0	0,8
		kembang kol	50	25,1	1,4	5,4	0,3	13	47	2	0,4	2,3
	buah	semangka	100	32	0,6	7,2	0,4	37	8	0	0,2	0,5
	sub total			265	37	115,4	21,7	70,5	235,5	3,2	1,7	5,7
TOTAL				1364,9	80,2	171,5	40,1	1422,8	341,6	11,9	7,6	13,1

HARI KE 2

Waktu	Nama Menu	Bahan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH
pagi	nasi putih	beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8
	semur telur	telur ayam	60	93,1	7,6	6,4	0,7
		kecap	7	4,2	0,7	0	0,4
		wortel	50	12,9	0,5	0,1	2,4
	buah	pepaya	100	39	0,6	0,1	9,8
Total				329,6	12,7	6,9	53
Selingan	Jus Alpukat	Alpukat	50	80,5	1	7,7	3,7
		Gula	10	38,7	0	0	10
Total				119,2	1	7,7	13,7
Siang	Nasi putih	beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8
	Semur ayam	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0
		kecap	20	12	2,1	0	1,1
	Tahu	tahu	100	76	8,1	4,8	1,9
	stup brokoli	brokoli	75	17,4	2,4	0,1	1,4
	buah	semangka	100	32	0,6	0,4	7,2
	total			460,3	30	15,1	51,4
Selingan	Pure pisang	Pisang	100	92	1	0,5	23,4
		Air jeruk peras	50	35,3	0,7	0,1	8,9
Total				127,2	1,7	0,6	32,3
Sore	Nasi Putih	Beras	50	180,4	3,3	0,3	39,8
	Sup ayam	Daging ayam	50	142,4	13,4	9,4	0
		Kol	50	12,5	0,7	0,2	2,7
		Wortel	35	9	0,3	0,1	1,7
	buah	Jeruk	100	47,1	0,9	0,1	11,8
Total				391,4	18,6	10,1	56
sub total				1.426,8	46,1	47,1	223,7

MENU HARI KE 3

Waktu Makan	Menu	bahan makanan	berat	E	P	L	KH
MP	bubur	beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9
	ikan nila kuah kuning	ikan mujair segar	100	83,9	18,2	0,7	0
	tempe goreng bumbu	tempe gembus	50	99,5	9,5	3,8	8,5
		tepung terigu	5	18,2	0,5	0,1	3,8
	cah kacang panjang tempe	kacang panjang mentah	100	34,9	1,9	0,3	7,9
		tempe gembus	25	49,8	4,8	1,9	4,3
Sub total				376,5	36,6	7	44,4
Selingan pagi	lepat pisang	pisang ambon	75	69	0,8	0,4	17,5
		tepung terigu	5	18,2	0,5	0,1	3,8
		gula pasir	5	19,3	0	0	5
Sub total				106,5	1,3	0,5	26,3
Makan siang	bubur	beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9
		fuyunghai	telur ayam	60	93,1	7,6	6,4
		Carrot fresh	50	12,9	0,5	0,1	2,4
	Bola-bola tahu	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9
		tepung terigu	16	58,2	1,6	0,2	12,2
	cah brokoli wortel	Brokoli	50	12,5	0,7	0,2	2,7
		minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0
		Carrot fresh	50	12,9	0,5	0,1	2,4
buah	Pepaya	75	29,2	0,5	0,1	7,4	
Sub total				372,9	17,2	12,3	48,6
Snak sore	Susu pisang	tepung susu	16	74,2	3,5	3	8,3
		Pisang	50	46,0	0,5	0,3	11,7
Sub total				120,2	4	3,3	20
Makan malam	bubur	beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9
	ayam bumbu bali	daging ayam	50	142	13,4	9,4	0

	bakwan jagung	jagung kuning segar	50	54	1,6	0,6	12,6
		tepung terigu	15	54,6	1,5	0,2	11,4
		minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0
	bening katu toge	sayur katuk	75	9	1,3	0,2	1,3
		toge kacang hijau mentah	25	15,2	1,6	0,9	1,2
Sub total				390,9	29,1	15,4	46,4
	TOTAL			1.367	88,2	38,5	174,3

HARI KE 4

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	E	P	L	KH
Makan Pagi	Bubur nasi	beras putih giling	25	90,2	1,7	0,2	19,9
	telur dadar	telur dadar	60	112,1	6,9	8,8	0,7
	tahu goreng	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9
		minyak kelapa sawit	10	86,2	0	10	0
	tumis buncis wortel bihun	buncis mentah	75	26,2	1,4	0,2	5,9
		Carrot fresh	25	6,5	0,2	0,1	1,2
		Bihun	25	95,2	0,1	0	22,8
Sub total				454,4	14	22	51,4
Selingan Pagi	mix jus jambu pepaya	jambu biji	150	76,4	1,2	0,9	17,8
		Pepaya	50	19,5	0,3	0,1	4,9
		gula pasir	8	31	0	0	8
Sub total				126,9	1,5	1	30,7
Makan siang	Nasi	beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8
	ayam serundeng tahu kuning	daging ayam	50	142,4	13	9,4	0
		Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9
	Sayur bayam	Bayam	100	37	3,7	0,2	7,3
	buah	Semangka	100	32	0,6	0,4	7,2
Sub total				429,8	24	14	62,7

Selingan sore	puding buah	agar-agar	3	0	0	0	0
		gula pasir	8	31	0	0	8
		Semangka	50	16	0,3	0,2	3,6
Sub total				47	0,3	0,2	11,6
	Nasi	beras putih giling	50	180,4	3,3	0,3	39,8
	ikan pindang	ikan mujair segar	100	83,9	18	0,7	0
		minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0
	pepes tahu	pepes tahu	100	76	8,1	4,8	1,9
	bening bayam toge	bayam segar	100	37	3,7	0,2	7,3
		toge kacang hijau mentah	20	12,2	1,3	0,7	1
		minyak kelapa sawit	3	25,9	0	3	0
	Sub total				368,3	33	15
Total				1425	75,4	52	187

HARI KE 5

Jadwal Makan	Menu	Bahan Makanan	Porsi	Berat (gram)	E (Kalori)	P (gram)	L (gram)	KH (gram)	BD D (%)
Makan Pagi	Nasi telur dadar kecap tempe goreng Nugget Kentang Sayur	Beras	$\frac{1}{2}p$	75	133,2	1,575	0,075	30,45	100
		Telur	$\frac{1}{2}p$	50	72,9	5,76	5,175	0,315	90
		Tempe	$\frac{1}{2}p$	50	74,5	9,15	2	6,35	100
		Kecap	$\frac{1}{2}p$	5	2,3	0,28	0,06	0,45	100
		Minyak	1p	5	45,1	0	0	0	100
		Kentang	$\frac{1}{2}p$	50	35,27	0,85	0,04	8,11	85
		Wortel	$\frac{1}{4}p$	25	9,24	0,26	0,06	2,046	100
		Bayam	$\frac{1}{4}p$	25	6,39	0,62	0,08	1,15	71
TOTAL					378,9	18,495	7,49	48,87	-
Snack sore	Pisang	Pisang raja uli	1,5p	75	82,12	1,121	0,11	21,48	75
		Susu kambing	$\frac{1}{2}p$	50	64	4,30	2,30	6,60	100
TOTAL					146,12	5,421	2,41	28,08	-
Makan siang	Nasi ayam goreng Tahu goreng Dadar gulung sayur	Beras	$1\frac{1}{4}p$	125	222,5	2,625	0,125	50,75	100
		Ayam	$\frac{1}{2}p$	25	43,79	2,639	3,625	0	68
		Minyak	1p	5	45,1	0	5	0	100
		Telur	$\frac{1}{2}p$	25	36,45	2,88	2,58	0,157	90
		Tahu	$\frac{1}{2}p$	50	34	3,9	2,3	0,8	100
		Sawi	$\frac{1}{2}p$	50	9,57	1,005	0,13	1,74	87
		Wortel	$\frac{1}{2}p$	50	18,48	0,52	0,132	4,092	88
		Minyak	1p	5	45,1	0	5	0	100

TOTAL					454,99	13,569	18,892	57,539	-
Snack Sore	Pisang Raja Saleh Susu	Pisang Raja Saleh	1,5p	75	75,2	0,76	0,12	19,81	85
		Susu	1p	100	64	4,30	2,30	6,60	100
TOTAL					139,2	5,06	2,42	26,41	-
Makan malam	Nasi omelette sayur Tempe goreng	Beras	1p	100	178	2,1	0,1	40,6	100
		Telur	$\frac{1}{2}p$	35	51,03	4,032	3,62	0,22	90
		Wortel	$\frac{1}{4}p$	25	9,24	0,26	0,06	2,046	100
		Brokoli	$\frac{1}{4}p$	25	3,56	0,342	0,028	0,69	57
		Kentang	$\frac{1}{4}p$	30	21,165	0,51	0,025	4,870	85
		Tempe	$\frac{1}{2}p$	50	74,5	9,15	2	6,35	100
		Minyak	1p	5	45,1	0	5	0	100
TOTAL					382,595	16,394	10,893	54,776	-
SUB TOTAL					1501,805	58,939	42,105	215,675	-

HARI KE 6

WM	Nama Menu	Bahan Makanan	BB	Kandungan Gizi			
				E	P	L	KH
Mp	Bubur ketan hitam	Ketan hitam	50	90,5	18,65	2	0,6
		Santan	30	22,19	0,123	2,4	46
		Gula	20	78,5	18,8	0	18,8
	Jus alpukat	Alpukat	150	76,36	0,34	0,53	19,66
		Gula	8	29,12	0	0	7,52
		Skm	20	67,2	0	0	11
Total				363, 87	37,91	4,93	103,58
Sp	Lemper	Beras ketan putih	40	144,80	2,68	0,28	31,76
		Ayam	20	35,03	2,4	2,9	0
Total				179,83	5,08	3,18	31,76
Ms	Nasi	Beras	50	180	3	0,3	39,8
	Ikan pindang	Ikan patin	50	49	9,1	1,2	0
	Bola-bola tahu	Tahu	100	68	7,8	4,6	1,6
		Telur	40	64,80	5,12	4,60	0,28
		Tepung terigu	10	36,5	0,89	0,13	7,73
		Minyak	3	27,06	0	0	0
	Tumis toge	Toge	100	23	2,9	0,2	4,1
		Minyak	3	27,06	0	0	0
	Buah	Apel hijau	100	58	0,3	0,4	6
Total				468,6	29,11	11,43	56,61
SS	Puding	Buah mangga	140	64,4	0,56	0,28	16,7
		Susu	15	56,14	3	1,24	0,7
		Agar-agar	7	0	0	0	0
		Gula pasir	15	54,6	0	0	14,1
Total				175,14	3,56	1,53	39,5
Mm	Nasi	Beras	50	180	3	0,3	39,8
	Gulai ikan mujahir	Ikan mujahir	100	71,2	14,96	0,8	0
		Santan	30	20,4	2,34	1,38	0,40
Total				271,6	20,3	2,71	40
SUB TOTAL				1459,05	95,9	22,18	243,59

C. Resep MPASI

BUBUR SUMSUM LABU KUNING (Usia 7-12 bulan) (6-7 PORSI)



Bahan-Bahan :

- Tepung Beras 150 gr
- Garam 3 gr (secukupnya)
- Air 600 ml
- Daun pandan 3 lembar
- Labu kuning 200 gr
- Tepung Sagu 75 gr

Bahan kuah gula merah :

- Air 500 ml
- Gula merah 250 gr
- Tepung Maizena 20 gr (larut kan dengan air 2 sdm)
- Garam 2 gr (secukupnya)

Cara Membuat :

1. Bubur sumsum : larutkan tepung beras, air dan garam lalu aduk rata tambahkan daun pandan. Kemudian Masak selama +- 20 menit dengan api sedang sampai mendidih dan mengental.
2. Bola labu : kukus labu kemudian halus kan, tambahkan garam dan tepung sagu lalu bentuk menjadi bola-bola labu. Rebus dalam air hingga mengapung lalu angkat dan tiriskan
3. Rebus air, gula merah dan garam sampai gula larut. Masukkan bola labu aduk hingga mendidih, tambahkan larutan tepung Maizena hingga mengental.

4. Sajikan bubur sumsum labu dengan kuah gula merah

BUBUR KENTANG IKAN (8-12 bulan)
(2 PORSI)

Bahan-Bahan

- tuna kukus 100 gr



- Telur ayam rebus 2 butir
- Bayam 50 gr
- Kentang 100 gr
- Garam 1 gr
- Minyak wijen 4 gr
- Air 100 ml

Cara Membuat :

1. Rebus ikan dan bayam hingga matang, air rebusan ikan sisihkan
2. Kukus kentang selama 15 menit lalu potong dadu
3. Masukkan minyak wijen, ikan, kentang, 1 telur rebus dan garam lalu tumis semua bahan , setelah itu dinginkan.
4. Masukkan bahan yang sudah di tumis, tambahkan bayam dan air rebusan udang lalu blender hingga halus
5. Kemudian saring bubur yang sudah di blender ke wadah, lalu tambahkan potongan telur di atas nya dan sajikan

BUBUR AYAM BROKOLI

(9-12 bulan)



Bahan –Bahan

- 1) Beras 50 gr
- 2) Dada ayam 35 gr
- 3) Brokoli 30 gr potong kecil (secukupnya)
- 4) Wortel 30 gr potong (secukupnya)
- 5) 1 butir telur (kuningnya saja)
- 6) Daun bawang (secukupnya) iris tipis
- 7) Tahu putih 30 gr potong dadu kecil
- 8) Garam (secukupnya)

Cara Membuat :

1. Siapkan air kemudian masukkan rebus dada ayam kemudian masukkan beras, setelah air mendidih kemudian masukkan wortel yang sudah dicuci bersih
2. Setelah berasnya kembang, masukkan kuning telur aduk hingga tercampur rata
3. Kemudian masukkan tahu aduk rata, setelah itu tambahkan brokoli dan daun bawang yang sudah dicuci
4. Tambahkan garam secukupnya, kemudian koreksi rasa
5. Aduk rata sampai sayuran menjadi lembut
6. Bubur siap disajikan

NASI TIM AYAM LELE CINCANG DAN SARI JERUK
(MPASI 9-11 BULAN)



Bahan :

1. Nasi 50 gr
2. Daging ayam cincang 15 gr
3. Daging lele 10 gr
4. Wortel 25 gr
5. 1 sdt minyak goreng
6. Bawang Bombay iris halus 15 gr
7. 1 buah jeruk manis
8. 1 siung bawang merah
9. 1 siung bawang putih

Cara Membuat :

1. Haluskan bawang merah dan bawang putih, lalu tumis sampai harum.
2. Masukkan irisan bawang bombay, masak hingga layu. Tambahkan daging ayam, lele, dan wortel.
3. Tambahkan sedikit air, lalu masak hingga matang dan airnya mengental. Pindahkan tumisan ke dalam wadah tahan panas.
4. Tambahkan nasi di atasnya, lalu kukus sampai matang. Siap disajikan bersama buah jeruk.

BUBUR SINGKONG IKAN

(8-11 bulan)



Bahan:

1. 60 gram singkong putih, rebus dan haluskan
2. 20 gram daging ikan kembung, cincang halus
3. 10 gram daging ayam, cincang halus
4. 1 sdt minyak kelapa
5. 100 ml kaldu ayam
6. 10 gram (1 sdm) perasan jeruk manis
7. 20 gram bayam, potong halus

Cara membuat:

1. Rebus air kaldu, masukkan singkong, daging ikan, daging ayam, dan minyak kelapa. Aduk hingga setengah matang.
2. Masukkan daun bayam, aduk sampai matang. Jika airnya menyusut dan terlalu kental, bisa tambahkan sedikit air matang.
3. Angkat, lalu saring atau blender. Sajikan dengan tambahan air jeruk manis.

BUBUR OPOR AYAM

(9-11 bulan)



Bahan

- 1) 3 sdm beras
- 2) 50 gr dada ayam
- 3) 1 buah tahu
- 4) Wortel
- 5) 2 sdm santan
- 6) 1 sdm minyak
- 7) Bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, daun salam daun jeruk (seperlunya)

Cara Membuat :

- 1) Masak beras yang sudah dicuci bersih dengan 450 ml air
- 2) Potong wortel, cincang halus, potong tahu ukuran kecil-kecil
- 3) Potong ayam kecil-kecil (cincang)
- 4) Haluskan bumbu
- 5) Panaskan minyak, masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan daun salam dan daun jeruk.
- 6) Masukkan ayam, masak hingga ayam berubah warna
- 7) Masukkan wortel, masak hingga layu, kemudian tambahkan air 200 ml, kemudian masukkan tahu
- 8) Masak hingga air menyusut, kemudian masukkan santan dan garam secukupnya.
- 9) Masak hingga mengental
- 10) Sajikan bersama bubur yang sudah dimask

BUBUR HATI AYAM

(usia 6-8 bulan)



Bahan :

1. Segengam beras
2. 1 potong hati ayam
3. 10 butir kacang merah
4. 4 potong kecil wortel
5. Minyak kelapa secukupnya
6. 400 ml air

Cara Membuat

1. Cuci semua bahan dengan air matang
2. Masukkan semua bahan ke dalam slow cooker kecuali minyak kelapa
3. Tambahkan air sampai semua terendam
4. Masak sampai air menyusut dan matang
5. Pindahkan ke dalam blender, lalu lumatkan
6. Saring hingga halus

PANGSIT SAOS TOMAT (12-24 bulan)

(8 pcs)

Bahan-Bahan :

- Dada ayam 60 gr
- Kulit pangsit 6 pcs



- Sawi putih 60 gr
- Tahu putih 3 pcs
- Wortel 50 gr
- Daun bawang 5 gr
- Garam 3 gr
- Bawang putih 5 gr
- Saos tiram 15 gr

Bahan Saos tomat :

- Tomat 150 gr
- Gula pasir 8 gr
- Garam 10 gr

Cara Membuat :

1. Haluskan daging ayam menggunakan blender/choper tambahkan tahu dan bawang putih
2. Cincang sawi dan wortel hingga halus, tambahkan potongan daun bawang
3. Lalu campur kan adonan daging giling serta sayuran cincang tambah garam dan saos tiram lalu aduk hingga merata
4. Lalu ambil kulit pangsit dan masukan adonan isiannya, kemudian rebus hingga pangsit mengapung, angkat dan tiriskan

Membuat saos :

1. Haluskan tomat menggunakan blender lalu masak di api sedang tambahkan gula dan garam, tunggu hingga saos menyusut dan kental, lalu Angkat, pangsit saos tomat bisa di sajikan.

SAWI ROLL (3 PORSI) (15-24 bulan)



Bahan-Bahan :

1. Wortel 100 gr
2. Daging ayam filet 150 gr
3. Jagung manis 50 gr
4. Brokoli 75 gr
5. Sawi putih besar 100 gr
6. Lada bubuk 2 gr
7. Garam 4 gr

Cara Membuat :

1. Siapkan semua bahan dan cuci bersih
2. Potong wortel menjadi bentuk bunga atau bintang,
3. iris jagung menjadi kecil
4. Potong dadu kecil daging ayam filet bagian dada, lalu cincang Brokoli
5. Bahan-Bahan 1,2,3 dicampur kemudian tambah kan lada bubuk dan garam lalu aduk sampai merata
6. Ambil beberapa lembar sawi putih yang besar, rebus selama 2 menit lalu angkat dan tiriskan
7. Sawi yang sudah di rebus isi adonan ayam sayur yang sudah di cumpur menjadi betuk bola dan gulungan, terus lakukan hingga adonan habis
8. Panas kan kukusan dan masukan adonan sawi roll nya , kukus selama 25 menit
9. Setelah matang bisa langsung disajikan

SATE OTAK-OTAK IKAN NILA DAN TEMPE (4 PORSI)
(12-24 bulan)



Bahan-Bahan :

1. Tepung tapioka 150 gr
2. Ikan nila filet 100 gr
3. Telur ayam 1 butir (kuning telur Untuk penggorengan akhir)
4. Telur puyuh rebus 8 butir
5. Tempe 100 gr
6. Bawang merah 15 gr
7. Bawang putih 25 gr
8. santan kental 100 ml
9. garam 5 gr
10. gula pasir 4 gr
11. Daun pisang

Cara Membuat :

1. Haluskan ikan nila, bawang merah, bawang putih dalam ChoppeR/blender
2. Tambahkan putih telur, santan, tapioka, garam, gula, duk rata.
3. Ambil satu sendok adonan lalu bungkus dengan daun pisang, gulung dan tusuk ujung daun menggunakan lidi. Lakukan sampai adonan habis.
4. Kukus otak-otak hingga matang, lalu potong tempe menjadi dadu lalu kukus bersamaan dengan otak-otak
5. Setelah matang potong otak-otak bentuk dadu, tusuk otak-otak lalu potongan tempe lalu tusuk telur puyuh, lakukan hingga habis
6. Goreng di minyak panas

NUGGET NASI AYAM (12-24 bulan)



Bahan-bahan Nugget :

1. Nasi putih 100 gr
2. Dada Ayam 100 gr
3. Wortel 100 gr
4. Daun bawang
5. Bawang putih 2 siung cincang halus
6. 1 sdt gula
7. 1 sdt garam
8. 1 sdt lada
9. Air secukupnya

Bahan perekat :

1. 3 sdm tepung tapioca
2. 1 sdt kaldu jamur
3. Tepung panir
4. Air secukupnya

Cara Membuat nasi naget ayam :

1. Siapkan nasi kemudian haluskan hingga kalis
2. Rebus dada ayam, kemudian suir
3. Potong wortel kecil-kecil memanjang/parut
4. Kemudian panaskan wajan, masukkan bawang putih yang sudah dihaluskan tumis hingga kecoklatan
5. Masukkan wortel yang sudah diparut, aduk sebentar, setelah itu masukkan daging ayam yang sudah dididur, kemudian aduk rata
6. Masukkan daun bawang, gula, garam, lada, kaldu jamur, kemudian aduk rata setelah itu koreksi rasa
7. Setelah matang masukkan ke dalam nasi putih yang sudah dihaluskan

8. Tambahkan tepung tapioka, kemudian aduk sampai tercampur rata dan kalis sehingga bisa dibentuk
9. Kemudian bentuk sesuai selera
10. Setelah dibentuk masukkan nugget ke dalam tepung basah , kemudian baluri nugget ke dalam tepung panir, lakukan sampai selesai
11. Kemudian nugget siap digoreng.

Cara membuat bahan perekat :

1. siapkan 3 sdm tepung terigu masukkan 1 sdt kaldu jamur
2. masukkan air secukupnya aduk hingga merata

ROLADE DAGING

(!2-24 bulan)



Bahan-bahan:

1. 3 butir telur, lada, garam
2. Kocok lepas, kemudian buat dadar tipis-tipis saja (jadi 4 lembar kulit)

Bahan Isian :

- 1) 1/2 kg daging sapi giling (saya pakai chopper daging)
- 2) 1 buah wortel parut
- 3) 2 batang seledri
- 4) 2 batang daun bawang
- 5) 2 butir telur
- 6) 6 siung bawang merah (haluskan)
- 7) 8 siung bawang putih (haluskan)
- 8) 1/2 sdt pala bubuk
- 9) 1/2 sdt merica bubuk
- 10) 1 sdt garam
- 11) 2 sdt gula
- 12) 1 sdt kaldu sapi bubuk non msg
- 13) 1 sdt minyak wijen
- 14) 1 sdt kecap asin
- 15) 4 sdm tepung tapioka
- 16) 2 sdm terigu

Cara Membuat:

- 1) Campur rata semua bahan isian
- 2) Ambil 1 lembar kulit dadar dan ratakan adonan daging di atasnya, gulung perlahan sambil dirapatkan / ditekan
- 3) Siapkan aluminium foil/ daun pisang untuk pembungkus, kukus 25-30 menit

- 4) Angkat dan tunggu dingin, kemudian potong-potong sesuai selera
- 5) Bisa dinikmati langsung atau digoreng dulu dan dicocol saus sambal

MARTABAK TELUR ROTI TAWAR

(usia 12-24 bulan)



Bahan-bahan :

- 1) 12 lembar roti tawar kupas
- 2) 20 gram daun bawang
- 3) 60 gram bawang bombay
- 4) 225 gram daging giling
- 5) 150 gram telur (3 butir telur)
- 6) 100 ml susu vanila
- 7) 3 gram bubuk kari
- 8) 3 gram gula pasir
- 9) 4 gram kaldu bubuk/penyedap rasa
- 10) 1 gram merica
- 11) 60 ml minyak kelapa sawit
- 12) Garam, secukupnya
- 13) Acar timun (opsional)

Cara membuat:

- 1) Pertama-tama cincang halus bawang bombay dan iris daun bawang.
- 2) Selanjutnya, siapkan mangkuk kemudian campurkan daging giling, daun bawang, bawang bombay, bubuk kari, dan bumbu lainnya lalu aduk rata.
- 3) Masukkan telur dan susu vanila, aduk hingga menyatu.
- 4) Setelah itu, siapkan roti dan beri adonan daging giling di atas roti sambil diratakan. Lalu, tutup atasnya dengan roti lagi.
- 5) Belah roti menjadi dua, rapihkan adonan pada pinggiran roti kemudian goreng di api kecil hingga kecokelatan dan tiriskan.
- 6) Jika anak mau, tambahkan acar timun sebagai pelengkap.

7) Makanan siap disajikan.

Resep Bubur Sekoi (2 porsi)
(usia 8-12 bulan)



Bahan-Bahan :

- 1) Biji sekoi 50 gr
- 2) air 400 gr
- 3) santan kental 200 gr
- 4) daun pandan 2 lembar
- 5) garam 5 gr
- 6) gula putih 15 gr (optional)
- 7) gula merah 100 gr

Cara Membuat :

- 1) Rendam biji sekoi dalam air hingga agak mengembang
- 2) Panaskan air masukkan gula merah, daun pandan dan garam aduk hingga gula larut. Masukkan sekoi yang sudah di rendam, masukkan 150 ml santan lalu aduk lagi hingga menjadi bubur dan mengental.
- 3) Kuah : Santan kental 50 gr di masak, tambahkan sedikit garam, dan daun pandan hingga mendidih
- 4) Bubur sekoi bisa disajikan