

Lampiran 1. Tabel Pola Menu Makan Siang di Senjani Kitchen

Minggu ke-1

Menu Ke-	Makanan Pokok	Lauk Hewani	Lauk Nabati	Sayur	Buah	Pola Menu		
						Seimbang	Kurang Seimbang	Tidak seimbang
1 (14/2/2020)	Nasi putih	Ayam suwir	Kering tempe	Cah sayur	Buah salak	√		
2 (15/2/2020)	Nasi putih	Udang crispy	Tempe goreng	Sayur lodeh	Buah pisang	√		
3 (17/2/2020)	Nasi putih	Telur orak-arik	Tahu goreng	Sayur bening	Buah naga	√		
4 (18/2/2020)	Nasi putih	Ikan tongkol	-	Urap-urap	Buah naga	√		
5 (19/2/2020)	Nasi putih	Ayam bumbu merah	Tahu tepung	Tumis buncis wortel	Buah naga	√		
6 (20/2/2020)	Nasi putih	-	Tempe bacem	Tumis jagung wortel	Pisang susu	√		
7 (21/2/2020)	Nasi putih	Telur goreng	-	Sayur asem	Jambu air	√		

Minggu ke-2

Menu Ke-	Makanan Pokok	Lauk Hewani	Lauk Nabati	Sayur	Buah	Pola Menu		
						Seimbang	Kurang Seimbang	Tidak seimbang
8 (22/2/2020)	Nasi putih	Hati ampela goreng	-	Cah sayur	Melon	√		
9 (2/3/2020)	Nasi putih	Telur dadar	Tempe goreng	Sup sayur kacang merah	Pepaya	√		
10 (3/3/2020)	Nasi putih	Rendang	Tempe goreng tepung	Tumis buncis wortel	Jambu air	√		
11 (4/3/2020)	Nasi putih	Kari ayam	Tahu goreng tepung	Tumis kacang panjang	Jambu biji	√		
12 (5/3/2020)	Nasi putih	Lele goreng	-	Terong misoa	Melon	√		
13 (6/3/2020)	Nasi putih	Telur orak-arik	-	Sayur sayur macaroni	Salak	√		
14 (7/3/2020)	Nasi putih	Ikan tongkol bumbu merah	Tempe goreng tepung	Tumis kangkung	Semangka	√		

Minggu ke-3

Menu Ke-	Makanan Pokok	Lauk Hewani	Lauk Nabati	Sayur	Buah	Pola Menu		
						Seimbang	Kurang Seimbang	Tidak seimbang
15 (9/3/2020)	Nasi putih	Telur balado	Kering tempe	Oseng terong	Salak	√		
16 (10/3/2020)	Nasi putih	Ayam kecap	-	Tumis kacang panjang	Salak	√		
17 (11/3/2020)	Nasi putih	Tempura goreng	Tahu goreng	Sayur sop	Pepaya	√		
18 (12/3/2020)	Nasi putih	Ikan sarden	Tahu goreng	Cah sayur	Salak	√		
19 (13/3/2020)	Nasi putih	Hati ayam goreng	-	Sayur asem	Rambutan	√		
20 (14/3/2020)	Nasi putih	Telur bumbu kuning	Tempe bacem	Tumis labu siam	Pisang susu	√		
21 (16/3/2020)	Nasi putih	Tumis ikan sarden	-	Tumis kacang panjang	Salak	√		

Lampiran 2. Tabel Besar Porsi Menu Makan Siang di Senjani Kitchen

Minggu ke-1

Tanggal	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)
14/02/2020	Nasi	Beras putih giling	225
	Ayam suwir	Daging ayam	27
	Kering tempe	Tempe kedelai	15
	Cah sayur	Sawi	28
		Wortel	8
		Telur	15
15/02/2020	Buah salak	Buah salak	47
	Nasi	Beras putih giling	207
	Udang crispy	Udang segar	32
		Tepung	5
	Tempe goreng	Tempe	37
	Sayur lodeh kacang panjang	Kacang panjang	44
		Kuah	78
	Buah pisang	Buah pisang	39
17/02/2020	Nasi	Beras putih giling	187
	Telur orak arik	Telur ayam	38
	Tahu goreng	Tahu	31
	Sayur bening	Bayam	29
		Labu siam	14
	Buah naga merah	Buah naga merah	27
	18/02/2020	Nasi	Beras putih giling
Ikan tongkol		Ikan tongkol	17
Bakwan jagung		Jagung	18
		Tepung terigu	16
Urap-urap		Kecambah	12
		Kelapa parut	10
		Kacang panjang	11
Buah naga		Buah naga	26
19/02/2020		Nasi	Beras putih giling
	Ayam bb merah	Daging ayam	62
	Tahu tepung	Tahu	16
		Tepung terigu	6
	Tumis buncis wortel	Buncis	20
		Wortel	9
20/02/2020	Buah naga	Buah naga	28
	Nasi	Beras putih giling	184
	Perkedel tahu	Tahu	33
	Tempe bacem	Tempe	32
	Tumis jagung wortel	Jagung	24
		Wortel	13
	Buah pisang	Pisang susu	60

Tanggal	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)
21/02/2020	Nasi	Beras putih giling	182
	Telur goreng	Telur ayam	75
	Dadar jagung	Jagung	17
		Tepung terigu	6
	Sayur asem	Kacang panjang	19
		Kecambah	12
		Kuah	15
	Buah jambu	Buah jambu	63

Minggu ke-2

Tanggal	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)
22/02/2020	Nasi	Beras putih giling	188
	Ati ampela goreng	Hati ampela ayam	15
	Bakwan jagung	Jagung	18
		Tepung	6
	Cah sayur	Wortel	23
		Kembang kol	20
		Sawi hijau	17
	Buah melon	Melon segar	45
2/03/2020	Nasi	Beras putih giling	157
	Telur dadar	Telur ayam	36
	Tempe goreng	Tempe kedelai	31
	Sup sayur	Jagung pipil	38
		Kacang merah	13
		Kentang	22
	Buah pepaya	Buah pepaya	42
3/03/2020	Nasi	Beras putih giling	178
	Rendang	Daging sapi	14
	Tempe goreng tepung	Tempe kedelai	23
		Tepung	11
	Tumis buncis wortel	Buncis	20
		Wortel	21
	Buah jambu	Buah jambu	69
4/03/2020	Nasi	Beras putih giling	169
	Kari ayam	Daging ayam	57
	Tahu goreng tepung	Tahu	21
		Tepung	2
	Tumis Kc panjang	Kacang panjang	23
	Buah jambu	Buah jambu	57
5/03/2020	Nasi	Beras putih giling	147
	Lele goreng	Lele segar	17
	Perkedel kentang	Kentang	21
	Misoa	Terong	25
		Mie bihun	19
	Buah melon	Buah melon	40
6/03/2020	Nasi	Beras putih giling	228
	Telur orak arik	Telur ayam	34
		Udang	7
	Dadar jagung	Jagung	27
		Tepung	5
	Sup sayur	Macaroni	25
		Wortel	6
		Kentang	5
		Sawi hijau	3
	Buah salak	Buah salak	60

Tanggal	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)
7/03/2020	Nasi	Beras putih giling	138
	Ikan tongkol goreng bb merah	Ikan tongkol segar	37
	Tempe menjes goreng tepung	Tempe kedelai	18
		Tepung terigu	12
	Tumis kangkung teri	Kangkung	70
		Teri	4
	Buah semangka	Buah semangka	39

Minggu ke-3

Tanggal	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)
9/3/2020	Nasi	Beras putih giling	180
	Telur balado	Telur ayam	48
	Oseng terong kecap	Terong ungu	44
	Kering tempe	Tempe kedelai	18
	Buah salak	Buah salak	30
10/3/2020	Nasi	Beras putih giling	132
	Ayam kecap	Daging ayam	46
	Dadar jagung	Jagung manis	11
		Tepung terigu	10
	Tumis kacang panjang	Kacang panjang	31
	Buah salak	Buah salak	27
11/3/2020	Nasi	Beras putih giling	156
	Tempura	Tempura	32
	Tahu goreng	Tahu	28
	Sayur sop	Wortel	7
		Kentang	12
		Macaroni	14
	Buah pepaya	Buah pepaya	55
12/3/2020	Nasi	Beras putih giling	142
	Ikan tongkol sarden	Ikan tongkol	23
	Tahu goreng	Tahu	21
	Cah sayur	Wortel	15
		Jagung muda	13
		Kembang kol	34
	Buah salak	Buah salak	49
13/3/2020	Nasi	Beras putih giling	147
	Hati ayam goreng	Hati ayam	35
	Sosis goreng	Sosis	11
	Sayur asem	Kacang tanah	11
		Wortel	7
		Labu siam	9
		Kacang panjang	35
	Buah rambutan	Buah rambutan	24
14/3/2020	Nasi merah	Beras merah giling	137
	Telur bb kuning	Telur ayam	56
	Tempe bacem	Tempe kedelai	36
	Tumis sayur	Kacang panjang	29
		Labu siam	12
		Sawi	9
	Buah pisang	Buah pisang	24
16/3/2020	Nasi	Beras putih giling	179
	Tumis ikan	Ikan tongkol	19

Tanggal	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)
	Dadar jagung	Jagung manis	15
		Tepung terigu	14
	Tumis kacang panjang	Kacang panjang	17
		Tempe	10
	Buah salak	Buah salak	18

Lampiran 3. Tabel Kecukupan Standar Porsi Menu Makan Siang di Senjani Kitchen

Kecukupan standar porsi nasi

Menu ke-	Porsi Penyajian Nasi (g)	Standar Porsi Anjuran (g)	Keterangan	
			% Pemenuhan	Kategori
1 (14/02/20)	225	245	91,8	Sesuai
2 (15/02/20)	207	245	84,4	Tidak sesuai
3 (17/02/20)	187	245	76,3	Tidak sesuai
4 (18/02/20)	192	245	78,3	Tidak sesuai
5 (19/02/20)	162	245	66,1	Tidak sesuai
6 (20/02/20)	184	245	75,1	Tidak sesuai
7 (21/02/20)	182	245	74,2	Tidak sesuai
8 (22/02/20)	188	245	76,7	Tidak sesuai
9 (02/03/20)	157	245	64,0	Tidak sesuai
10 (03/03/20)	178	245	72,6	Tidak sesuai
11 (04/03/20)	169	245	68,9	Tidak sesuai
12 (05/03/20)	147	245	60,0	Tidak sesuai
13 (06/03/20)	228	245	93,0	Sesuai
14 (07/03/20)	138	245	56,3	Tidak sesuai
15 (09/03/20)	180	245	73,4	Tidak sesuai
16 (10/03/20)	132	245	53,8	Tidak sesuai
17 (11/03/20)	156	245	63,6	Tidak sesuai
18 (12/03/20)	142	245	57,9	Tidak sesuai
19 (13/03/20)	147	245	60,0	Tidak sesuai
20 (14/03/20)	137	245	56,0	Tidak sesuai
21 (16/03/20)	179	245	73,0	Tidak sesuai
Rata-rata	169,6	245	70,2	Tidak sesuai

Kecukupan standar porsi lauk hewani

Menu ke-	Porsi Penyajian Lauk Hewani (g)	Standar Porsi Anjuran (g)	Keterangan	
			% Pemenuhan	Kategori
1 (14/02/20)	27	52,5	51,4	Tidak sesuai
2 (15/02/20)	37	52,5	70,4	Tidak sesuai
3 (17/02/20)	38	52,5	72,3	Tidak sesuai
4 (18/02/20)	17	52,5	32,3	Tidak sesuai
5 (19/02/20)	62	52,5	118	Sesuai
6 (20/02/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
7 (21/02/20)	75	52,5	142	Sesuai
8 (22/02/20)	15	52,5	28,5	Tidak sesuai
9 (02/03/20)	36	52,5	68,5	Tidak sesuai
10 (03/03/20)	14	52,5	26,6	Tidak sesuai
11 (04/03/20)	57	52,5	108	Sesuai
12 (05/03/20)	17	52,5	32,3	Tidak sesuai
13 (06/03/20)	41	52,5	78,0	Tidak sesuai
14 (07/03/20)	37	52,5	70,4	Tidak sesuai
15 (09/03/20)	48	52,5	91,4	Sesuai
16 (10/03/20)	46	52,5	87,6	Tidak sesuai
17 (11/03/20)	32	52,5	60,9	Tidak sesuai
18 (12/03/20)	23	52,5	43,8	Tidak sesuai
19 (13/03/20)	46	52,5	87,6	Tidak sesuai
20 (14/03/20)	56	52,5	106	Sesuai
21 (16/03/20)	19	52,5	36,1	Tidak sesuai
Rata-rata	37	52,5	70,7	Tidak sesuai

Kecukupan standar porsi lauk nabati

Menu ke-	Porsi Penyajian Lauk Nabati (g)	Standar Porsi Anjuran (g)	Keterangan	
			% Pemenuhan	Kategori
1 (14/02/20)	15	52,5	28,5	Tidak sesuai
2 (15/02/20)	37	52,5	70,4	Tidak sesuai
3 (17/02/20)	31	52,5	59,0	Tidak sesuai
4 (18/02/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
5 (19/02/20)	22	52,5	41,9	Tidak sesuai
6 (20/02/20)	65	52,5	123	Sesuai
7 (21/02/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
8 (22/02/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
9 (02/03/20)	31	52,5	59	Tidak sesuai
10 (03/03/20)	33	52,5	62,8	Tidak sesuai
11 (04/03/20)	23	52,5	43,8	Tidak sesuai
12 (05/03/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
13 (06/03/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
14 (07/03/20)	30	52,5	57,1	Tidak sesuai
15 (09/03/20)	18	52,5	34,2	Tidak sesuai
16 (10/03/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
17 (11/03/20)	28	52,5	53,3	Tidak sesuai
18 (12/03/20)	21	52,5	40	Tidak sesuai
19 (13/03/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
20 (14/03/20)	36	52,5	68,5	Tidak sesuai
21 (16/03/20)	-	52,5	-	Tidak sesuai
Rata-rata	30	52,5	57,1	Tidak sesuai

Kecukupan standar porsi sayur

Menu ke-	Porsi Penyajian Sayur (g)	Standar Porsi Anjuran (g)	Keterangan	
			% Pemenuhan	Kategori
1 (14/02/20)	106	105	100	Sesuai
2 (15/02/20)	122	105	116	Sesuai
3 (17/02/20)	118	105	112	Sesuai
4 (18/02/20)	33	105	31,4	Tidak sesuai
5 (19/02/20)	29	105	27,6	Tidak sesuai
6 (20/02/20)	37	105	35,2	Tidak sesuai
7 (21/02/20)	46	105	43,8	Tidak sesuai
8 (22/02/20)	95	105	90,4	Sesuai
9 (02/03/20)	148	105	140	Sesuai
10 (03/03/20)	41	105	39,0	Tidak sesuai
11 (04/03/20)	23	105	21,9	Tidak sesuai
12 (05/03/20)	44	105	41,9	Tidak sesuai
13 (06/03/20)	114	105	108	Sesuai
14 (07/03/20)	74	105	70,4	Tidak sesuai
15 (09/03/20)	44	105	41,9	Tidak sesuai
16 (10/03/20)	31	105	29,5	Tidak sesuai
17 (11/03/20)	108	105	102	Sesuai
18 (12/03/20)	92	105	87,6	Tidak sesuai
19 (13/03/20)	137	105	130	Sesuai
20 (14/03/20)	80	105	76,1	Tidak sesuai
21 (16/03/20)	27	105	25,7	Tidak sesuai
Rata-rata	73	105	70,2	Tidak sesuai

Kecukupan standar porsi buah

Menu ke-	Porsi Penyajian Buah (g)	Standar Porsi Anjuran (g)	Keterangan	
			% Pemenuhan	Kategori
1 (14/02/20)	47	140	33,5	Tidak sesuai
2 (15/02/20)	39	140	27,8	Tidak sesuai
3 (17/02/20)	27	140	19,2	Tidak sesuai
4 (18/02/20)	26	140	18,5	Tidak sesuai
5 (19/02/20)	28	140	20,0	Tidak sesuai
6 (20/02/20)	60	140	42,8	Tidak sesuai
7 (21/02/20)	63	140	45,0	Tidak sesuai
8 (22/02/20)	45	140	32,1	Tidak sesuai
9 (02/03/20)	42	140	30,0	Tidak sesuai
10 (03/03/20)	69	140	49,2	Tidak sesuai
11 (04/03/20)	57	140	40,7	Tidak sesuai
12 (05/03/20)	40	140	28,5	Tidak sesuai
13 (06/03/20)	60	140	42,8	Tidak sesuai
14 (07/03/20)	39	140	27,8	Tidak sesuai
15 (09/03/20)	30	140	21,4	Tidak sesuai
16 (10/03/20)	27	140	19,2	Tidak sesuai
17 (11/03/20)	55	140	39,2	Tidak sesuai
18 (12/03/20)	49	140	35,0	Tidak sesuai
19 (13/03/20)	24	140	17,1	Tidak sesuai
20 (14/03/20)	24	140	17,1	Tidak sesuai
21 (16/03/20)	18	140	12,8	Tidak sesuai
Rata-rata	41	140	29,5	Tidak sesuai

Lampiran 4. Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja Kelompok Umur 19-29 Tahun dan Kelompok Umur 30-49 Tahun

Komposisi Zat Gizi	Angka Kecukupan Gizi (AKG) sehari Umur 19-29 tahun			
	Laki-laki	Persentase Makan Siang (35%)	Perempuan	Persentase Makan Siang (35%)
Energi (Kkal)	2650	927,5	2250	787,5
Protein (g)	65	22,7	60	21
Lemak (g)	75	26,2	65	22,7
Karbohidrat (g)	430	150	300	105

Komposisi Zat Gizi	Angka Kecukupan Gizi (AKG) sehari Umur 30-49 tahun			
	Laki-laki	Persentase Makan Siang (35%)	Perempuan	Persentase Makan Siang (35%)
Energi (Kkal)	2550	892,5	2150	725,5
Protein (g)	65	22,7	60	21
Lemak (g)	70	24,5	60	21
Karbohidrat (g)	415	145,2	340	119

Lampiran 5. Tabel Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Menu Makan Siang Di Senjani Kitchen terhadap AKG Kelompok Umur 19-29 Tahun dan 30-49 tahun

Ketersediaan Energi dan Zat Gizi		Minggu ke-1						
		14/02/20	15/02/20	17/02/20	18/02/20	19/02/20	20/02/20	21/02/20
Energi (840 Kkal)	Yang Disajikan	721,5	729,2	555,9	549,7	727,6	608,7	582,2
	%AKG	85,8	86,8	66,1	65,4	86,6	72,4	69,3
	Kategori	Defisit ringan	Defisit ringan	Defisit berat	Defisit berat	Defisit ringan	Defisit sedang	Defisit berat
Karbohidrat (129,9 g)	Yang Disajikan	102,9	108,8	89,6	98,6	74,9	100,3	91,6
	%AKG	79,2	83,7	68,9	75,9	57,6	77,2	70,5
	Kategori	Defisit sedang	Defisit ringan	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit sedang
Protein (21,8 g)	Yang Disajikan	24,8	25,2	17,2	16,5	34,8	17,5	17,2
	%AKG	113,7	115,5	78,8	75,6	159,6	80,2	78,8
	Kategori	Normal	Normal	Defisit sedang	Defisit sedang	Lebih	Defisit ringan	Defisit sedang
Lemak (23,6 g)	Yang Disajikan	23	22,4	14,1	9,8	31,4	16,9	16,4
	%AKG	97,4	94,9	59,7	41,5	133	71,6	69,4
	Kategori	Normal	Normal	Defisit berat	Defisit berat	Lebih	Defisit sedang	Defisit berat

Ketersediaan Energi dan Zat Gizi		Minggu ke-2						
		22/02/20	02/03/20	03/03/20	04/03/20	05/03/20	06/03/20	07/03/20
Energi (840 Kkal)	Yang Disajikan	441,7	556,3	627,2	714,3	505,6	681	745,8
	%AKG	52,5	66,2	74,6	85	60,1	81	88,7
	Kategori	Defisit berat	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit ringan	Defisit berat	Defisit ringan	Defisit ringan
Karbohidrat (129,9 g)	Yang Disajikan	90,6	92,7	94,2	79,2	86,6	118,6	122,1
	%AKG	69,7	71,3	72,5	60,9	66,6	91,3	93,9
	Kategori	Defisit sedang	Defisit sedang	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit berat	Normal	Normal
Protein (21,8 g)	Yang Disajikan	13,7	19,6	19,2	31,4	12	17,5	29,6
	%AKG	62,8	89,9	88	144	55	80,2	135,7
	Kategori	Defisit berat	Defisit ringan	Defisit ringan	Lebih	Defisit berat	Defisit ringan	Lebih
Lemak (23,6 g)	Yang Disajikan	13,3	12,6	19,8	29,8	11,6	15,2	14,7
	%AKG	56,3	53,3	83,8	126,2	49,1	64,4	62,2
	Kategori	Defisit berat	Defisit berat	Defisit ringan	Lebih	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat

Ketersediaan Energi dan Zat Gizi		Minggu ke-3						
		09/03/20	10/03/20	11/03/20	12/03/20	13/03/20	14/03/20	16/03/20
Energi (840 Kkal)	Yang Disajikan	558,2	615,3	595	456,9	531	531,3	533,9
	%AKG	66,4	73,2	70,8	54,3	63,2	63,2	63,5
	Kategori	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
Karbohidrat (129,9 g)	Yang Disajikan	84,4	71,1	72,9	72,2	67,7	102,9	88,3
	%AKG	64,9	54,7	56,1	55,5	52,1	79,2	67,9
	Kategori	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat
Protein (21,8 g)	Yang Disajikan	15,9	26,3	26	16,5	25,9	24,8	16,0
	%AKG	72,9	120,3	120,3	76,7	118,8	113,7	73,3
	Kategori	Defisit sedang	Lebih	Lebih	Defisit sedang	Normal	Normal	Defisit sedang
Lemak (23,6 g)	Yang Disajikan	17,2	24,8	21,9	12	17,4	20,8	13,1
	%AKG	72,8	105	92,7	50,8	73,7	88,1	55,5
	Kategori	Defisit sedang	Normal	Normal	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit ringan	Defisit berat

Lampiran 6. Dokumentasi

- 1. Penimbangan menu ke-2 (nasi putih, udang goreng tepung, tempe mendoan, sayur lodeh, pisang susu)**



2. Penimbangan menu ke-14 (nasi putih, dadar jagung, ayam balado, tumis kacang, buah salak)

