

BUKU RESEP MENU BERGIZI DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT) NUSANTARA

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

Jawa Tengah



DIREKTORAT PEMADUAN KEBIJAKAN PENGENDALIAN PENDUDUK
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

2022

**Kerjasama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
dan Asosiasi Institusi Perguruan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI)
©2022**



BUKU RESEP MENU BERGIZI DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT) NUSANTARA

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

Jawa Tengah



Ir. Purwanti Susantini, M.Kes | Prof. Dr. Hardinsyah, MS
Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D | Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M. Kes
Resana Ana Dina, S.K.M, M.Epid | Rosyenne Kushargina, S.Gz, M.Si
Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed | Khoiril Anwar, S.Gz, M.Si
Besti Verawati, S.Gz, M.Si | Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH
Mia Srimati, S.Gz, M.Si | Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes



Penerbit IPB Press

Jalan Taman Kencana No. 3,
Kota Bogor - Indonesia

C.01/05.2023

Judul Buku:

BUKU RESEP MENU BERGIZI DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT)
NUSANTARA BAGI IBU HAMIL, IBU MENYUSUI, DAN ANAK BADUTA
PROVINSI JAWA TENGAH

Penulis:

Ir. Purwanti Susantini, M.Kes
Prof. Dr. Hardinsyah, MS
Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M. Kes
Resa Ana Dina, S.K.M, M.Epid
Rosyanne Kushargina, S.Gz, M.Si
Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed
Khoirul Anwar, S.Gz, M.Si
Besti Verawati, S.Gz, M.Si
Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH
Mia Srimiati, S.Gz, M.Si
Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes

Tim editor :

Ir. Mila Rahmawati, MS
Rikhaparamita Siregar, S.Psi, MSR
Dody Setyawan Purwantoro, SE

Korektor:

Tania Panandita

Desain Sampul & Penata Isi:

Riqqo Rahman

Jumlah Halaman:

81 + 13 hal romawi

Edisi/Cetakan:

Cetakan 1, Mei 2023

Diterbitkan dan dicetak oleh:

PT Penerbit IPB Press

Anggota IKAPI

Jalan Taman Kencana No. 3, Bogor 16128

Telp. 0251 - 8355 158 E-mail: ipbpress@apps.ipb.ac.id

www.ipbpress.com

ISBN: 978-623-467-769-0

© 2023, HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku
tanpa izin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar Tim Penulis

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat serta anugerah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan BUKU PANDUAN MENU DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT) NUSANTARA UNTUK IBU HAMIL IBU MENYUSUI DAN ANAK BADUTA. Buku panduan ini disusun untuk menjadi panduan praktis bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita dalam menyiapkan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi.

Buku ini difokuskan pada 13 Provinsi yaitu Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Aceh, Sumatera Utara, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan yang merupakan lotus stunting dan Provinsi Papua yang dipilih karena merupakan provinsi dengan pangan pokok yang berbeda, mewakili bagian timur Indonesia, serta terjadi transisi perubahan pola makan terutama pada jenis makanan pokok, dari non beras menjadi beras.

Tim penulis berterima kasih kepada Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI) yang telah memberikan kesempatan terlibat dalam penulisan buku ini. **Buku ini mencakup: kondisi gizi dan kesehatan; pedoman gizi seimbang; kebutuhan, dan keamanan makanan dan minuman untuk ibu hamil; ibu menyusui dan baduta; makanan pantangan/tabu serta mitos pangan, permasalahan defisiensi gizi; booster ASI; serta resep menu sehari untuk 13 Provinsi tersebut di Indonesia.**

Semoga buku ini dapat dimanfaatkan dan diterapkan oleh ibu hamil, ibu menyusui untuk pemenuhan gizinya dan ibu baduta untuk pemenuhan gizi anaknya dalam upaya mencegah terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini. Kritik dan saran yang membangun kami harapkan dari pembaca untuk terus menyempurnakan. Terima kasih.

Bogor, Desember 2022

Tim Penulis

Kata Pengantar Deputi Bidang Pengendalian Penduduk

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya yang telah memberikan kekuatan, ketekunan dan kesabaran sehingga Buku Pedoman Menu Dashat (Dapur Sehat Atasi Stunting) Nusantara bagi ibu hamil, ibu menyusui dan anak di bawah dua tahun (baduta) yang sudah lama dipersiapkan akhirnya dapat diselesaikan. Buku ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi menu sehat untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak di bawah dua tahun. Melalui buku ini diharapkan bagi ibu hamil dan menyusui mendapatkan informasi terkait menu lokal yang ada di daerahnya, mencegah lahirnya bayi dalam kondisi stunting atau kurang gizi.

Buku Pedoman Menu Dashat (Dapur Sehat Atasi Stunting) Nusantara bagi ibu hamil, ibu menyusui dan anak di bawah dua tahun (baduta) dipersiapkan sebagai pedoman menu untuk pemenuhan gizi ibu hamil, menyusui dan baduta dalam rangka percepatan penurunan stunting di 13 (tiga belas) provinsi di Indonesia. Buku pedoman ini merupakan salah satu inovasi kegiatan Inisiatif Pemetaan Sosial dan Pendampingan Percepatan Pencegatan Stunting (INI MASA PENTING) antara Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang bekerja sama dengan Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI). Buku Menu Dashat ini berisi tentang menu makanan yang berasal dari bahan pangan lokal yang bergizi, terjangkau, dan memiliki cita rasa makanan yang sesuai dengan selera para ibu dan bayi.

Terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu sehingga dapat diterbitkannya buku Pedoman Menu Dashat Nusantara yang tidak dapat kami ucapkan satu persatu. Penyempurnaan maupun perubahan buku pedoman ini di masa mendatang senantiasa terbuka dan dimungkinkan mengingat akan perkembangan situasi, kebijakan dan dinamika kependudukan yang terjadi. Saran serta kritik yang bersifat membangun dari para pembaca, sangat kami harapkan untuk kesempurnaan kedepannya.

Akhirnya, semoga buku ini bermanfaat, khususnya untuk memperbaiki asupan gizi ibu hamil, ibu menyusui dan anak baduta untuk cegah stunting.

Jakarta, Desember 2022
Deputi Bidang Pengendalian Penduduk,



Dr. Bonivasius Prasetya Ichtiarto, S.Si., M.Eng.

Sambutan Ketua Panitia Ini Masa Penting AIPGI

Kami panjatkan syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku Panduan Menu Bergizi Dapur Sehat Nusantara (DASHAT) untuk ibu hamil, ibu menyusui dan anak bawah umur dua tahun (baduta) dapat terselesaikan. Penyusunan buku ini merupakan salah satu kegiatan dari program INI MASA PENTING (Inisiatif Pemetaan Sosial dan Pendampingan Percepatan Pencegahan Stunting) dari Asosisasi Pendidikan Tinggi Indonesia (AIPGI) untuk mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anak stunting di Indonesia. Penyusunan buku panduan ini bertujuan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan memberdayakan para kader untuk melakukan edukasi dengan pemanfaatan pangan nusantara yang tersedia, bergizi, terjangkau dengan citarasa yang sesuai untuk perbaikan konsumsi pangan dan gizi bagi ibu hamil, ibu menyusui dan anak baduta. Buku panduan ini diharapkan dapat digunakan dalam memberi edukasi praktis dalam mempraktikkan prinsip gizi seimbang sejak dini terutama pada pesan keanekaragaman makanan. Dengan menggunakan bahan pangan lokal yang beraneka ragam dengan kekayaan jenis masakannya yang merupakan cermin keberagaman budaya dan tradisi nusantara, diharapkan dapat memberi kemudahan dalam mengembangkan perilaku makan sehat dan bergizi yang dapat berkelanjutan.

Kami mengucapkan terimakasih kepada Kepala BKKBN RI Dr. (HC) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG. (K) yang telah memberi kepercayaan kepada AIPGI untuk bekerja sama dalam terlaksananya penyusunan buku ini dalam kerangka kegiatan INI MASA PENTING dan Program nasional DASHAT BKKBN. Kami mengucapkan terima kasih atas arahan dan bimbingan dari Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, MS, Ketua Umum AIPGI dan kepada Tim Penyusun yang terdiri dari para ahli dan pakar gizi dari berbagai program studi gizi di seluruh Indonesia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang menyumbangkan pemikiran dan kepakarannya dalam penyusunan buku panduan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu. semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku panduan ini bermanfaat dan membawa dampak positif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Pembuatan buku panduan ini tentunya masih jauh dari sempurna, baik secara substansi maupun desain, untuk itu kami membuka diri untuk saran dan kritik demi perbaikan ke depan.

Jakarta, Desember 2022

Dr. Rina Agustina, M.Gizi, PhD

Ketua Panitia INI MASA PENTING AIPGI

Sambutan Ketua AIPGI

Perhatian dan kebijakan pemerintah Indonesia dalam penanggulangan masalah gizi semakin menguat, khususnya dalam hal percepatan pencegahan stunting sejak dini. Saat ini berbagai upaya dilakukan untuk perbaikan gizi dan pencegahan stunting, khususnya pada periode 1000 hari pertama kehidupan, meliputi masa kehamilan, masa menyusui dan anak Baduta. Dalam upaya berperan serta dalam pencegahan stunting, Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI) bekerjasama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melakukan pendampingan percepatan pencegahan stunting di 101 lokasi, dan menyusun suatu buku resep bagi pengelola Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT).

Buku Panduan Menu DASHAT Nusantara untuk Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Anak Baduta ini disusun untuk dijadikan sebagai panduan bagi masyarakat, termasuk pengelola DASHAT, petugas lapang KB, pendamping percepatan stunting, kader pos KB dan kader terkait lainnya dalam upaya membantu upaya edukasi dan perbaikan konsumsi pangan untuk pencegahan stunting. Melalui pembuatan buku ini, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan petugas dimaksud yang pada gilirannya secara bertahap dapat sampai pada ibu hamil, ibu menyusui dan keluarga anak baduta untuk memilih dan menyusun menu harian yang beragam, bergizi, aman dengan citarasa yang sesuai dari berbagai pangan nusantara dalam rangka cegah stunting.

Indonesia memiliki beragam jenis pangan nusantara yang diproduksi, dikonsumsi dan diperjualbelikan di masyarakat sehingga mudah untuk diperoleh dan dikonsumsi. Selain itu, beragam jenis pangan nusantara ini juga memiliki nilai keunikan dari setiap daerah masing-masing yang sesuai dengan preferensi masing-masing. Selain itu, terdapat juga beberapa jenis pangan tersedia di semua wilayah Indonesia yang diolah dengan Bergama jenis metode kuliner, seperti ikan, ubi, telur, ayam, bayam, kangkung dan beberapa jenis pangan lainnya. Beragam jenis kuliner juga banyak tersedia melalui berbagai jenis sajian, diantaranya dalam bentuk makanan berkuah, minuman khas daerah, dan jenis sajian lainnya.

Terima kasih kami sampaikan kepada BKKBN dan semua pihak atas kerjasamanya. Juga terima kasih kepada tim penulis yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam penyusunan panduan ini, yaitu Dr. Rina Agustina, M.Sc., Ph.D;

Resa Ana Dina, S.K.M, M.Epid; Rossyanne Kushargina, S.Gz, M.Si; Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes; Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed; Ir. Purwanti Susantini, M. Kes; Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes; Khoirul Anwar, S.Gz, M.Si; Besti Verawati, S.Gz, M.Si; Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH; dan Mia Srimati, S.Gz, M.Si.

Terima kasih kepada Kepala BKKBN RI Dr. (HC) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG. (K) yang telah memberikan kepercayaan kepada AIPGI dan penulis dalam menyusun panduan ini untuk digunakan dalam program perbaikan gizi cegah stunting.

Jakarta, Desember 2022

Prof Dr Ir Hardinsyah, MS

Ketua Umum AIPGI

Sambutan Kepala BKKBN

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, maka paket Buku Pedoman Menu Bergizi DASHAT NUSANTARA UNTUK IBU HAMIL IBU MENYUSUI DAN ANAK BADUTA dapat terselesaikan. Buku pedoman ini disusun sebagai upaya perbaikan gizi melalui edukasi dan pemanfaatan pangan nusantara yang tersedia, bergizi, terjangkau dengan citarasa yang sesuai untuk perbaikan konsumsi pangan bagi ibu hamil, ibu menyusui dan anak baduta.

Dalam rangka pelaksanaan perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga serta penyelenggaraan keluarga berencana, sebagaimana diamanatkan Undang-Undang Nomor: 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, penduduk harus menjadi titik sentral dalam pembangunan berkelanjutan di Indonesia. Integrasi penduduk dengan pembangunan memerlukan penguatan kebijakan dalam pembangunan berwawasan kependudukan serta menindaklanjuti Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor: 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting BKKBN mendapat amanah sebagai Ketua pelaksana percepatan penurunan stunting di Indonesia.

Ini tentu suatu tugas mulia dan tidak mudah, karena seperti kita pahami bahwa pencegahan stunting perlu melibatkan banyak pemangku kepentingan baik dari unsur pemerintah, swasta, organisasi masyarakat sipil, lembaga pembangunan, media, akademisi, dan masyarakat umum di seluruh Indonesia

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan. Secara spesifik penyebab terjadinya masalah stunting adalah kondisi kesehatan yang tidak optimal (*sub-optimal health*) dan kondisi gizi yang tidak optimal (*sub-optimal nutritional*). Percepatan Penurunan Stunting mencakup upaya intervensi spesifik dan intervensi sensitif yang dilaksanakan secara konvergen, holistik, integratif, dan berkualitas, berdasarkan Strategi Nasional Percepatan Penurunan stunting pada Kementerian/Lembaga, pemerintah daerah provinsi, pemerintah daerah kabupaten/kota dan pemerintah desa melalui pelaksanaan konvergensi dalam perencanaan dan penganggaran, serta pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan jenis, cakupan, dan kualitas intervensi gizi di tingkat pusat dan daerah, serta pilar ke-4 (empat) peningkatan ketahanan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga, dan masyarakat.

Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Upaya perbaikan status gizi masyarakat akan memberikan kontribusi nyata bagi tercapainya tujuan

pembangunan nasional terutama dalam hal penurunan prevalensi gizi kurang pada balita dan Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Upaya perbaikan gizi bagi kelompok rawan gizi di Indonesia terus digalakkan, terutama pada bumil, ibu menyusui dan balita, yang merupakan kelompok yang cukup rawan untuk mengalami kekurangan gizi, karena itu perlu mendapat perhatian besar guna melahirkan generasi yang berkualitas di masa yang akan datang.

Buku Pedoman Menu Bergizi Dashat Nusantara ini merupakan kompilasi hasil kegiatan demo bersama mengolah bahan pangan lokal di 13 (tiga belas) provinsi dalam upaya Pembelajaran Pemanfaatan Pangan Lokal Nusantara guna Percepatan Penurunan Stunting di Indonesia melalui 'Dahsat'. Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) menjadi program unggulan BKKBN sebagai upaya untuk menurunkan angka stunting. DASHAT akan ada dalam Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB) dan menjadi pusat gizi serta pelayanan pada anak stunting. DASHAT merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting yang memiliki calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, baduta/balita stunting terutama dari keluarga kurang mampu. Melalui pemanfaatan sumberdaya lokal yang sehat lezat bergizi serta kekinian melalui kegiatan teori dan praktek pengolahan pangan oleh para ahli gizi ahli kuliner lokal yang dapat dipadukan dengan sumberdaya/kontribusi dari mitra lainnya.

Saya mendukung dan menyambut baik diterbitkannya paket buku pedoman ini, semoga dapat bermanfaat bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan baduta khususnya, serta kalangan akademisi, praktisi, dan masyarakat umum pada umumnya. Akhirnya kepada semua pihak diucapkan terima kasih yang telah membantu atas kontribusi, masukan, saran dan koreksi hingga tersusunnya Buku Pedoman Menu Bergizi Dashat Nusantara ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa meridhoi upaya kita dalam mensukseskan Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga secara profesional hingga terwujudnya Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera

Jakarta, Desember 2022

Kepala BKKBN



Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K)

Daftar Isi

Kata Pengantar Tim Penulis	i
Kata Pengantar Deputi Bidang Pengendalian Penduduk	ii
Sambutan Ketua Panitia Ini Masa Penting AIPGI	iii
Sambutan Ketua AIPGI	iv
Sambutan Kepala BKKBN	vi
Daftar Isi	viii
Menu Sehari Ibu Hamil	x
Menu Sehari Ibu Menyusui	xi
Menu Sehari Baduta	xii
Resep	1
A. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1	1
Makan Pagi	2
• Ungkep Cumi	2
• Megono	4
• Tumis Daun Melinjo	6
Selingan	8
• Pisang Keju	8
Makan Siang/Malam	10
• Garang Asem + Tempe +Tahu	10
• Ca Sawi	12
Selingan	14
• Cake Mocaf	14
B. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2	16
Makan Pagi	16
• Telur Dadar	16
• Tempe Orek	18
• Daging Kelam	20
• Rolade Tahu	22
• Kue Lapis	24
Makan Siang/Malam	26
• Pindang Serani Bandeng	26
• Ca Kangkung	28
• Kacang Rebus	30
Selingan	32
• Lemper Ayam	32
C. Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3	34
Makan Pagi	34

• Ca Brokoli Wortel Kapri	34
• Pepes Kakap	36
Selingan	38
• Klepon	38
• Sayur Lodeh	40
• Ikan Pindang	42
• Tempe Goreng	44
D. Resep Menu Ibu Menyusui	46
Makan Pagi	46
• Bening Kacang Panjang	46
• Ayam Bumbu Kecap	48
• Tahu Goreng	50
Selingan	52
• Getuk Lindri	52
Makan Siang/Malam	54
• Mie Ongklok	54
• Sate Telur Puyuh	56
• Tempe Kemul	58
E. Resep Menu Baduta Usia 6-8 Bulan	60
Menu Utama	60
• Bubur Ikan Tenggiri	60
• Bubur Udang Tahu	62
Selingan	64
• Puree Apel	64
F. Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan	66
Menu Utama	66
• Nasi Tim Pepes Ayam Sayur	66
• Tim Nasi Kentang Ayam Sayuran	68
Selingan	70
• Pudding Buah Naga	70
G. Resep Menu Baduta Usia 12-23 Bulan	72
Menu Utama	72
• Nasi Baso Rambutan	72
• Nasi Tongseng Ayam	74
Selingan	76
• Dimsum Udang Tepung Lele	76





Menu Sehari Ibu Hamil

Kelompok Umur	Makan Pagi	Selingan	Makan Siang/Malam
19 – 29 tahun			
Trimester 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Ungkep Cumi ✓ Megono ✓ Tempe Goreng ✓ Tumis Daun Melinjo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pisang keju/ Cace mocaf 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Garang Asem ✓ Tempe ✓ Tahu ✓ Ca Sawi ✓ Pisang Ambon
Trimester 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi langgi dengan isi: ✓ Telur dadar ✓ Orek Tempe ✓ Daging kelem ✓ Timun ✓ Daun Kemangi ✓ Pepaya ✓ Rolade Tahu 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kue lapis/ Lemper ayam 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Pindang serani ikan bandeng + tahu ✓ Ca kangkung ✓ Pisang ambon ✓ Kacang tanah rebus
30 – 49 tahun			
Trimester 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Ca brokoli wortel kapri ✓ Pepes ikan kakap+ tahu 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Klepon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Sayur lodeh ✓ Ikan pindang ✓ Tempe goreng ✓ Kacang rebus





Menu Sehari Ibu Menyusui

Waktu Makan	Menu
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi putih✓ Bening kacang Panjang✓ Ayam bumbu kecap✓ Tahu goreng✓ Pepaya
Makan siang/malam	<ul style="list-style-type: none">✓ Mie ongglok✓ Sate telur puyuh✓ Tempe kemul✓ Semangka
Selingan	<ul style="list-style-type: none">✓ Getuk lindri





Menu Sehari Baduta

Kelompok Usia	Jenis Menu	Nama Menu
6-8 bulan	Menu Utama	✓ Bubur Ikan Tenggiri
	Menu Utama	✓ Bubur Tahu udang
	Selingan	✓ Pure Apel
9-11 bulan	Menu Utama	✓ Nasi Tim Pepes Ayam
	Menu Utama	✓ Tim nasi kentang ayam sayuran
	Selingan	✓ Puding buah naga
12-23 bulan	Menu Utama	✓ Nasi Baso Rambutan
	Menu Utama	✓ Nasi Tongseng Ayam
	Selingan	✓ Dimsum Ikan lele





Resep

A. RESEP MENU IBU HAMIL USIA 19-29 TAHUN TRIMESTER 1

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ ?	Energi (kcal)	?
	Karbohidrat (g)	
	Protein (g)	
	Lemak (g)	
	Zat besi (mg)	
	Zinc (mg)	
	Vitamin A (µg)	
	Vitamin C (mg)	
	Serat (g)	
	Kalsium (mg)	



Ungkep Cumi



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 10.500/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 300 g cumi
- ✓ 3 sdm minyak sayur

Bumbu:

- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 4 siung bawang merah
- ✓ 1 cm kunyit
- ✓ ½ sdt ketumbar bubuk
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 1 cm laos, digeprek
- ✓ 1 helai sereh, digeprek



Bumbu halus:

- ✓ bawang putih
- ✓ bawang merah
- ✓ kunyit

Cara membuat:

1. Bumbu halus ditumis, masukkan daun salam, laos, sereh dan ketumbar
2. Masukkan cumi masak sampai masak, masukan garam dan sedikit gula pasir



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (Kkal)	263,6	10,9
Karbohidrat (g)	7,5	2,0
Protein (g)	37,5	61,5
Lemak (g)	8,3	12,3
Zat Besi	1,7	9,4
Zinc	3,8	38

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	12	1,3
Vitamin C (mg)	10,5	12,4
Serat (gr)	0,0	0
Kalsium (mg)	76,5	0,6
Asam Folat (µg)	4,5	0,8

Megono



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 2.000/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 100 g nangka muda merah
- ✓ 1/6 buah kelapa sedang, kupas, parut
- ✓ 1 buah cabe merah, iris tipis serong
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 lembar daun jeruk



Bumbu Halus:

- ✓ 1 butir bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 buah cabe merah kering
- ✓ 1 buah cabe rawit merah
- ✓ 1 butir kemiri
- ✓ ¼ sdt merica butiran
- ✓ ½ cm kencur tua
- ✓ ¼ sdt terasi goreng
- ✓ ½ sdt gula pasir
- ✓ 1/4 sdt garam



Cara membuat:

1. Cincang atau iris halus nangka muda.
2. Taruh nangka muda cincang dalam wadah tahan panas.
3. Cabai iris, kelapa parut, daun salam, daun jeruk dan Bumbu Halus.
4. Aduk-aduk dengan tangan hingga seluruhnya tercampur rata.
5. Kukus dalam kukusan panas selama 45 menit - 1 jam hingga nangka mudah lunak dan bumbu meresap.
6. Angkat dan dinginkan


Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (Kkal)	57,4	2,4
Karbohidrat (g)	6,6	1,7
Protein (g)	1,0	1,6
Lemak (g)	3,5	5,2
Zat Besi	0,3	1,7
Zinc	0,2	0,02

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0	0
Vitamin C (mg)	0,2	0,2
Serat (gr)	1,6	4,5
Kalsium (mg)	12,4	1,0
Asam Folat (µg)	10,1	1,7

Tumis Daun Melinjo



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 2.500/porsi

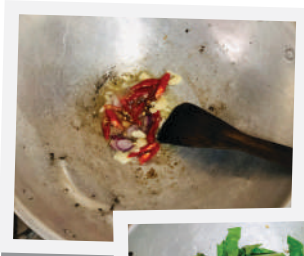
 Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

- ✓ 2 ikat kecil (200 gram) daun melinjau

Bumbu:

- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 2 cabe keriting
- ✓ ½ buah tomat ukuran sedang
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 sdm minyak



Cara membuat:

1. Daun melinjau dibuang tangkainya, dicuci dan dipotong ukuran 3 cm
2. Bawang putih, bawang merah, cabe diiris kecil
3. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabe
4. Masukkan tomat dan daun melinjo diaduk, masukkan garam dan gula, masak sampai matang

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (Kkal)	44,4	1,8
Karbohidrat (g)	3,7	1,0
Protein (g)	1,9	3,1
Lemak (g)	3,1	4,6
Zat Besi	1,5	8,3
Zinc	0,2	2

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	259,5	27,3
Vitamin C (mg)	16,5	19,4
Serat (gr)	0,3	0,8
Kalsium (mg)	105,5	8,8
Asam Folat (µg)	52	8,7

Pisang Keju



Resep (2 porsi)

Harga: Rp 2.000/porsi

Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

- ✓ Pisang Kepok kuning masak 2 buah
- ✓ Keju parut 1 sendok makan
- ✓ Mentega 1 sdm



Cara membuat:

1. Pisang Kepok Kuning dikupas, dibelah menjadi 2
2. Pisang diolesi dengan mentega
3. Siapkan wajan teflon diberi mentega
4. Pisang dibakar pada teflon dibalik sampai berwarna kuning kecoklatan
5. Diangkat, kemudian pisang ditaburi keju parut

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (Kkal)	133,8	5,5
Karbohidrat (g)	15,7	4,1
Protein (g)	2,9	4,8
Lemak (g)	7,4	11
Zat Besi	0,3	1.7
Zinc	0	0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	82,9	8,7
Vitamin C (mg)	5,5	6,5
Serat (gr)	1.1	3,1
Kalsium (mg)	1,3	0,1
Asam Folat (µg)	13,1	2,2

Garang Asem + Tempe + Tahu





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 4.000/Porsi



Waktu Memasak: 1,5 jam

Bahan:

- ✓ 250 gr ayam, potong 4-6 potong (sesuai selera)
- ✓ 1 buah cabai hijau besar, potong bulat ½ cm
- ✓ 2 buah cabai rawit merah utuh
- ✓ 2 buah belimbing sayur (belimbing wuluh), potong bulat 1 cm
- ✓ 1 buah tomat hijau, potong-potong
- ✓ 1 batang daun bawang, potong 1cm
- ✓ 10 gram daun kemangi
- ✓ ¼ sendok makan garam
- ✓ ½ sendok teh gula merah sisir
- ✓ 200 ml santan dari 1 butir kelapa
- ✓ 1 buah serai, iris
- ✓ 2 lembar daun salam, sobek – sobek
- ✓ 1 cm lengkuas, iris
- ✓ 4 lembar daun pisang untuk membungkus

Bahan untuk membuat bumbu halus:

- ✓ 3 butir bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 butir kemiri sangrai
- ✓ ½ cm jahe
- ✓ ¼ sendok makan ketumbar bubuk

Cara membuat:

1. Campurkan ayam yang telah dipotong sesuai selera dengan bumbu halus, garam, dan gula merah.
2. Remas-remas agar bumbu merasuk ke dalam daging, dan diamkan selama 30 menit.
3. Masukkan cabai hijau, cabai rawit, blimbing sayur, tomat, daun bawang, daun kemangi, dan santan ke dalam adonan ayam. Aduk rata.
4. Ambil 2 lembar daun pisang.
5. Letakkan potongan serai, daun salam, dan lengkuas di atasnya.
6. Lalu sendokkan campuran ayam beserta sedikit kuah santannya.
7. Bungkus daun pisang tersebut dan semat dengan lidi agar tidak tumpah.
8. Kukus dengan api kecil selama 1 jam atau sampai matang.
9. Angkat garang asem dari panci kukus, dan siap dihidangkan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (Kkal)	358,2	14,7
Karbohidrat (g)	8,2	2,1
Protein (g)	28,3	17,3
Lemak (g)	24,2	36,0
Zat Besi	4,8	26,7
Zinc	2,3	19,2

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	27,5	3,1
Vitamin C (mg)	1,0	1,2
Serat (gr)	2,8	8
Kalsium (mg)	87,8	7,3
Asam Folat (µg)	29	4,8

Ca Sawi



Resep (5 porsi)

Harga: Rp 3.000/porsi

Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

- ✓ 1 ikat sawi (100 gram)

Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1sdt lada
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 sdt gula



Cara membuat:

1. Sawi dicuci kemudian dipotong 3 cm
2. Tumis bawang sampai harum, masukkan sawi diaduk
3. Masukkan garam dan gula, diberi air sedikit
4. Angkat dengan kondisi sayur tidak terlalu matang

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (Kkal)	28	1,2
Karbohidrat (g)	1,6	0,4
Protein (g)	1,7	2,8
Lemak (g)	2,1	3,1
Zat Besi	0,8	4,4
Zinc	0,1	1

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	224	23,6
Vitamin C (mg)	19	22,4
Serat (gr)	1,5	4,3
Kalsium (mg)	55	4,6
Asam Folat (µg)	54	0,9

Cake Mocaf





Resep (10 porsi)



Harga: Rp 2.000/porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 150 gram tepung mocaf
- ✓ 150 gram gula pasir
- ✓ 1 sdm tepung maizena
- ✓ gram susu bubuk
- ✓ 1 sdm sp
- ✓ 6 butir telur ukuran sedang suhu ruang
- ✓ 150 gram minyak kelapa
- ✓ gram coklat bubuk dibuat menjadi pasta



Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan, kecuali minyak kelapa dan coklat bubuk dan dimixer dengan kecepatan tinggi sampai mengembang
2. Masukkan minyak kelapa sedikit demi sedikit sambil diaduk
3. Masukkan adonan dalam cetakan
4. Coklat bubuk diberi air dan diaduk
5. Coklat dimasukkan adonan dengan membuat garis melingkar
6. Adonan kemudian dioven

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (Kkal)	97	4,0
Karbohidrat (g)	21,7	5,6
Protein (g)	1,5	2,5
Lemak (g)	3,7	5,5
Zat Besi	0,3	1,7
Zinc	0,1	1

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	19	22,4
Vitamin C (mg)	0,2	0,2
Serat (gr)	0,6	1,7
Kalsium (mg)	11,8	1.0
Asam Folat (µg)	4,6	0,8

B. RESEP MENU IBU HAMIL USIA 19-29 TAHUN TRIMESTER 2

Makan Pagi

Telur Dadar





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 2.000/Porsi



Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ 1 butir telur ayam
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ 1 sdm minyak goreng



Cara membuat:

1. Masukkan telur dan garam ke dalam mangkuk, kemudian kocok lepas
2. Goreng telur yang sudah dikocok, kemudian sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	112,1	4,4
Karbohidrat (g)	0,7	0,2
Protein (g)	6,9	9,9
Lemak (g)	8,8	13,1
Zat besi (mg)	0,7	2,6
Zinc (mg)	0,6	5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	104,4	11,6
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0	0
Kalsium (mg)	30,6	2,6
Asam Folat (µgram)	24	4

Tempe Orek





Resep (5 porsi)



Harga: Rp 500/porsi



Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

- ✓ ½ papan (100g) tempe

Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 2 siung bawang merah
- ✓ 2 sdm kecap
- ✓ ½ cm Lengkuas dimemarkan
- ✓ 1 lb Daun salam
- ✓ 1/2 sdt Garam
- ✓ 1/2 sdm gula pasir
- ✓ 1/2 sdt gula merah



Cara membuat:

1. Tempe dioreng setengah kering
2. Tumis bawan merah, bawang putih, masukkan daun salam dan lengkuas
3. Masukkan gula merah, gula pasir dan kecap diberi air sedikit
4. Masukkan tempe dan garam, diaduk sampai rata angkat



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	20	0,8
Karbohidrat (g)	1,7	0,4
Protein (g)	1,9	2,7
Lemak (g)	0,8	1,2
Zat besi (mg)	0,2	0,7
Zinc (mg)	0,2	1,7

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	3,2	0,4
Vitamin C (mg)	0,2	0,2
Serat (g)	0,2	0,6
Kalsium (mg)	19	1,6
Asam Folat (µgram)	0	

Daging Kelam





Resep (10 porsi)



Harga: Rp 5.000/porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 250 gram daging sapi has dalam
- ✓ 4 bawang merah
- ✓ 2 bawang putih
- ✓ 2 biji kemiri
- ✓ 1 ruas jahe
- ✓ 1 sdm ketumbar bubuk



Bahan tambahan:

- ✓ 1 ruas lengkuas (geprek)
- ✓ 1 sereh kecil (geprek)
- ✓ 2 lb daun salam
- ✓ 2 lb daun jeruk
- ✓ 1 buah jeruk nipis (pengganti asam jawa)
- ✓ 1 buah gula merah dan 1 sendok makan gula pasir
- ✓ 100 ml santan
- ✓ Secukupnya : garam, lada, saos tiram
- ✓ Secukupnya kecap manis



Cara membuat:

1. Bumbu yang dihaluskan: bawang merah, bawang putih, kemiri, jahe
2. Daging direbus hingga lunak
3. Bumbu halus ditumis, masukkan daun salam, lengkuas, sereh, daun jeruk, gula merah dan santan sampai mendidih
4. Masukkan daging dan saos tiram secukupnya, kecap, lada bubuk, ketumbar bubuk

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	85	3,33
Karbohidrat (g)	0,8	0,2
Protein (g)	6,4	9,1
Lemak (g)	6,2	9,2
Zat besi (mg)	0,6	2,2
Zinc (mg)	1,1	9,2

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0	0
Vitamin C (mg)	0,3	0,4
Serat (g)	0,4	1,1
Kalsium (mg)	1,8	0,2
Asam Folat (µgram)	2,8	0,5

Rolade Tahu



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 1.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah tahu putih
- ✓ 3 telur ayam (1 untk dicampurkan, 2 untuk didadar)
- ✓ 1 buah wortel dicincang
- ✓ 3 sdm tepung terigu
- ✓ 2 helai daun bawang

Bahan:

- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 4 siung bawang merah ½ sdt lada bubuk
- ✓ Daun pisang untuk membungkus



Cara membuat:

1. Bawang merah dan bawang putih ditumis sebentar dan dihaluskan
2. Tahu dihaluskan dengan sendok, campurkan bumbu-bumbu , wortel, daun bawang dan satu telur diaduk sampai rata
3. 2 telur didadar, kemudian diletakkan diatas daun pisang
4. Masukkan adonan tahu yang telah dicampur ke atas telur dadar, kemudian digulung sampai membentuk lonjong
5. Bungkus adonan dengan daun pisang, kemudian dikukus kurang lebih 30 menit
6. Adonan yg telah dikukus, kemudian dipotong potong, siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	80,4	3,2
Karbohidrat (g)	2,0	0,5
Protein (g)	7,2	10,3
Lemak (g)	5,1	7,6
Zat besi (mg)	3,1	11,5
Zinc (mg)	0,7	5,8

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	1,8	0,2
Vitamin C (mg)	1,8	2,1
Serat (g)	0,7	1,9
Kalsium (mg)	65	0,5
Asam Folat (µgram)	18,5	3,1

Kue Lapis



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 2.500/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 250 gram tepung beras
- ✓ 75 gram tepung kanji
- ✓ 900 ml santan encer, dari sisa perasan santan kental
- ✓ 2 lembar daun pandan,
- ✓ ikat simpul 1/4 sendok teh garam
- ✓ 250 gram gula pasir
- ✓ 1/8 sendok teh vanili bubuk
- ✓ 100 ml santan kental, dari 2 btr kelapa
- ✓ 100 ml air suji, dari 100 lbr daun suji
- ✓ lbr daun pandan, blender bersama 100 ml air



Cara membuat:

1. Rebus santan encer, garam, daun pandan dengan api sedang sampai mendidih. Sisihkan agar hangat.
2. Dalam wadah lain, aduk tepung beras, tepung kanji, gula pasir, dan vanili bubuk. Tuang santan sedikit-sedikit sambil diaduk rata.
3. Bagi adonan jadi dua wadah. Satu wadah masukkan 100 ml santan kental dan aduk rata.
4. Satu adonan lagi masukkan air daun suji atau pewarna makanan sesuai selera. Aduk rata.
5. Siapkan loyang yang sudah diolesi minyak, tuang satu sendoks sayur adonan putih. Jika adonan sudah keras tuangkan adonan yang berwarna hijau, terus bergantian warna, kukus sampai benar benar matang

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	282,1	11,1
Karbohidrat (g)	31	7,8
Protein (g)	4	5,7
Lemak (g)	16	23,8
Zat besi (mg)	0,4	1,5
Zinc (mg)	0,3	2,5

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	33,6	3,7
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0,5	1,4
Kalsium (mg)	11,9	1,0
Asam Folat (µgram)	11,2	1,9

Pindang Serani Bandeng



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 3.000/Porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 1 ekor bandeng segar

Bumbu:

- ✓ 1.5 liter air
- ✓ 3 sdm minyak sayur
- ✓ 7 butir bawang merah, iris kasar
- ✓ 4 siung bawang putih, iris kasar
- ✓ 4 cm kunyit, iris tipis
- ✓ 2 cm jahe, iris tipis
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 3 lembar daun jeruk
- ✓ 2 cm lengkuas, memarkan
- ✓ 2 sdm asam Jawa, bulatkan dan bakar hingga kering
- ✓ 5 buah belimbing sayur, potong-potong
- ✓ 5 buah cabe merah keriting
- ✓ 3 buah cabe hijau
- ✓ 10 buah cabe rawit merah
- ✓ 2 buah tomat, potong-potong
- ✓ 1 sdt merica bubuk
- ✓ 2 sdt garam



2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga layu dan wangi.
3. Masukkan jahe, kunyit, daun salam, daun jeruk dan serai, aduk hingga layu lalu angkat.
4. Tuang ke dalam panci, beri air dan masak dengan api sedang hingga mendidih.
5. Masukkan potongan bandeng, belimbing sayur dan asam bakar, kecilkan api dan masak hingga bandeng matang dan kuahnya kekuningan.
6. Tambahkan tomat dan cabe, didihkan kembali hingga tomat matang.

Cara membuat:

1. Bersihkan isi perut bandeng cuci sampai bersih dan potong potong menjadi 3 atau 4 sesuai selera


Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	181,8	7,1
Karbohidrat (g)	0,9	0,9
Protein (g)	21,8	31,1
Lemak (g)	10,2	15,2
Zat besi (mg)	3,1	11,5
Zinc (mg)	1,0	7,7

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	14,4	1,6
Vitamin C (mg)	1,2	1,4
Serat (g)	0,6	1,7
Kalsium (mg)	63,3	5,3
Asam Folat (µgram)	17,1	2,9

Ca Kangkung



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 2.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 1 ikat sayur kangkung (siangi, cuci bersih dengan air garam)
- ✓ Bumbu:
- ✓ 2 siung bawang merah (iris tipis)
- ✓ garam (secukupnya)
- ✓ 3 sdm Minyak
- ✓ 5 siung bawang putih (iris tipis)
- ✓ 5 buah cabai rawit (iris serong)
- ✓ Gula (secukupnya)



Cara membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang merah. Masukkan cabai rawit, tumis lagi.
2. Masukkan sayur kangkung, aduk rata. Beri garam, gula,
3. Tuang sedikit air panas saat menumisnya
4. Masak hingga matang pakai api sedang.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	92	3,6
Karbohidrat (g)	2	0,5
Protein (g)	2,2	3,1
Lemak (g)	9,2	13,7
Zat besi (mg)	1,0	3,7
Zinc (mg)	0,2	1,7

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	288	32
Vitamin C (mg)	24	28,2
Serat (g)	0,2	0,6
Kalsium (mg)	70	5,8
Asam Folat (µgram)	69	11,5

Kacang Rebus





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 500/porsi



Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 100 gram kacang tanah kulit
- ✓ 1 sdm garam
- ✓ 500 ml air putih



Cara membuat:

1. Kacang tanah kulit dicuci sampai bersih
2. Rebus air sampai mendidih masukkan kacang dan garam
3. Rebus sampai masak

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	207	8,1
Karbohidrat (g)	5,9	1,5
Protein (g)	9,4	13,4
Lemak (g)	18	26,7
Zat besi (mg)	1,7	6,3
Zinc (mg)	1,2	10

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0	0
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	3,1	8,6
Kalsium (mg)	33,5	2,8
Asam Folat (µgram)	46	7,7

Lemper Ayam



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ ¼ kg beras ketan, cuci bersih
- ✓ 1 gelas santan
- ✓ 1 lembar daun pandan, ikat simpul
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ daun pisang dan tusuk lidi secukupnya



Bahan Isi:

- ✓ 150 gram daging ayam, rebus sebentar lalu cincang halus
- ✓ 1/2 gelas santan kental
- ✓ 1 sdm gula pasir
- ✓ 1/2 sdt garam
- ✓ 1 batang serai, geprek
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ air secukupnya
- ✓ 5 butir bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1 sdm ketumbar bubuk
- ✓ 1 cm jahe
- ✓ 3 cm lengkuas
- ✓ 2 butir kemiri

Cara membuat:

1. Tumis bumbu dengan sedikit minyak hingga harum. Tambahkan air.
2. Masukkan ayam cincang, gula, garam, serai, salam, dan daun jeruk. Aduk rata dan masak hingga mendidih.
3. Tambahkan santan. Masak hingga kering.

Cara Membuat Lemper:

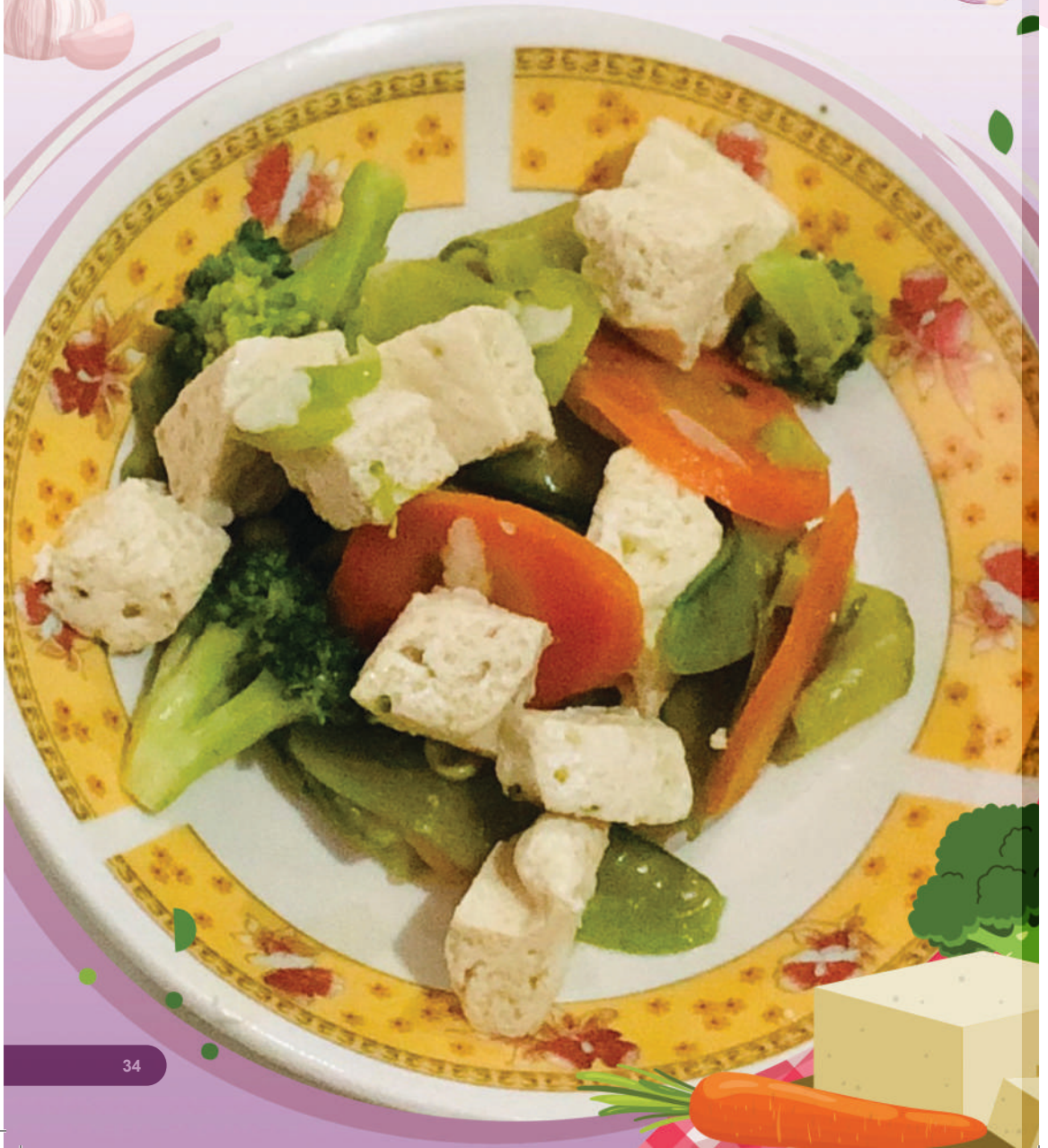
1. Kukus beras ketan selama 10 menit.
2. Didihkan santan, garam, dan daun pandan
3. Campur beras ketan kukus dengan santan. Aduk rata. Kukus kembali sampai ketan matang
4. Kepal nasi ketan, beri isian ayam, lalu bungkus dengan daun pisang. Lakukan sampai semua bahan habis.
5. Kukus lempeng selama 20 menit. Lemper ayam kukus bisa langsung dinikmati.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	65,8	2,6
Karbohidrat (g)	12,4	3,1
Protein (g)	0,8	1,1
Lemak (g)	1,5	2,2
Zat besi (mg)	0,2	0,7
Zinc (mg)	0,1	0,8

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0	0
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0,5	1,4
Kalsium (mg)	1,4	0,1
Asam Folat (µgram)	1,8	0,3

Makan Pagi

Ca Brokoli Wortel Kapri



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 3.000/Porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 1,5 sdm Brokoli
- ✓ 1 sdm wortel
- ✓ 1 sdm kapri
- ✓ 1 potong tahu

Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang putih digeprek
- ✓ 1 buah bawang bombay
- ✓ 1 sdt lada bubuk
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ 1 sdm minyak sayur



Cara membuat:

1. Sayuran dicuci , wortel dan brokoli dipotong
2. Timus bawang geprek sampai kekuningan , masukkan bawang bombay
3. Masukkan tahu, tambahkan air sedikit, biarkan sampai medidih
4. Masukkan brokoli, wortel , kapri garam dan gula
5. Masak sebentar kurang lebih 10 menit

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	76,1	3,1
Karbohidrat (g)	3,5	1,0
Protein (g)	4,8	5,3
Lemak (g)	5,5	8,2
Zat besi (mg)	2,9	10,7
Zinc (mg)	0,4	3,33

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	6,7	0,7
Vitamin C (mg)	2,8	3,3
Serat (g)	1,4	0,4
Kalsium (mg)	57,1	4,8
Asam Folat (µgram)	10,8	1,8

Pepes Kakap



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 4.000/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 1 ekor ikan kakap
- ✓ ½ butir telur

Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 cabe keriting
- ✓ 1 sdt ketumbar
- ✓ 1 buah tomat sedang
- ✓ 1 helai serai
- ✓ 1 lb daun salam
- ✓ 1 lb daun jeruk
- ✓ ½ cm kunir
- ✓ Daun kemangi
- ✓ Daun pisang untuk membungkus



Cara membuat:

1. Kakap dibersihkan, kemudian dilumuri jeruk nipis dan bubuk kunir dan garam, diamkan 10 menit
2. Kakap dimasukkan daun pisang dan dikukus 15 menit
3. Setelah masak diangkat dan diambil dagingnya saja
4. Bumbu bumbu yang dihaluskan bawang, cabe dan tomat
5. Campurkan bumbu halus dengan daging ikan, dan telur diaduk sampai rata
6. Bungkus dengan daun pisang tambahkan, daun salam, daun jeruk, kemangi, kukus sampai 20 menit
7. Setelah masak dibakar diatas api kecil




Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kcal)	173,1	7,1
Karbohidrat (g)	0,5	0,2
Protein (g)	10,5	11,7
Lemak (g)	14,5	21,5
Zat besi (mg)	0,6	2,2
Zinc (mg)	0,5	4,2

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	62,5	7,0
Vitamin C (mg)	0,5	0,6
Serat (g)	0,0	0
Kalsium (mg)	19,5	1,6
Asam Folat (µgram)	17,2	2,9

Klepon



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 200 gr tepung ketan
- ✓ 1 sdm tepung tapioka
- ✓ 175 ml air hangat
- ✓ 2 tetes pewarna hijau
- ✓ 100 gr gula merah
- ✓ secukupnya kelapa parut
- ✓ secukupnya garam
- ✓ 1 lembar daun pandan



Cara membuat:

1. Tepung ketan, tepung tapioka, dan garam kemudian aduk rata. Masukkan air hangat yang sudah dicampur dengan dua tetes pewarna.
2. Uleni dengan air hangat sampai kalis. Contoh adonan kalis yaitu saat dipegang tidak lengket.
3. Kemudian bentuk bulat dan pipihkan, isi dengan gula merah lalu bentuk bulat kembali sampai gula merahnya tertutup sempurna.
4. Rebus adonan pada air yang sudah mendidih. Tiriskan jika adonan sudah mengapung.
5. Kelapa dikukus untuk ditaburkan diatas klepon

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	446,7	18,2
Karbohidrat (g)	99,6	29,0
Protein (g)	6,3	7,0
Lemak (g)	3,9	5,2
Zat besi (mg)	1,4	5,2
Zinc (mg)	1,0	8,3

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0,0	0
Vitamin C (mg)	0,4	0,5
Serat (g)	1,5	4,4
Kalsium (mg)	508,3	42,4
Asam Folat (µgram)	7,6	

Sayur Lodeh





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 2.000/Porsi



Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 1 sdm kacang panjang
- ✓ 1 sdm labu siam
- ✓ 1 sdm daun melinjo
- ✓ 1 sdm wortel
- ✓ Santan 100 ml

Bumbu:

- ✓ 2 siung bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1sdt ketumbar
- ✓ 1 cm kencur
- ✓ 2 bh cabe keriting
- ✓ ¼ sdt terasi



Cara membuat:

1. Bawang merah, bawang putih, kencur ketumbar, terasi dihaluskan
2. Tumis bumbu halus tersebut, masukkan santan, masak sampai mendidih diaduk terus agar santannya tidak pecah
3. Masukkan sayuran, garam, dan gula masak sampai matang

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	55,9	2,3
Karbohidrat (g)	6,0	1,7
Protein (g)	1,9	2,1
Lemak (g)	3,4	5,1
Zat besi (mg)	0,6	2,2
Zinc (mg)	0,3	2,5

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	80	8,9
Vitamin C (mg)	13	15,3
Serat (g)	1,7	5
Kalsium (mg)	38	3,2
Asam Folat (µgram)	26	

Ikan Pindang





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 4.000/porsi



Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ Ikan pindang
- ✓ Minyak goreng



Cara membuat:

1. Ikan pindang dicuci kemudian digoreng kurang lebih 5 menit

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	127,1	5,2
Karbohidrat (g)	0	0
Protein (g)	16	17,8
Lemak (g)	6,7	10,0
Zat besi (mg)	0,7	2,6
Zinc (mg)	0,3	2,5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	32,4	3,6
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0	0
Kalsium (mg)	37,2	3,1
Asam Folat (µgram)	8,4	

Tempe Goreng



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.000/porsi

 Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

- ✓ 150 g Tempe
- ✓ 15 ml Minyak Kelapa



Cara membuat:

1. Potong tempe sesuai selera
2. Masukkan tempe kedalam wadah yang sudah diberikan garam lalu rendam sebentar
3. Goreng tempe sampai kecoklatan
4. Tempe siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	177	7,3
Karbohidrat (g)	7,7	2,0
Protein (g)	8,6	14,1
Lemak (g)	13,4	19,9
Zat besi (mg)	1	5,6
Zinc (mg)	0,8	8,0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0,5	0,1
Vitamin C (mg)	0	0,0
Serat (g)	0,6	1,7
Kalsium (mg)	42	3,5
Asam Folat (µgram)	23,5	

Makan Pagi

Bening Kacang Panjang





Resep (4 porsi)



Harga: Rp 7.000/Porsi



Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 165 gram kacang panjang
- ✓ 35 gram kecambah kedelai
- ✓ 1 liter air

Bumbu Iris:

- ✓ 3 butir bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 ruas lengkuas, geprek
- ✓ 2 sdt garam
- ✓ 2 sdt gula pasir



Cara membuat:

1. Siapkan bahan, cuci bersih dan potong-potong
2. Rebus air hingga mendidih, lalu masukan bumbu iris, garam, dan gula pasir
3. Masukan kecambah kedelai, rebus beberapa saat
4. Lalu masukan kacang panjang, masak hingga layu, cicipi, angkat, dan sajikan.

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	41,0
Karbohidrat (g)	6,7
Protein (g)	3,0
Lemak (g)	1,2
Zat besi (mg)	1,4
Vitamin A (µg)	42,0
Vitamin C (mg)	7,6
Kalsium (mg)	39,2

Ayam Bumbu Kecap





Resep (6 porsi)



Harga: Rp 12.000/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 750 gram ayam, potong sedang
- ✓ 5 butir bawang merah, iris tipis
- ✓ 3 siung bawang putih, cincang
- ✓ 1 batang daun bawang
- ✓ 1 ruas jahe, geprek
- ✓ 1 buah tomat, potong 8 bagian
- ✓ 4 sdm kecap manis
- ✓ 1 sdm kecap asin
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 sdm saus tiram
- ✓ 1 sdt kecap Inggris
- ✓ ½ sdt merica bubuk
- ✓ 250 ml air
- ✓ Minyak goreng secukupnya



Cara membuat:

1. Siapkan ayam yang sudah dicuci bersih, kukuri jeruk nipis, beri garam dan merica, diamkan selama 10-15 menit
2. Sambil menunggu marinasi, iris bawang merah, cincang halus bawang putih, potong tomat menjadi 4-6 bagian, iris serong daun bawang
3. Panaskan minyak secukupnya. Dalam minyak yang sudah panas, goreng ayam hingga setengah matang. Sisihkan
4. Panaskan 3 sdm minyak, tumis bawang merah, bawang putih, jahe, sampai harum. Gunakan minyak sisa menggoreng ayam, jika minyak terlalu banyak bisa buang sebagian.
5. Masukkan tomat, lalu ayam yang sudah digoreng, aduk rata.
6. Kemudian masukkan air, beri kecap manis, kecap asin, merica bubuk, saus tiram, dan kecap Inggris. Masak hingga mendidih.


Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	
Energi (kcal)	134,1
Karbohidrat (g)	2,9
Protein (g)	8,8
Lemak (g)	9,7
Zat besi (mg)	0,8
Vitamin A (µg)	214,4
Vitamin C (mg)	1,4
Kalsium (mg)	39,2

Tahu Goreng



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 3.000/Porsi

 Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah tahu sutera
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ garam secukupnya
- ✓ merica secukupnya



Cara membuat:

1. Haluskan bawang putih, garam, dan merica
2. Tambahkan air secukupnya, aduk hingga rata
3. Potong tahu sesuai selera, lalu bolak-balik tahunya agar bumbunya meresap
4. Masukkan program tahu tersebut ke dalam bumbunya, goreng hingga matang

Kandungan Gizi 1 Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	81,3
Karbohidrat (g)	2,3
Protein (g)	5,4
Lemak (g)	6,4
Zat besi (mg)	3,6
Vitamin A (µg)	160,3
Vitamin C (mg)	0,2
Kalsium (mg)	74,0

Getuk Lindri



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 5.000/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 200 kg singkong, kupas cuci lalu potong”
- ✓ 30 gr kelapa parut
- ✓ 20 gr gula pasir
- ✓ pewarna makanan
- ✓ 1 sdt garam



Taburan:

- ✓ Secukupnya kelapa parut + sejumput garam lalu kukus sebentar



Cara membuat:

1. Panaskan kukusan.
2. Kukus singkong bersama kelapa parut hingga matang, kira-kira selama 30 menit.
3. Angkat dan pindahkan dalam wadah yang cukup besar, lalu taburi garam dan gula pasir. Aduk rata.
4. Siapkan alat penggiling singkong. Giling sedikit-sedikit hingga habis.
5. Bagi menjadi 3 bagian. Beri pewarna sesuai selera.
6. Kemudian giling lagi bentuk panjang, tata di piring dan siap disajikan bersama kelapa parut.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	226.1	10.0
Protein (g)	1.0	1.3
Lemak (g)	0.4	0.6
Karbohidrat (g)	54.6	11.5
Kalsium (mg)	38.6	3.2

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Phosfor (mg)	48.3	6.9
Besi (mg)	0.9	10.0
Vitamin A (µg)	0.0	0.0
Vitamin B (mg)	0.1	6.3
Vitamin C (mg)	34.2	25.3

Mie Ongklok



Resep (3 porsi)

Harga: Rp 13.000/Porsi

Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ Mie kuning basah, seduh air panas lalu tiriskan - 300 gram
- ✓ Daun kol, iris - 100 gram
- ✓ Daun bawang, iris - 1 ikat
- ✓ Seledri, iris - 1 tangkai
- ✓ Saus tiram - 1 sdm
- ✓ Kecap manis - 2 sdm
- ✓ Tepung sagu, larutkan sedikit air - 2 cm
- ✓ Kaldu sapi - 600 ml
- ✓ Minyak, untuk menumis - 3 sdm
- ✓ Bawang merah goreng - 1 sdm

Bumbu Halus:

- ✓ Bawang putih - 4 siung
- ✓ Bawang merah - 4 butir
- ✓ Ebi kering - 1 sdm
- ✓ Merica - 1/2 sdt
- ✓ Garam - 1 sdt
- ✓ Gula - 1/2 sdt

Bahan Pelengkap :

- ✓ Saus kacang – secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak lalu tumis bumbu halus hingga harum.
2. Beri saus tiram dan kecap. Aduk rata.



3. Tuang kaldu sapi. Bumbui dengan garam dan gula. Aduk dan masak hingga mendidih. Koreksi rasanya.
4. Tuang larutan tepung sagu. Aduk terus hingga kental dan meletup-letup. Angkat.
5. Penyajian: Tata mie dalam mangkok saji. Beri irisan daun kol, daun bawang, dan seledri. Tuang kuah kental lalu taburi dengan

bawang goreng. Siap disajikan dengan saus kacang, sate sapi, dan tempe kemul.



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	339.4	13.0
Karbohidrat (g)	38.5	9.0
Protein (g)	8.8	11.0
Lemak (g)	20.7	31.0
Zat Besi (mg)	13.6	76.0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	0.0	0.0
Vitamin C (mg)	24.7	21.0
Serat (g)	1.6	5.0
Kalsium (mg)	241.0	20.0
Zinc (mg)	0.8	6.0

Sate Telur Puyuh





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 10.000/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ Telur puyuh - 25 butir
- ✓ Kecap manis - 3 sdm
- ✓ Gula merah, iris - 2 sdm
- ✓ Garam - 1 sdt
- ✓ Daun salam - 2 lembar
- ✓ Lengkuas, memarkan - 3 cm
- ✓ Air asam jawa - 1 sdm
- ✓ Air - 500 ml

Bumbu Halus:

- ✓ Bawang merah - 6 butir
- ✓ Bawang putih - 2 siung
- ✓ Ketumbar - 1 sdt



Cara membuat:

1. Dalam panci, campur bumbu halus, lengkuas, daun salam, gula merah, air asam jawa, kecap, dan garam. Aduk rata.
2. Masukkan telur puyuh lalu tuang air. Rebus hingga mendidih dan kecilkan apinya. Aduk sesekali serta koreksi rasanya. Masak hingga air menyusut dan telur kecokelatan. Angkat dan dinginkan.
3. Tusuk dengan tusukan sate. Siap disajikan.

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	271.5	11.0
Karbohidrat (g)	11.6	3.0
Protein (g)	15.6	19.0
Lemak (g)	20.6	30.0
Zat Besi (mg)	2.8	16.0

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	1996.0	210.0
Vitamin C (mg)	0.9	1.0
Serat (g)	0.2	1.0
Kalsium (mg)	94.7	8.0
Zinc (mg)	2.8	22.0

Tempe Kemul



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 8.000/Porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 1 papan tempe
- ✓ 12 bubuk kunyit
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 5 ruas kencur
- ✓ 12 sdt ketumbar bubuk
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 3 batang daun bawang atau kucai
- ✓ 5 sdm tepung terigu
- ✓ 200 – 300 ml air
- ✓ 5 sdm tepung tapioca



Cara membuat:

1. Haluskan bawang putih, tambah ketumbar bubuk dan garam
2. Siapkan wadah dan masukkan tepung terigu dan tepung tapioca dengan perbandingan 1 : 1, aduk hingga rata. tambahkan kunyit bubuk serta bumbu halus, aduk-aduk kembali hingga tercampur merata
3. Potong 1 papan tempe menjadi beberapa bagian sesuai selera
4. Goreng tempe kemul dengan api yang tidak terlalu besar
5. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	361.2	14.0
Karbohidrat (g)	36.1	9.0
Protein (g)	28.7	36.0
Lemak (g)	13.1	19.0
Zat Besi (mg)	7.4	41.0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	0.0	0.0
Vitamin C (mg)	1.3	1.0
Serat (g)	33.0	9.0
Kalsium (mg)	270.8	23.0
Zinc (mg)	2.8	22.0

E. RESEP MENU BADUTA USIA 6-8 BULAN

Menu Utama

Bubur Ikan Tenggiri



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.270/Porsi

 Waktu Memasak: 40 menit

Bahan:

- ✓ 30 g beras dibuat aron dulu
- ✓ 40 g ikan tenggiri cincang halus
- ✓ 30 g tahu
- ✓ 1.5 sdm wortel parut
- ✓ 200 mL air kaldu ayam
- ✓ ½ sdm minyak goreng
- ✓ Batang daun bawang
- ✓ Bumbu halus:
- ✓ 1 siung bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih



Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum
2. Masukkan wortel, tahu dan ikan tenggiri cincang sisihkan
3. Didihkan air kaldu ayam, masukkan aton nasi masak sampai menjadi bubur
4. Masukkan tumisan ikan, tahu dan wortel aduk sampai semua bahan matang dan empuk
5. Penyajian: saring bubur atau haluskan sesuai umur bayi
6. Bagi menjadi 3 masukkan ke dalam tempat yang bersih dan tertutup. Yang belum di makan segera di simpan di tempat yg aman (kulkas) ingat panaskan dulu sebelum diberikan pada bayi

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	80.6	10.1
Karbohidrat (g)	9.2	8.8
Protein (g)	4.6	30.9
Lemak (g)	2.8	7.9
Zat Besi (mg)	0.9	7.9

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	166.2	41.6
Vitamin C (mg)	0.5	1.0
Serat (g)	0.4	3.9
Kalsium (mg)	19.6	7.3
Zinc (mg)	0.3	10.0

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	45.8
Protein	23.0
Lemak	30.9

Bubur Udang Tahu



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 2.743/Porsi

 Waktu Memasak: 40 menit

Bahan:

- ✓ 6 sdm (90 g) nasi putih
- ✓ 3 sdm (30 g) udang giling
- ✓ 1/2 potong (30 g) tahu
- ✓ 3 sdm (30 g) wortel
- ✓ ½ buah kecil (15 g) tomat
- ✓ 3 sdm (30 ml) santan

Bumbu:

- ✓ ½ buah (15 g) jeruk nipis
- ✓ 1 lembar (1 g) daun salam
- ✓ 1 batang sereh

Haluskan:

- ✓ siung (3 g) bawang merah
- ✓ siung (3 g) bawang putih



Cara membuat:

1. Lumuri udang dengan jeruk nipis lalu cuci bersih dan sisihkan
2. Campur udang giling, tahu, wortel, nasi, dan santan aduk rata
3. Tempatkan di wadah tahan panas, tambahkan salam dan sereh yang sudah digeprek di atasnya dan air secukupnya dan kukus hingga matang
4. Lumatkan atau saring hingga tekstur yang diinginkan. Jangan lupa koreksi rasa
5. Sajikan selagi hangat

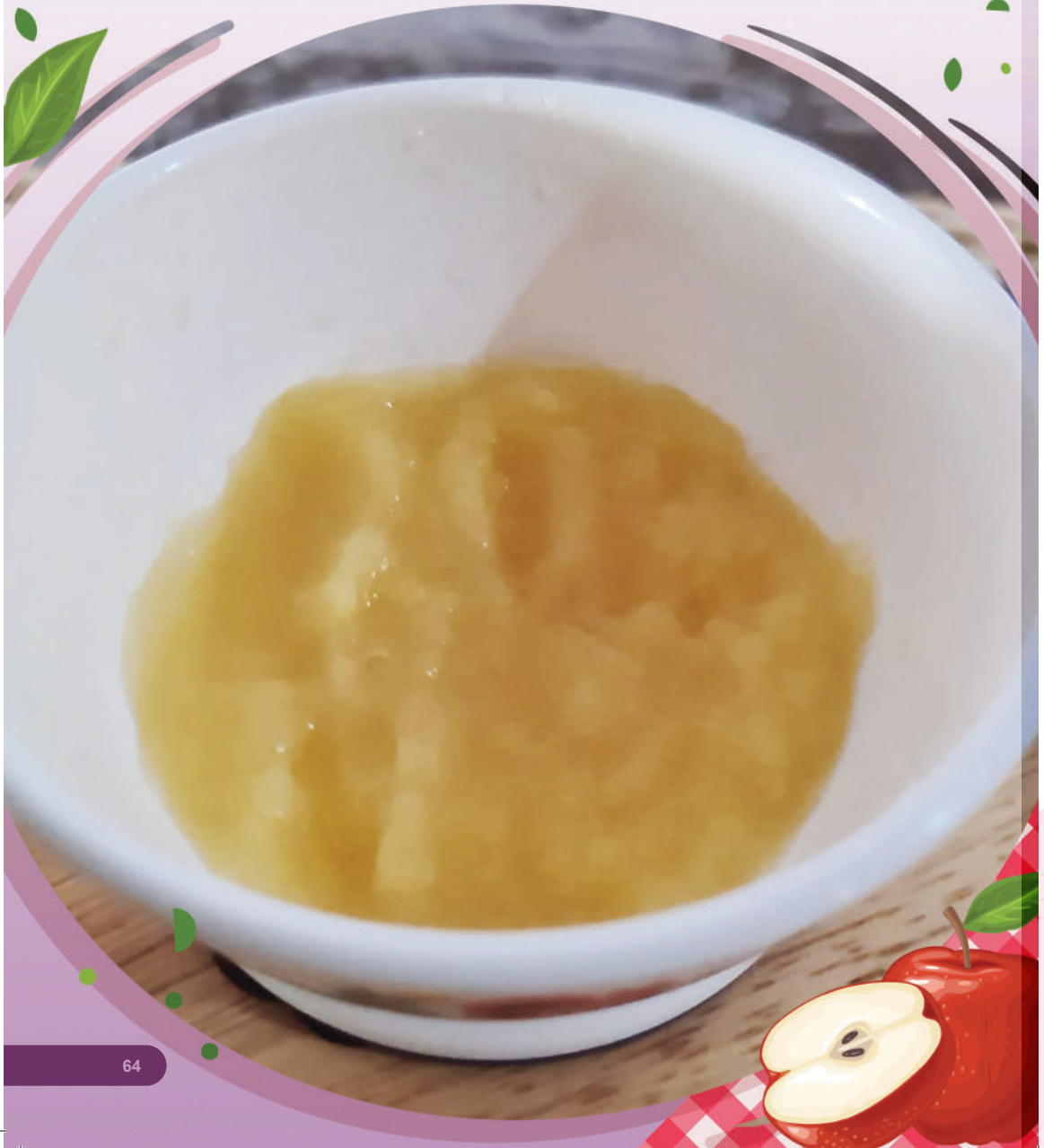


Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	66.7	8.3
Karbohidrat (g)	10.2	9.7
Protein (g)	3.5	23.3
Lemak (g)	1.3	3.7
Zat Besi (mg)	1.2	10.9

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	167	41.8
Vitamin C (mg)	4.6	9.2
Serat (g)	0.9	8.2
Kalsium (mg)	20.4	7.6
Zinc (mg)	0.4	13.3

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	61.2
Protein	21.0
Lemak	17.5

Puree Apel





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 1.200/porsi



Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ 120 g (1 buah sedang) apel
- ✓ 80 mL ASI



Cara membuat:

1. Potong buah apel, lalu potong menjadi beberapa bagian
2. Kukus apel selama ±10 menit
3. Blender apel sampai halus, bisa ditambahkan sedikit air
4. Tambahkan ASI sampai kekentalannya pas untuk bayi
5. Puree apel siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	39	4.9
Karbohidrat (g)	6.4	6.1
Protein (g)	0.4	2.9
Lemak (g)	1.2	3.5
Zat Besi (mg)	0.2	1.8

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	21.6	5.4
Vitamin C (mg)	6.5	13.1
Serat (g)	0.8	7.3
Kalsium (mg)	10.5	3.9
Zinc (mg)	0.1	3.4

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	65.8
Protein	4.4
Lemak	28.4

F. RESEP MENU BADUTA USIA 9-11 BULAN

Menu Utama

Nasi Tim Pepes Ayam Sayur



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.804/Porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 150 g nasi tim
- ✓ 60 g daging ayam
- ✓ 30 g tahu putih
- ✓ 4,5 sdm wortel parut
- ✓ 1 siung bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 ruas jahe
- ✓ ½ ruas kunyit
- ✓ 1 batang sereh
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya
- ✓ Daun pisang untuk membungkus



Cara membuat:

1. Haluskan ayam beserta bumbu kecuali salam dan sereh
2. Campurkan dengan tahu yang sudah dihaluskan dan wortel parut, lalu tambahkan gula dan garam
3. Bungkus dengan menambahkan daun salam dan sereh
4. Kukus 20 menit dan sajikan dengan nasi tim.

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	127.0	15.9
Karbohidrat (g)	13.8	13.1
Protein (g)	7.4	49.3
Lemak (g)	4.4	12.6
Zat Besi (mg)	1.2	10.9

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	243.9	61.0
Vitamin C (mg)	1.0	2.0
Serat (g)	0.8	7.3
Kalsium (mg)	20.8	7.7
Zinc (mg)	0.7	23.3

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	43.5
Protein	23.3
Lemak	31.2

Tim Nasi Kentang Ayam Sayuran



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 2.384/Porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 100 g nasi
- ✓ 60 g dada fillet ayam dipotong dadu kecil
- ✓ 60 g kentang dipotong dadu kecil
- ✓ 3 sdm wortel dipotong dadu kecil
- ✓ 150 ml air kaldu ayam
- ✓ 1 sdt kecap manis
- ✓ 1 sdt minyak wijen
- ✓ Garam secukupnya



Haluskan:

- ✓ 3 siung bawang putih, haluskan



Cara membuat:

1. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan daging ayam yang sudah dipotong dadu kecil, kentang, wortel, tambahkan air kaldu ayam dan tumis hingga matang.
2. Siapkan wadah tahan panas, masukkan tumisan no 1, tambahkan nasi dan air kaldu ayam secukupnya.
3. Kukus hingga matang.
4. Hidangkan selagi hangat.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	141.3	17.7
Karbohidrat (g)	15.3	14.6
Protein (g)	7.0	46.7
Lemak (g)	5.5	15.7
Zat Besi (mg)	0.7	6.4

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	165.2	41.3
Vitamin C (mg)	3.6	7.2
Serat (g)	0.8	7.3
Kalsium (mg)	11.0	4.1
Zinc (mg)	0.6	20.0

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	43.3
Protein	19.8
Lemak	35.0

Pudding Buah Naga



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 5.613/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 250 g buah naga
- ✓ 250 mL susu cair
- ✓ 50 g gula pasir
- ✓ 1 sachet agar-agar plain



Cara membuat:

1. Masukkan agar-agar ke panci dan gula pasir lalu aduk rata
2. Masukkan air, susu cair lalu aduk rata
3. Masak hingga mendidih, aduk-aduk supaya susu tidak pecah
4. Setelah mendidih, ambil sebagian untuk dicampur dengan buah naga halus. aduk rata
5. Siapkan cetakan yang sudah dibasahi air, lalu tuang secukupnya pudding warna merah. Setelah set, tusuk-tusuk dengan tusuk gigi, lalu timpa dengan pudding original
6. Jika sudah set, timpa lagi dengan sisa puding buah naga
7. Setelah dingin masukkan ke kulkas. Dan puding naga siap dinikmati



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	72.2	9.0
Karbohidrat (g)	16.0	15.2
Protein (g)	2.0	13.3
Lemak (g)	0.3	0.9
Zat Besi (mg)	0.1	0.9

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	19.0	4.8
Vitamin C (mg)	5.5	11.0
Serat (g)	0.3	2.7
Kalsium (mg)	65.6	24.3
Zinc (mg)	0.3	10.0

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	88.6
Protein	11.1
Lemak	3.7

G. RESEP MENU BADUTA USIA 12-23 BULAN

Menu Utama

Nasi Baso Rambutan



Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kcal)	412.8	30.6
Karbohidrat (g)	45.8	21.3
Protein (g)	21.0	105.0
Lemak (g)	15.6	34.7
Zat Besi (mg)	4.6	65.2

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	105.6	26.4
Vitamin C (mg)	1.4	3.6
Serat (g)	1.5	7.7
Kalsium (mg)	74.8	0.0
Zinc (mg)	1.8	0.0

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)

Karbohidrat	44.4
Protein	20.4
Lemak	34.1

 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 6.272/Porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 225 g nasi putih

Bahan baso:

- ✓ 120 g cincang paha fillet
- ✓ 90 g udang cincang
- ✓ 1,5 sdm wortel cincang kecil
- ✓ 60 soun yang sudah direndam air dan digunting kecil
- ✓ 1 sdm tapioka
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 3 sdm jamur kuping
- ✓ 1.5 sd minyak wijen
- ✓ 1 sdt kecap ikan
- ✓ 1 sdt bawang putih goreng yang dihaluskan
- ✓ Garam
- ✓ Gula
- ✓ Merica secukupnya
- ✓ 1 batang daun bawang diiris halus

Bahan kuah:

- ✓ 150 g tahu putih
- ✓ 450 mL air kaldu ayam
- ✓ 1 sdt minyak wijen
- ✓ 1 sdt kecap ikan
- ✓ Garam
- ✓ Gula
- ✓ Merica secukupnya



Cara membuat:

1. **Baso rambutan:** Didihkan air tambah kan 1 sdt minyak
2. Sementara itu campurkan semua bahan baso: Ayam cincang, udang cincang, wortel, soun, jamur kuping, daun bawang, tapioka, minyak wijen, kecap ikan, garam, gula dan merica aduk hingga tercampur rata
3. Ambil 1 sdt adonan bulatkan, masukkan ke air mendidih tadi... lakukan sampai adonan habis.
4. Setelah mengapung angkat dan sisihkan
5. **Bahan kuah:** didihkan air kadu ayam
6. Masukkan minyak wijen, kecap ikan, garam, gula dan merica serta koreksi rasa
7. Masukan tahu yg sdh di potong kecil
8. Penyajian: masukan beberapa buah baso rambutan. Siram dengan kuah dan tahu.
9. Di konsumsi dengan nasi putih.



Nasi Tongseng Ayam





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 6.859/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 300 g nasi
- ✓ 150 g daging ayam
- ✓ 60 g kool
- ✓ 1,5 sdt gula pasir
- ✓ 240 mL santan
- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 2 batang daun bawang
- ✓ 1 sdt ketumbar
- ✓ 1 ruas jahe
- ✓ 1 ruas kunyit
- ✓ 1 batang serai
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 1 buah tomat
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Kecap manis secukupnya
- ✓ Bawang goreng
- ✓ Daun bawang

Cara membuat:

1. Setelah ayam dicuci bersih dan dipotong, rebus ayam
2. Haluskan bumbu: bawang merah, bawang putih, cabe merah, jahe, kunyit, ketumbar, garam, sisihkan
3. Setelah ayam empuk, tiriskan ayam dari kaldunya, sisihkan kaldunya. Kemudian pisahkan daging ayam dari tulangnya. Cincang dagingnya
4. Iris sayur kol, tomat, daun bawang, sisihkan
5. Tumis bumbu halus hingga harum bersama dengan serai, daun salam, daun jeruk
6. Masukkan daging ayam ke dalam bumbu yang ditumis, aduk dan tunggu hingga bumbu meresap. Setelah itu, masukkan irisan kol, tumis hingga layu
7. Masukkan air kaldu ayam sisa rebusan, tunggu hingga mendidih. Kemudian masukkan santan, garam, gula, kecap manis sesuai selera. Aduk perlahan dan masak daam api sedang hingga matang
8. Sesaat sebelum diangkat masukkan irisan tomat, daun bawang, dan bawang goreng.
9. Angkat dan sajikan hangat bersama nasi

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	353	26.1
Karbohidrat (g)	36.9	17.2
Protein (g)	16.6	83.0
Lemak (g)	15.1	33.6
Zat Besi (mg)	1.3	18.6

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	22.1	5.5
Vitamin C (mg)	4.8	12.0
Serat (g)	2.3	12.1
Kalsium (mg)	18.1	2.8
Zinc (mg)	1.5	50.0

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	41.6
Protein	18.8
Lemak	38.5

Dimsum Udang Tepung Lele





Resep (10 porsi)



Harga: Rp 4.701/porsi



Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 400 g udang kupas
- ✓ 100 g tepung ikan lele
- ✓ 20 g tepung tapioka
- ✓ 40 g bawang daun
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1 sdm kecap asin
- ✓ 1 sdm saus tiram
- ✓ 1 sdm minyak wijen
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ 2 sdt garam
- ✓ 1,5 sdt kaldu jamur
- ✓ 20 buah kulit dimsum

Bahan saus:

- ✓ 100 g tomat apel masak, direbus dan buang kulit haluskan
- ✓ 1 sdt gula
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 1 sdm maizena
- ✓ Air 50 ml

Kuah Kaldu:

- ✓ 3 bawang putih haluskan
- ✓ 3 bawang merah haluskan
- ✓ 1 sdt ebi kering
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya
- ✓ 750 ml air kaldu

Cara membuat:

1. Pertama-tama cincang kasar udang lalu masukkan ke dalam wadah atau baskom besar.
2. Masukkan semua sisa bahan, aduk rata.
3. Selanjutnya ambil satu buah kulit pangsit masukkan 1 sendok makan adonan, lalu bungkus dimsum dengan lipatan-lipatan kecil. Terus sampai semua adonan habis.
4. Kukus dimsum hingga matang dengan menggunakan api sedang, kurang lebih sekitar 20 menit.
5. Angkat dimsum dan sajikan dengan saus.

Cara membuat saus:

1. Haluskan tomat yang sudah dibuang kulitnya
2. Panaskan air kurang lebih 300 ml
3. Masukkan garam dan gula
4. Untuk mengentalkan masukan 2 sdm larutan maizena
5. Jangan lupa koreksi rasa

Cara membuat kaldu:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga wangi
2. Tambahkan air kaldu
3. Tambahkan gula, garam, dan ebi
4. Tunggu hingga mendidih
5. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	76.5	9.6
Karbohidrat (g)	4.8	4.6
Protein (g)	9.5	63.3
Lemak (g)	1.9	5.4
Zat Besi (mg)	1.1	10.0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	23.1	5.8
Vitamin C (mg)	0.8	1.6
Serat (g)	0.1	0.9
Kalsium (mg)	89.0	33.0
Zinc (mg)	0.8	26.7

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	25.1
Protein	49.7
Lemak	22.4

