**LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian di MAN 1 Kota Malang**

****

**Lampiran 2. Daftar Menu Makan Asrama MAN 1 Kota Malang Juni 2019**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Waktu | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum’at | Sabtu, 1 Juni | Minggu, 2 Juni |
| Pagi |  |  |  |  |  | Nasi putih | Nasi putih |
|  |  |  |  |  | Sate | Serundeng |
|  |  |  |  |  |  | Ayam |
| Sore |  |  |  |  |  | Nasi putih | Nasi putih |
|  |  |  |  |  | Lele | Sop |
|  |  |  |  |  | Lalapan | Rolade ayam |
|  |  |  |  |  | Degan | Pisang |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Waktu | Senin, 3 Juni | Selasa, 4 Juni | Rabu, 5 Juni | Kamis, 6 Juni | Jum’at, 7 Juni | Sabtu, 8 Juni | Minggu, 9 Juni |
| Pagi | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih |
| Bali telur | Opor ayam | Orem-orem | Bihun putih | Balaso | Tahu kentang kare | Telur puyuh |
|  |  | Kerupuk | Tahu asin | Weci wecian | Krupuk |  |
| Sore | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Sayur asem | Nasi putih | Nasi putih |
| Udang asam manis |  | Bali ceplok | Presto | Pelas tongkol | Fillet Ikan | Rawon |
| Blewah |  |  | Lalapan | Semangka | Saos | Telur asin |
|  |  |  | Kacang hijau |  | Kacang hijau | Degan |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Waktu | Senin, 10 Juni | Selasa, 11 Juni | Rabu, 12 Juni | Kamis, 13 Juni | Jum’at, 14 Juni | Sabtu, 15 Juni | Minggu, 16 Juni |
| Pagi | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih |
| Rolade | Oseng Kacang | Bali Telur | Orem-orem | Kare Puyuh | Mie Bakso | Oseng Pentol, Kacang |
| Mie Bakso | Tempe |  | Krupuk |  | Nugget | Jagung |
|  |  |  |  |  |  | Krupuk |
| Sore | Soto ayam | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih |
| Cao | Soto Ayam | Bobor Singkong | Pelas Tongkol | Ayam Goreng | Lodeh | Sayur Asem |
|  |  | Pindang | Bening Manisah | Sop | Telur | Pelas Udang |
|  |  | Blewah | Kacang | Jus Jambu | Capucino | Pisang |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Waktu | Senin, 17 Juni | Selasa, 18 Juni | Rabu, 19 Juni | Kamis, 20 Juni | Jum’at, 21 Juni | Sabtu, 22 Juni | Minggu, 23 Juni |
| Pagi | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi goreng |
| Mie putih | Bening manisah | Bening bayam jagung | Orem orem | Dadar jagung | Tempe goreng |  |
| Tahu Asin | Kacang | Tempe | Krupuk | Bayam | Tumis Kangkung |  |
|  | Dadar jagung |  |  |  | Krupuk |  |
| Sore | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Sop sehat | Nasi putih | Nasi putih | Mie Pangsit |
| Soto ayam | Dadar kandel | Sayur asem cemplung | Ayam goreng | Lele goreng | Mujaer goreng |  |
| Sambel | sop | Pelas tongkol | Sambel kecap | Lalapan | lalapan |  |
| semangka |  |  |  | Krupuk |  |  |
| Waktu | Senin, 24 Juni | Selasa, 25 Juni | Rabu, 26 Juni | Kamis, 27 Juni | Jum’at, 28 Juni | Sabtu, 29 Juni | Minggu, 30 Juni |
| Pagi | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih |
| Orem-orem | Urap-urap | Pecel | Oseng kacang tempe | Mie bakso | Oseng pentol | Kangkung |
| Krupuk | Dadar jagung | Tempe goreng | Krupuk | Rolade | Wortel | Tahu |
| Sore | Nasi putih | Nasi putih | Nasi Putih | Nasi Putih | Nasi putih | Nasi putih | Nasi putih |
| Ayam panggang | Teri nasi | Tahu Telur | Rawon Manisah | Sate ayam | Botok udang | Sop Sayur |
| Krupuk | Bobor daun singkong | Krupuk | Telur Asin |  | Bening bayam jagung | Telur Dadar |
| Semangka |  |  | Krupuk |  | Pisang | Semangka |

**Lampiran 3. Tingkat Kategori Porsi Penyajian Menu Makanan 10 Hari**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hari | Waktu | Bahan Makanan | Standar Porsi |
| Rata-rata penyajian (gram) | Porsi yang dianjurkan (gram) | % Pemenuhan | Kategori |
| Pertama | Pagi | Nasi putih | 155 | 100 | 155,0 | Tidak |
|  |  | Dadar jagung | 75 | 100 | 75,0 | Tidak |
|  |  | Bayam kulup | 47 | 100 | 47,0 | Tidak |
|  | Sore | Nasi putih | 156 | 100 | 156,0 | Tidak |
|  |  | Lele goreng | 75 | 50 | 150,0 | Tidak |
|  |  | Lalapan | 60 | 100 | 60,0 | Tidak |
| Kedua | Pagi | Nasi putih | 150 | 100 | 150,0 | Tidak |
|  |  | Tempe goreng | 56 | 50 | 112,0 | Sesuai |
|  |  | Tumis kangkung | 54 | 100 | 54,0 | Tidak |
|  | Sore | Nasi putih | 156 | 100 | 156,0 | Tidak |
|  |  | Mujaer goreng | 76 | 50 | 152,0 | Tidak |
|  |  | Lalapan | 55 | 100 | 55,0 | Tidak |
| Ketiga | Pagi | Nasi goreng | 154 | 100 | 154,0 | Tidak |
|  |  | Ayam suir | 54 | 50 | 108,0 | Sesuai |
|  | Sore | Mie kuning | 75 | 50 | 150,0 | Tidak |
|  |  | Ayam suir | 57 | 50 | 114,0 | Sesuai |
| Keempat | Pagi | Nasi putih | 159 | 100 | 159,0 | Tidak |
|  |  | Orem orem | 67 | 50 | 134,0 | Tidak |
|  | Sore | Nasi putih | 158 | 100 | 158,0 | Tidak |
|  |  | Ayam panggang | 63 | 50 | 126,0 | Tidak |
|  |  | Semangka | 157 | 150 | 104,7 | Sesuai |
| Kelima | Pagi | Nasi putih | 158 | 100 | 158,0 | Tidak |
|  |  | Urap urap | 58 | 100 | 58,0 | Tidak |
|  |  | Dadar jagung | 73 | 100 | 73,0 | Tidak |
|  | Sore | Nasi putih | 153 | 100 | 153,0 | Tidak |
|  |  | Oseng teri | 56 | 50 | 112,0 | Sesuai |
|  |  | Bobor daun singkong | 76 | 100 | 76,0 | Tidak |
| Keenam | Pagi | Nasi putih | 154 | 100 | 154,0 | Tidak |
|  |  | Sayur | 57 | 100 | 57,0 | Tidak |
|  |  | Tempe goreng | 54 | 50 | 108,0 | Sesuai |
|  | Sore | Nasi putih | 157 | 100 | 157,0 | Tidak |
|  |  | Tahu goreng | 74 | 100 | 74,0 | Tidak |
|  |  | Telur rebus | 57 | 60 | 95,0 | Sesuai |
| Ketujuh | Pagi | Nasi putih | 157 | 100 | 157,0 | Tidak |
|  |  | Tempe goreng | 54 | 50 | 108,0 | Sesuai |
|  |  | Oseng kacang panjang | 47 | 100 | 47,0 | Tidak |
|  | Sore | Nasi putih | 156 | 100 | 156,0 | Tidak |
|  |  | Manisah | 54 | 100 | 54,0 | Tidak |
|  |  | Telur asin | 57 | 60 | 95,0 | Sesuai |
| Kedelapan | Pagi | Nasi putih | 158 | 100 | 158,0 | Tidak |
|  |  | Mie | 46 | 50 | 92,0 | Sesuai |
|  |  | Bakso ayam | 45 | 50 | 90,0 | Sesuai |
|  |  | Rolade ayam | 58 | 50 | 116,0 | Sesuai |
|  | Sore | Nasi putih | 153 | 100 | 153,0 | Tidak |
|  |  | Sate ayam | 57 | 50 | 114,0 | Sesuai |
| Kesembilan | Pagi | Nasi putih | 156 | 100 | 156,0 | Tidak |
|  |  | Oseng pentol | 51 | 50 | 102,0 | Sesuai |
|  |  | Wortel | 43 | 100 | 43,0 | Tidak |
|  | Sore | Nasi putih | 157 | 100 | 157,0 | Tidak |
|  |  | Botok udang | 53 | 50 | 106,0 | Sesuai |
|  |  | Bening bayam jagung | 58 | 100 | 58,0 | Tidak |
|  |  | Pisang ambon | 114 | 100 | 114,0 | Sesuai |
| Kesepuluh | Pagi | Nasi putih | 149 | 100 | 149,0 | Tidak |
|  |  | Kangkung oseng | 53 | 100 | 53,0 | Tidak |
|  |  | Tahu goreng | 57 | 50 | 114,0 | Sesuai |
|  | Sore | Nasi putih | 153 | 100 | 153,0 | Tidak |
|  |  | Sop Sayur | 56 | 100 | 56,0 | Tidak |
|  |  | Telur dadar | 57 | 60 | 95,0 | Sesuai |
|  |  | Semangka | 126 | 150 | 84,0 | Tidak |

**Lampiran 4. Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Menu Makanan 10 Hari**

**Hari Pertama**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA (g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 155 | 275,9 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 62,9 | 0,8 | 0,0 |
| Dadar Jagung | Jagung kuning pipil baru | 50 | 153,5 | 0,0 | 4,0 | 1,7 | 31,8 | 1,1 | 0,0 |
| Tepung terigu | 5 | 18,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 0,0 |
| Telur ayam | 10 | 16,2 | 1,3 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Bayam Kulup | Bayam | 47 | 16,9 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,1 | 1,8 | 37,6 |
| **Sub Total** | **525,9** | **1,3** | **9,3** | **8,3** | **101,7** | **4,0** | **37,6** |
| **Sub Total** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** | **0,0** |
| **Makan Sore** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 157 | 279,5 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 63,7 | 0,8 | 0,0 |
| Lele Goreng | Ikan segar | 67 | 75,7 | 11,4 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Lalapan | Kol merah/putih | 50 | 12,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 2,7 | 0,3 | 25,0 |
| **Sub Total** | **412,3** | **11,4** | **4,0** | **8,3** | **66,4** | **1,7** | **25,0** |
| **Total Asupan** | **938,1** | **26,0** | **16,6** | **168,1** | **5,7** | **62,6** |

**Hari Kedua**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA (g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 150 | 267,0 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 60,9 | 0,8 | 0,0 |
| Tempe Goreng | Tempe kedele murni | 56 | 83,4 | 0,0 | 10,2 | 2,2 | 7,1 | 5,6 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Tumis Kangkung | Kangkung | 54 | 15,7 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 2,9 | 1,4 | 1,6 |
| Minyak kelapa sawit | 3 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **438,3** | **0,0** | **15,0** | **10,6** | **70,9** | **7,7** | **1,6** |
| **Makan Sore** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 156 | 277,7 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 63,3 | 0,8 | 0,0 |
| Mujaer Goreng | Ikan segar | 76 | 85,9 | 12,9 | 0,0 | 3,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Lalapan | Kol merah/putih | 25 | 6,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 12,5 |
| **Sub Total** | **414,7** | **12,9** | **3,6** | **8,6** | **64,7** | **1,7** | **12,5** |
| **Total Asupan** | **852,9** | **31,6** | **19,2** | **135,6** | **9,4** | **14,1** |

**Hari Ketiga**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA (g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Goreng | Beras giling masak nasi | 154 | 274,1 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 62,5 | 0,8 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| Ayam Suir | Ayam | 54 | 163,1 | 9,8 | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 0,8 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **529,7** | **9,8** | **3,5** | **23,7** | **63,0** | **1,9** | **0,0** |
| **Makan Sore** | Mie Kuning | Mie Soun | 75 | 285,5 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 68,5 | 0,4 | 0,0 |
| Ayam Suir | Ayam | 57 | 172,1 | 10,4 | 0,0 | 14,3 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **502,8** | **10,4** | **0,2** | **19,3** | **68,5** | **1,2** | **0,0** |
| **Total Asupan** | **1032,5** | **23,9** | **43,0** | **131,4** | **3,1** | **0,0** |

**Hari Keempat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA (g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 159 | 283,0 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 64,6 | 0,8 | 0,0 |
| Orem-orem | Tempe kedele murni | 67 | 99,8 | 0,0 | 12,3 | 2,7 | 8,5 | 6,7 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 3 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Krupuk | Tepung gaplek | 5 | 18,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 4,4 | 0,1 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **473,2** | **0,0** | **15,7** | **10,9** | **77,5** | **7,5** | **0,0** |
| **Makan Sore** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 158 | 281,2 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 64,1 | 0,8 | 0,0 |
| Ayam Panggang | Ayam | 63 | 190,3 | 11,5 | 0,0 | 15,8 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| Mentega | 5 | 36,3 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Semangka | Semangka | 157 | 44,0 | 0,0 | 0,8 | 0,3 | 10,8 | 0,3 | 9,4 |
| **Sub Total** | **554,0** | **11,5** | **4,4** | **20,4** | **75,5** | **2,4** | **9,4** |
| **Total Asupan** | **1027,2** | **31,5** | **31,2** | **153,0** | **9,9** | **9,4** |

**Hari Kelima**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA****(g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 158 | 281,2 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 64,1 | 0,8 | 0,0 |
| Urap Urap | Daun singkong | 20 | 14,6 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 2,6 | 0,4 | 55,0 |
| Kacang panjang | 18 | 7,9 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 3,8 |
| Kelapa tua, daging | 20 | 71,8 | 0,0 | 0,7 | 6,9 | 2,8 | 0,4 | 0,4 |
| Dadar Jagung  | Jagung kuning pipil baru | 50 | 153,5 | 0,0 | 4,0 | 1,7 | 31,8 | 1,1 | 0,0 |
| Tepung terigu | 5 | 18,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 0,0 |
| Telur ayam | 10 | 16,2 | 1,3 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **608,6** | **1,3** | **10,2** | **15,3** | **106,7** | **3,1** | **59,2** |
| **Makan Sore** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 153 | 272,3 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 62,1 | 0,8 | 0,0 |
| Oseng Ikan Teri | Teri segar | 56 | 43,1 | 9,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Bobor Daun Singkong | Daun singkong | 50 | 36,5 | 0,0 | 3,4 | 0,6 | 6,5 | 1,0 | 137,5 |
| Santan, peras tanpa air | 30 | 97,2 | 0,0 | 1,3 | 10,3 | 1,7 | 0,6 | 0,6 |
| **Sub Total** | **496,6** | **9,0** | **8,7** | **16,1** | **70,7** | **3,2** | **138,1** |
| **Total Asupan** | **1105,2** | **29,2** | **31,4** | **177,4** | **6,3** | **197,3** |

**Hari Keenam**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA****(g)** | **Fe****(mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 154 | 274,1 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 62,5 | 0,8 | 0,0 |
| Sayur Pecel | Kangkung | 20 | 5,8 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 1,1 | 0,5 | 0,6 |
| Kacang panjang | 20 | 8,8 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 4,2 |
| Tauge kacang ijo | 17 | 3,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 2,6 |
| Bumbu Pecel | kacang tanah tanpa kulit | 20 | 113,4 | 0,0 | 5,2 | 9,8 | 3,2 | 0,9 | 0,1 |
| Gula Kelapa | 5 | 19,3 | 0,0 | 0,2 | 0,5 | 3,8 | 0,1 | 0,0 |
| Tempe Goreng | Tempe kedele murni | 54 | 80,5 | 0,0 | 9,9 | 2,2 | 6,9 | 5,4 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **550,9** | **0,0** | **20,1** | **17,8** | **79,7** | **8,0** | **7,4** |
| **Makan Sore** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 157 | 279,5 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 63,7 | 0,8 | 0,0 |
| Tahu Goreng | Tahu | 74 | 50,3 | 0,0 | 5,8 | 3,4 | 1,2 | 0,6 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Telur Rebus | Telur ayam | 57 | 92,3 | 7,3 | 0,0 | 6,6 | 0,4 | 1,5 | 0,0 |
| **Sub Total** | **467,2** | **7,3** | **9,1** | **15,1** | **65,3** | **2,9** | **0,0** |
| **Total Asupan** | **1018,1** | **36,4** | **32,9** | **145,1** | **10,9** | **7,4** |

**Hari Ketujuh**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA****(g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 157 | 279,5 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 63,7 | 0,8 | 0,0 |
| Tempe Goreng | Tempe kedele murni | 54 | 80,5 | 0,0 | 9,9 | 2,2 | 6,9 | 5,4 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Oseng Kacang Panjang | Kacang panjang | 47 | 20,7 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 3,7 | 0,3 | 9,9 |
| Minyak kelapa sawit | 3 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **452,8** | **0,0** | **14,4** | **10,5** | **74,3** | **6,5** | **9,9** |
| **Makan Sore** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 156 | 277,7 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 63,3 | 0,8 | 0,0 |
| Manisah | Labu siam | 54 | 14,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 3,6 | 0,3 | 9,7 |
| Telur Asin | Telur Asin | 57 | 88,3 | 7,2 | 0,0 | 6,0 | 0,6 | 0,7 | 0,1 |
| **Sub Total** | **380,0** | **7,2** | **3,6** | **6,3** | **67,6** | **1,7** | **9,8** |
| **Total Asupan** | **832,8** | **25,2** | **16,7** | **141,8** | **8,2** | **19,6** |

**Hari Kedelapan**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA****(g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 158 | 281,2 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 64,1 | 0,8 | 0,0 |
| Mie | Mie Soun | 46 | 175,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 0,2 | 0,0 |
| Bakso Ayam | Ayam | 20 | 60,4 | 3,6 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| Tepung gaplek | 10 | 36,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 8,8 | 0,1 | 0,0 |
| Rolade Ayam | Ayam | 30 | 90,6 | 5,5 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| Tepung jagung kuning | 10 | 35,5 | 0,0 | 0,9 | 0,4 | 7,4 | 0,2 | 0,0 |
| Telur ayam | 10 | 16,2 | 1,3 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **740,5** | **10,4** | **4,5** | **19,3** | **122,4** | **2,4** | **0,0** |
| **Makan Sore** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 153 | 272,3 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 62,1 | 0,8 | 0,0 |
| Sate Ayam | Ayam | 57 | 172,1 | 10,4 | 0,0 | 14,3 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| Kecap | 5 | 2,3 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| Bumbu Kacang | kacang tanah tanpa kulit | 15 | 85,0 | 0,0 | 3,9 | 7,4 | 2,4 | 0,7 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 3 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **558,9** | **10,4** | **7,4** | **24,8** | **65,0** | **2,6** | **0,0** |
| **Total Asupan** | **1299,3** | **32,6** | **44,1** | **187,4** | **5,0** | **0,0** |

**Hari Kesembilan**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **HA****(g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 156 | 277,7 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 63,3 | 0,8 | 0,0 |
| Oseng Pentol | Ayam | 40 | 120,8 | 7,3 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| Tepung gaplek | 10 | 36,3 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 8,8 | 0,1 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Wortel | Wortel | 43 | 18,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 0,3 | 2,6 |
| **Sub Total** | **497,9** | **7,3** | **3,9** | **15,3** | **76,2** | **1,8** | **2,6** |
| **Makan Sore** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 157 | 279,5 | 0,0 | 3,3 | 0,2 | 63,7 | 0,8 | 0,0 |
| Botok Udang | Udang segar | 45 | 41,0 | 9,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,0 |
| Kelapa muda daging | 10 | 6,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,4 | 1,0 | 0,4 |
| Bening Bayam Jagung | Bayam | 25 | 9,0 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 1,6 | 1,0 | 20,0 |
| Jagung kuning pipil baru | 25 | 76,8 | 0,0 | 2,0 | 0,9 | 15,9 | 0,5 | 0,0 |
| Pisang Ambon | Pisang ambon | 114 | 112,9 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 29,4 | 0,6 | 3,4 |
| **Sub Total** | **525,8** | **9,5** | **7,6** | **1,5** | **112,1** | **7,5** | **23,8** |
| **Total Asupan** | **1023,8** | **28,2** | **16,9** | **188,3** | **9,3** | **26,4** |

**Hari Kesepuluh**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Waktu** | **Menu** | **Bahan Makanan** | **Berat** | **Energi (Kcal)** | **Protein (g)** | **Lemak (g)** | **H A (g)** | **Fe (mg)** | **Vit. C (mg)** |
| **Hewani** | **Nabati** |
| **makan pagi** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 149 | 265,2 | 0,0 | 3,1 | 0,1 | 60,5 | 0,7 | 0,0 |
| Kangkung Oseng | Kangkung | 53 | 15,4 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 2,9 | 1,3 | 1,6 |
| Minyak kelapa sawit | 3 | 27,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Tahu Goreng | Tahu | 57 | 38,8 | 0,0 | 4,4 | 2,6 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Sub Total** | **391,5** | **0,0** | **9,2** | **10,9** | **64,3** | **2,5** | **1,6** |
| **Makan Malam** | Nasi Putih | Beras giling masak nasi | 153 | 272,3 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 62,1 | 0,8 | 0,0 |
| Telur dadar | Telur ayam | 57 | 92,3 | 7,3 | 0,0 | 6,6 | 0,4 | 1,5 | 0,0 |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sop Sayur | Kentang | 20 | 16,6 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 3,8 | 0,1 | 3,4 |
| Wortel | 20 | 8,4 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,2 | 1,2 |
| Buncis | 16 | 5,6 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 1,2 | 0,2 | 3,0 |
| Semangka | Semangka | 126 | 35,3 | 0,0 | 0,6 | 0,3 | 8,7 | 0,3 | 7,6 |
| **Sub Total** | **475,7** | **7,3** | **4,9** | **12,1** | **78,1** | **3,0** | **15,2** |
| **Total Asupan** | **867,2** | **21,3** | **23,0** | **142,4** | **5,6** | **16,8** |

**Lampiran 5. Foto Kegiatan**



