



## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Politeknik Malang

Jalan Besar Jem 7/C  
Malang Jawa Timur 65122  
(0341) 566071  
<http://poltekkes.malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 1345 /2024 Malang, 11 Juni 2024  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian  
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Kepada Yth.  
Pimpinan Pondok Pesantren Putri Al – Ittihad Al – Islami  
Cemplong Sampang Madura  
Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Sofia Nur Yasmine, (NIM P17111235004) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Ijin Penelitian, pada:

Tanggal : 17 Juni sd 08 Juli 2024  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Pondok Pesantren Putri Al – Ittihad Al – Islami  
Cemplong Sampang Madura

Dengan judul :  
Modifikasi Besar Porsi terhadap Daya Terima, Kandungan Energi, Zat Gizi Makro Dan Zat Gizi Mikro pada penyelenggaraan Makan Siang di Pondok Pesantren Putri Al – Ittihad Al – Islami Cemplong Sampang Madura.

Data yang diambil :  
1. Gambaran Umum Penyelenggaraan Makanan Pondok pesantren  
2. Pola menu makan siang  
3. Porsi makan siang  
4. Daya terima  
5. Kebutuhan energi & zat Gizi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Ibnu Fajar, SPM, M.Kes, RD  
NIP. 198510101989031001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>.



### Lampiran 3. Lembar Persetujuan Partisipasi Penelitian (Informed Consent)

#### Lembar Persetujuan Partisipasi Penelitian (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama .....  
.....

Alamat .....  
.....

No.Telepon/HP:.....  
.....

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sofia Nur Yasmine dengan judul "Modifikasi Besar Porsi Terhadap Daya Terima, Kandungan Energi, Zat Gizi Makro, Dan Zat Gizi Mikro Pada Penyelenggaraan Makan Siang Di Pondok Pesantren Putri Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang".

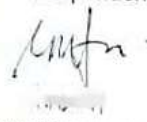
Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarelawan tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Camplong, 17 Juni 2024

Peneliti,

Responden,

Sofia Nur Yasmine  
NIM. P17111235004

  
.....

#### Lampiran 4. Karakteristik Responden

Kode Responden	Usia	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Kebutuhan energi sehari (Kkal)	Kebutuhan energi makan siang (Kkal)
1.	16	50	149	22.52	2166.62	649.98
2.	16	47	150	20.89	2121.90	636.57
3.	16	50	151	21.93	2172.23	651.67
4.	16	58	156	23.83	2312.97	693.89
5.	16	54	154	22.77	2244.00	673.20
6.	16	55	153	23.50	2257.04	677.11
7.	16	50	153	21.36	2177.84	653.35
8.	16	65	163	24.46	2443.49	733.05
9.	16	58	159	22.94	2321.39	696.42
10.	16	47	150	20.89	2121.90	636.57
11.	16	49	152	21.21	2159.19	647.76
12.	16	52	158	20.83	2223.54	667.06
13.	16	59	159	23.34	2337.23	701.17
14.	16	61	168	21.61	2394.15	718.25
15.	16	53	152	22.94	2222.55	666.77
16.	16	50	157	20.28	2189.06	656.72
17.	16	55	154	23.19	2259.84	677.95
18.	16	47	150	20.89	2121.90	636.57
19.	16	49	152	21.21	2159.19	647.76
20.	16	60	161	23.15	2358.68	707.60
21.	17	57	154	24.03	2283.77	685.13
22.	17	55	157	22.31	2260.50	678.15
23.	17	53	154	22.35	2220.41	666.12
24.	17	52	154	21.93	2204.57	661.37
25.	17	52	152	22.51	2198.96	659.69
26.	17	54	159	21.36	2250.27	675.08
27.	17	53	156	21.78	2226.02	667.80
28.	17	52	154	21.93	2204.57	661.37
29.	17	51	155	21.23	2191.53	657.46
30.	17	50	153	21.36	2170.08	651.02
31.	17	48	150	21.33	2129.99	639.00
32.	17	49	151	21.49	2148.63	644.59

Kode Responden	Usia	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	IMT (kg/m <sup>2</sup> )	Kebutuhan energi sehari (Kkal)	Kebutuhan energi makan siang (Kkal)
33.	17	50	152	21.64	2167.28	650.18
34.	17	47	151	20.61	2116.95	635.09
35.	17	53	155	22.06	2223.21	666.96
36.	17	58	161	22.38	2319.24	695.77
37.	17	50	154	21.08	2172.89	651.87
38.	17	58	160	22.66	2316.44	694.93
39.	17	54	156	22.19	2241.86	672.56
40.	17	55	158	22.03	2263.31	678.99
41.	18	50	152	21.64	2159.52	647.86
42.	18	55	153	23.50	2241.53	672.46
43.	18	53	151	23.24	2204.24	661.27
44.	18	52	150	23.11	2185.59	655.68
45.	18	52	154	21.93	2196.81	659.04
46.	18	54	152	23.37	2222.88	666.86
47.	18	53	154	22.35	2212.65	663.80
48.	18	52	156	21.37	2202.42	660.73
49.	18	51	153	21.79	2178.17	653.45
50.	18	48	152	20.78	2127.84	638.35
51.	18	47	150	20.89	2106.39	631.92
52.	18	50	153	21.36	2162.33	648.70
53.	18	58	157	23.53	2300.27	690.08
54.	18	54	152	23.37	2222.88	666.86
55.	18	55	159	21.76	2258.36	677.51
56.	18	47	155	19.56	2120.42	636.12
57.	18	49	153	20.93	2146.49	643.95
58.	18	52	152	22.51	2191.20	657.36
59.	18	59	158	23.63	2318.91	695.67
60.	18	61	160	23.83	2356.20	706.86
61.	18	53	152	22.94	2207.04	662.11

**Lampiran 5. Form Pola Menu**

jenis hidangan											
hari ke 1				hari ke 2				hari ke 3			
zat tenang	zat pembangun	zat pengatur	Kategori	zat tenanga	zat pembangun	zat pengatur	Kategori	zat tenanga	zat pembangun	zat pengatur	Kategori
nasi	ikan tongkol	bayam			nasi	tempe goreng		tumis kangkung		nasi	
v	v	v	Kurang seimbang	v	v	v	Kurang seimbang	v	v	v	Kurang seimbang

Lampiran 6. Form Penilaian Besar Porsi

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						bayam					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)
1	1,5	150	88	59%		v	0,9	40,5	36	89%		v	0,9	90	100	111%	v	
2	1,5	150	138	92%	v		0,9	40,5	28	69%		v	0,9	90	119	132%		v
3	1,5	150	43	29%		v	0,9	40,5	22	54%		v	0,9	90	64	71%		v
4	1,5	150	242	161%		v	0,9	40,5	27	67%		v	0,9	90	112	124%		v
5	1,5	150	112	75%		v	0,9	40,5	31	77%		v	0,9	90	97	108%	v	
6	1,5	150	155	103%	v		0,9	40,5	29	72%		v	0,9	90	78	87%		v
7	1,5	150	238	159%		v	0,9	40,5	32	79%		v	0,9	90	88	98%	v	
8	1,5	150	107	71%		v	0,9	40,5	27	67%		v	0,9	90	79	88%		v
9	1,5	150	78	52%		v	0,9	40,5	24	59%		v	0,9	90	107	119%	v	
10	1,5	150	175	117%	v		0,9	40,5	26	64%		v	0,9	90	90	100%	v	

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						bayam					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)
11	1,5	150	193	129%		v	0,9	40,5	30	74%		v	0,9	90	65	72%		v
12	1,5	150	128	85%		v	0,9	40,5	22	54%		v	0,9	90	91	101%		v
13	1,5	150	111	74%		v		40,5	29	72%		v	0,9	90	77	86%		v
14	1,5	150	97	65%		v		40,5	23	57%		v	0,9	90	113	126%		v
15	1,5	150	153	102%	v			40,5	28	69%		v	0,9	90	85	94%		v
16	1,5	150	194	129%		v		40,5	26	64%		v	0,9	90	112	124%		v
17	1,5	150	174	116%	v			40,5	34	84%		v	0,9	90	82	91%		v
18	1,5	150	183	122%		v		40,5	21	52%		v	0,9	90	68	76%		v
19	1,5	150	86	57%		v		40,5	25	62%		v	0,9	90	116	129%		v
20	1,5	150	77	51%		v		40,5	28	69%		v	0,9	90	102	113%		v
21	1,5	150	111	74%		v		40,5	22	54%		v	0,9	90	117	130%		v
22	1,5	150	167	111%	v			40,5	27	67%		v	0,9	90	90	100%		v
23	1,5	150	191	127%		v		40,5	31	77%		v	0,9	90	98	109%		v



kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						bayam					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)
24	1,5	150	146	97%	v		40,5	24	59%	v		0,9	90	100	111%	v		
25	1,5	150	171	114%	v		40,5	29	72%	v		0,9	90	66	73%		v	
26	1,5	150	102	68%		v	0,9	40,5	23	57%	v		0,9	90	95	106%	v	
27	1,5	150	95	63%		v	0,9	40,5	30	74%	v		0,9	90	86	96%	v	
28	1,5	150	115	77%		v	0,9	40,5	35	86%	v		0,9	90	112	124%		v
29	1,5	150	179	119%	v		0,9	40,5	28	69%	v		0,9	90	113	126%		v
30	1,5	150	88	59%		v	0,9	40,5	26	64%	v		0,9	90	81	90%	v	
31	1,5	150	102	68%		v	0,9	40,5	34	84%	v		0,9	90	119	132%		v
32	1,5	150	212	141%		v	0,9	40,5	21	52%	v		0,9	90	65	72%		v
33	1,5	150	198	132%		v	0,9	40,5	25	62%	v		0,9	90	91	101%	v	
34	1,5	150	221	147%		v	0,9	40,5	28	69%	v		0,9	90	116	129%		v
35	1,5	150	166	111%	v		0,9	40,5	22	54%	v		0,9	90	102	113%	v	
36	1,5	150	82	55%		v	0,9	40,5	27	67%	v		0,9	90	117	130%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						bayam					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)
37	1,5	150	241	161%		v	0,9	40,5	31	77%		v	0,9	90	63	70%		v
38	1,5	150	79	53%		v	0,9	40,5	24	59%		v	0,9	90	98	109%	v	
39	1,5	150	137	91%	v		0,9	40,5	29	72%		v	0,9	90	101	112%	v	
40	1,5	150	84	56%		v	0,9	40,5	23	57%		v	0,9	90	90	100%	v	
41	1,5	150	155	103%	v		0,9	40,5	30	74%		v	0,9	90	95	106%	v	
42	1,5	150	226	151%		v	0,9	40,5	35	86%		v	0,9	90	86	96%	v	
43	1,5	150	76	51%		v	0,9	40,5	29	72%		v	0,9	90	112	124%		v
44	1,5	150	193	129%		v	0,9	40,5	31	77%		v	0,9	90	87	97%	v	
45	1,5	150	205	137%		v	0,9	40,5	26	64%		v	0,9	90	113	126%		v
46	1,5	150	92	61%		v	0,9	40,5	28	69%		v	0,9	90	100	111%	v	
47	1,5	150	186	124%		v	0,9	40,5	31	77%		v	0,9	90	74	82%		v
48	1,5	150	234	156%		v	0,9	40,5	29	72%		v	0,9	90	66	73%		v
49	1,5	150	169	113%	v		0,9	40,5	23	57%		v	0,9	90	119	132%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						bayam					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)
50	1,5	150	213	142%		v	0,9	40,5	28	69%		v	0,9	90	102	113%	v	
51	1,5	150	232	155%		v	0,9	40,5	26	64%		v	0,9	90	98	109%	v	
52	1,5	150	90	60%		v	0,9	40,5	20	49%		v	0,9	90	102	113%	v	
53	1,5	150	140	93%	v		0,9	40,5	32	79%		v	0,9	90	116	129%		v
54	1,5	150	161	107%	v		0,9	40,5	27	67%		v	0,9	90	88	98%	v	
55	1,5	150	218	145%		v	0,9	40,5	29	72%		v	0,9	90	113	126%		v
56	1,5	150	172	115%	v		0,9	40,5	32	79%		v	0,9	90	73	81%		v
57	1,5	150	158	105%	v		0,9	40,5	24	59%		v	0,9	90	112	124%		v
58	1,5	150	114	76%		v	0,9	40,5	29	72%		v	0,9	90	85	94%	v	
59	1,5	150	122	81%		v	0,9	40,5	32	79%		v	0,9	90	106	118%	v	
60	1,5	150	187	125%		v	0,9	40,5	32	79%		v	0,9	90	94	104%	v	
61	1,5	150	104	69%		v	0,9	40,5	27	67%		v	0,9	90	117	130%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 2																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						tempe goreng						tumis kangkung					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)
1	1,5	150	77	51%		v	0,9	45	22	49%		v	0,9	90	52	58%		v
2	1,5	150	92	61%		v	0,9	45	19	42%		v	0,9	90	66	73%		v
3	1,5	150	215	143%		v	0,9	45	20	44%		v	0,9	90	69	77%		v
4	1,5	150	220	147%		v	0,9	45	16	36%		v	0,9	90	58	64%		v
5	1,5	150	175	117%	v		0,9	45	17	38%		v	0,9	90	51	57%		v
6	1,5	150	183	122%		v	0,9	45	21	47%		v	0,9	90	59	66%		v
7	1,5	150	121	81%		v	0,9	45	15	33%		v	0,9	90	62	69%		v
8	1,5	150	119	79%		v	0,9	45	17	38%		v	0,9	90	64	71%		v
9	1,5	150	80	53%		v	0,9	45	24	53%		v	0,9	90	51	57%		v
10	1,5	150	87	58%		v	0,9	45	16	36%		v	0,9	90	68	76%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 2																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						tempe goreng						tumis kangkung					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)
11	1,5	150	93	62%		v	0,9	45	18	40%		v	0,9	90	52	58%		v
12	1,5	150	154	103%	v		0,9	45	17	38%		v	0,9	90	64	71%		v
13	1,5	150	221	147%		v	0,9	45	19	42%		v	0,9	90	50	56%		v
14	1,5	150	209	139%		v	0,9	45	21	47%		v	0,9	90	61	68%		v
15	1,5	150	175	117%	v		0,9	45	20	44%		v	0,9	90	59	66%		v
16	1,5	150	186	124%		v	0,9	45	24	53%		v	0,9	90	62	69%		v
17	1,5	150	153	102%	v		0,9	45	17	38%		v	0,9	90	64	71%		v
18	1,5	150	76	51%		v	0,9	45	22	49%		v	0,9	90	68	76%		v
19	1,5	150	98	65%		v	0,9	45	25	56%		v	0,9	90	52	58%		v
20	1,5	150	91	61%		v	0,9	45	15	33%		v	0,9	90	55	61%		v
21	1,5	150	85	57%		v	0,9	45	18	40%		v	0,9	90	68	76%		v
22	1,5	150	129	86%		v	0,9	45	24	53%		v	0,9	90	53	59%		v
23	1,5	150	178	119%	v		0,9	45	21	47%		v	0,9	90	54	60%		v
24	1,5	150	213	142%		v	0,9	45	15	33%		v	0,9	90	58	64%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 2																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						tempe goreng						tumis kangkung					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)
25	1,5	150	230	153%		v	0,9	45	19	42%		v	0,9	90	60	67%		v
26	1,5	150	96	64%		v	0,9	45	24	53%		v	0,9	90	59	66%		v
27	1,5	150	87	58%		v	0,9	45	18	40%		v	0,9	90	66	73%		v
28	1,5	150	85	57%		v	0,9	45	17	38%		v	0,9	90	52	58%		v
29	1,5	150	202	135%		v	0,9	45	16	36%		v	0,9	90	59	66%		v
30	1,5	150	193	129%		v	0,9	45	21	47%		v	0,9	90	51	57%		v
31	1,5	150	114	76%		v	0,9	45	16	36%		v	0,9	90	63	70%		v
32	1,5	150	231	154%		v	0,9	45	23	51%		v	0,9	90	67	74%		v
33	1,5	150	91	61%		v	0,9	45	25	56%		v	0,9	90	70	78%		v
34	1,5	150	78	52%		v	0,9	45	22	49%		v	0,9	90	68	76%		v
35	1,5	150	167	111%	v		0,9	45	19	42%		v	0,9	90	72	80%		v
36	1,5	150	159	106%	v		0,9	45	17	38%		v	0,9	90	52	58%		v
37	1,5	150	223	149%		v	0,9	45	22	49%		v	0,9	90	63	70%		v
38	1,5	150	147	98%	v		0,9	45	16	36%		v	0,9	90	78	87%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 2																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						tempe goreng						tumis kangkung					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)
39	1,5	150	210	140%		v	0,9	45	15	33%		v	0,9	90	72	80%		v
40	1,5	150	75	50%		v	0,9	45	23	51%		v	0,9	90	58	64%		v
41	1,5	150	123	82%		v	0,9	45	25	56%		v	0,9	90	79	88%		v
42	1,5	150	81	54%		v	0,9	45	20	44%		v	0,9	90	71	79%		v
43	1,5	150	92	61%		v	0,9	45	21	47%		v	0,9	90	73	81%		v
44	1,5	150	193	129%		v	0,9	45	16	36%		v	0,9	90	68	76%		v
45	1,5	150	150	100%	v		0,9	45	19	42%		v	0,9	90	74	82%		v
46	1,5	150	207	138%		v	0,9	45	25	56%		v	0,9	90	73	81%		v
47	1,5	150	128	85%		v	0,9	45	22	49%		v	0,9	90	51	57%		v
48	1,5	150	154	103%	v		0,9	45	21	47%		v	0,9	90	78	87%		v
49	1,5	150	163	109%	v		0,9	45	25	56%		v	0,9	90	62	69%		v
50	1,5	150	159	106%	v		0,9	45	27	60%		v	0,9	90	73	81%		v
51	1,5	150	127	85%		v	0,9	45	17	38%		v	0,9	90	60	67%		v
52	1,5	150	153	102%	v		0,9	45	15	33%		v	0,9	90	70	78%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 2																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						tempe goreng						tumis kangkung					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)
53	1,5	150	177	118%	v		0,9	45	20	44%		v	0,9	90	75	83%		v
54	1,5	150	99	66%		v	0,9	45	24	53%		v	0,9	90	72	80%		v
55	1,5	150	154	103%	v		0,9	45	16	36%		v	0,9	90	53	59%		v
56	1,5	150	182	121%		v	0,9	45	18	40%		v	0,9	90	73	81%		v
57	1,5	150	71	47%		v	0,9	45	15	33%		v	0,9	90	65	72%		v
58	1,5	150	63	42%		v	0,9	45	20	44%		v	0,9	90	62	69%		v
59	1,5	150	117	78%		v	0,9	45	21	47%		v	0,9	90	58	64%		v
60	1,5	150	169	113%	v		0,9	45	15	33%		v	0,9	90	51	57%		v
61	1,5	150	135	90%	v		0,9	45	24	53%		v	0,9	90	72	80%		v



kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						empal daging						sayur sop					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)
1	1,5	150	185	123%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	82	91%	v	
2	1,5	150	170	113%	v		0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	90	100%	v	
3	1,5	150	221	147%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	65	72%		v
4	1,5	150	125	83%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	74	82%		v
5	1,5	150	128	85%		v	0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	128	142%		v
6	1,5	150	192	128%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	90	100%	v	
7	1,5	150	128	85%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	72	80%		v
8	1,5	150	107	71%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	84	93%	v	
9	1,5	150	218	145%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	73	81%		v
10	1,5	150	205	137%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	70	78%		v
11	1,5	150	155	103%	v		0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	125	139%		v
12	1,5	150	171	114%	v		0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	111	123%		v
13	1,5	150	192	128%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	76	84%		v
14	1,5	150	221	147%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	80	89%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						empal daging						sayur sop					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)
15	1,5	150	201	134%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	79	88%		v
16	1,5	150	206	137%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	66	73%		v
17	1,5	150	123	82%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	74	82%		v
18	1,5	150	109	73%		v	0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	80	89%		v
19	1,5	150	158	105%	v		0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	75	83%		v
20	1,5	150	186	124%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	72	80%		v
21	1,5	150	90	60%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	80	89%		v
22	1,5	150	203	135%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	69	77%		v
23	1,5	150	89	59%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	90	100%	v	
24	1,5	150	97	65%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	70	78%		v
25	1,5	150	135	90%	v		0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	92	102%	v	
26	1,5	150	102	68%		v	0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	98	109%	v	
27	1,5	150	88	59%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	72	80%		v
28	1,5	150	221	147%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	112	124%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga					zat pembangun					zat pengatur							
	nasi					empal daging					sayur sop							
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)
29	1,5	150	192	128%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	73	81%		v
30	1,5	150	95	63%		v	0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	69	77%		v
31	1,5	150	139	93%	v		0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	68	76%		v
32	1,5	150	166	111%	v		0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	84	93%	v	
33	1,5	150	134	89%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	101	112%	v	
34	1,5	150	219	146%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	92	102%	v	
35	1,5	150	199	133%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	71	79%		v
36	1,5	150	79	53%		v	0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	79	88%		v
37	1,5	150	95	63%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	67	74%		v
38	1,5	150	130	87%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	69	77%		v
39	1,5	150	93	62%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	75	83%		v
40	1,5	150	209	139%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	71	79%	v	
41	1,5	150	212	141%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	69	77%		v
42	1,5	150	223	149%		v	0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	80	89%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga					zat pembangun					zat pengatur							
	nasi					empal daging					sayur sop							
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besarnya porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau >119%)
43	1,5	150	100	67%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	76	84%		v
44	1,5	150	74	49%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	68	76%		v
45	1,5	150	129	86%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	77	86%		v
46	1,5	150	154	103%	v		0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	80	89%		v
47	1,5	150	192	128%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	71	79%		v
48	1,5	150	166	111%	v		0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	101	112%	v	
49	1,5	150	121	81%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	84	93%	v	
50	1,5	150	175	117%	v		0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	114	127%		v
51	1,5	150	130	87%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	72	80%		v
52	1,5	150	146	97%	v		0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	108	120%		v
53	1,5	150	91	61%		v	0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	90	100%	v	
54	1,5	150	182	121%		v	0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	125	139%		v
55	1,5	150	205	137%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	81	90%	v	
56	1,5	150	155	103%	v		0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	109	121%		v

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						empal daging						sayur sop					
	Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori		Standar porsi yang dianjurkan (Makan siang) (g)		Besar porsi yang disajikan (g)	% Pemenuhan	Kategori	
	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)	Porsi (P)	Gram			Sesuai	Tidak sesuai (<90% atau > 119%)
57	1,5	150	200	133%		v	0,9	31,5	21	67%		v	0,9	90	80	89%		v
58	1,5	150	101	67%		v	0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	76	84%		v
59	1,5	150	154	103%	v		0,9	31,5	20	63%		v	0,9	90	69	77%		v
60	1,5	150	159	106%	v		0,9	31,5	23	73%		v	0,9	90	105	117%	v	
61	1,5	150	189	126%		v	0,9	31,5	22	70%		v	0,9	90	123	137%		v

### Lampiran 7. Form Modifikasi Besar Porsi

Kode responden	Jenis hidangan											
	Hari Ke 1											
	Zat Tenaga				Zat Pembangun				Zat Pengatur			
	Nasi				Ikan Tongkol				Bayam			
	Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)	
%			150 (g)	%			40,5 (g)	%			90 (g)	
1	59%	Penambahan	41%	62	89%	Penambahan	11%	4,5	111%	Tetap	-11%	-10
2	92%	Tetap	8%	12	69%	Penambahan	31%	12,5	132%	Pengurangan	-32%	-29
3	29%	Penambahan	71%	107	54%	Penambahan	46%	18,5	71%	Penambahan	29%	26
4	161%	Pengurangan	-61%	-92	67%	Penambahan	33%	13,5	124%	Pengurangan	-24%	-22
5	75%	Penambahan	25%	38	77%	Penambahan	23%	9,5	108%	Tetap	-8%	-7
6	103%	Tetap	-3%	-5	72%	Penambahan	28%	11,5	87%	Penambahan	13%	12
7	159%	Pengurangan	-59%	-88	79%	Penambahan	21%	8,5	98%	Tetap	2%	2
8	71%	Penambahan	29%	43	67%	Penambahan	33%	13,5	88%	Penambahan	12%	11
9	52%	Penambahan	48%	72	59%	Penambahan	41%	16,5	119%	Tetap	-19%	-17
10	117%	Tetap	-17%	-25	64%	Penambahan	36%	14,5	100%	Tetap	0%	0
11	129%	Pengurangan	-29%	-43	74%	Penambahan	26%	10,5	72%	Penambahan	28%	25
12	85%	Penambahan	15%	22	54%	Penambahan	46%	18,5	101%	Tetap	-1%	-1
13	74%	Penambahan	26%	39	72%	Penambahan	28%	11,5	86%	Penambahan	14%	13
14	65%	Penambahan	35%	53	57%	Penambahan	43%	17,5	126%	Pengurangan	-26%	-23
15	102%	Tetap	-2%	-3	69%	Penambahan	31%	12,5	94%	Tetap	6%	5
16	129%	Pengurangan	-29%	-44	64%	Penambahan	36%	14,5	124%	Pengurangan	-24%	-22
17	116%	Tetap	-16%	-24	84%	Penambahan	16%	6,5	91%	Tetap	9%	8
18	122%	Pengurangan	-22%	-33	52%	Penambahan	48%	19,5	76%	Penambahan	24%	22
19	57%	Penambahan	43%	64	62%	Penambahan	38%	15,5	129%	Pengurangan	-29%	-26
20	51%	Penambahan	49%	73	69%	Penambahan	31%	12,5	113%	Tetap	-13%	-12
21	74%	Penambahan	26%	39	54%	Penambahan	46%	18,5	130%	Pengurangan	-30%	-27
22	111%	Tetap	-11%	-17	67%	Penambahan	33%	13,5	100%	Tetap	0%	0
23	127%	Pengurangan	-27%	-41	77%	Penambahan	23%	9,5	109%	Tetap	-9%	-8
24	97%	Tetap	3%	4	59%	Penambahan	41%	16,5	111%	Tetap	-11%	-10

Kode responden	Jenis hidangan											
	Hari Ke 1											
	Zat Tenaga				Zat Pembangun				Zat Pengatur			
	Nasi				Ikan Tongkol				Bayam			
	Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)	
%			150 (g)	%			40,5 (g)	%			90 (g)	
25	114%	Tetap	-14%	-21	72%	Penambahan	28%	11,5	73%	Penambahan	27%	24
26	68%	Penambahan	32%	48	57%	Penambahan	43%	17,5	106%	Tetap	-6%	-5
27	63%	Penambahan	37%	55	74%	Penambahan	26%	10,5	96%	Tetap	4%	4
28	77%	Penambahan	23%	35	86%	Penambahan	14%	5,5	124%	Pengurangan	-24%	-22
29	119%	Tetap	-19%	-29	69%	Penambahan	31%	12,5	126%	Pengurangan	-26%	-23
30	59%	Penambahan	41%	62	64%	Penambahan	36%	14,5	90%	Tetap	10%	9
31	68%	Penambahan	32%	48	84%	Penambahan	16%	6,5	132%	Pengurangan	-32%	-29
32	141%	Pengurangan	-41%	-62	52%	Penambahan	48%	19,5	72%	Penambahan	28%	25
33	132%	Pengurangan	-32%	-48	62%	Penambahan	38%	15,5	101%	Tetap	-1%	-1
34	147%	Pengurangan	-47%	-71	69%	Penambahan	31%	12,5	129%	Pengurangan	-29%	-26
35	111%	Tetap	-11%	-16	54%	Penambahan	46%	18,5	113%	Tetap	-13%	-12
36	55%	Penambahan	45%	68	67%	Penambahan	33%	13,5	130%	Pengurangan	-30%	-27
37	161%	Pengurangan	-61%	-91	77%	Penambahan	23%	9,5	70%	Penambahan	30%	27
38	53%	Penambahan	47%	71	59%	Penambahan	41%	16,5	109%	Tetap	-9%	-8
39	91%	Tetap	9%	13	72%	Penambahan	28%	11,5	112%	Tetap	-12%	-11
40	56%	Penambahan	44%	66	57%	Penambahan	43%	17,5	100%	Tetap	0%	0
41	103%	Tetap	-3%	-5	74%	Penambahan	26%	10,5	106%	Tetap	-6%	-5
42	151%	Pengurangan	-51%	-76	86%	Penambahan	14%	5,5	96%	Penambahan	4%	4
43	51%	Penambahan	49%	74	72%	Penambahan	28%	11,5	124%	Pengurangan	-24%	-22
44	129%	Penambahan	-29%	-43	77%	Penambahan	23%	9,5	97%	Tetap	3%	3
45	137%	Pengurangan	-37%	-55	64%	Penambahan	36%	14,5	126%	Pengurangan	-26%	-23
46	61%	Penambahan	39%	58	69%	Penambahan	31%	12,5	111%	Tetap	-11%	-10
47	124%	Pengurangan	-24%	-36	77%	Penambahan	23%	9,5	82%	Penambahan	18%	16
48	156%	Pengurangan	-56%	-84	72%	Penambahan	28%	11,5	73%	Penambahan	27%	24
49	113%	Tetap	-13%	-19	57%	Penambahan	43%	17,5	132%	Pengurangan	-32%	-29
50	142%	Pengurangan	-42%	-63	69%	Penambahan	31%	12,5	113%	Tetap	-13%	-12

Kode responden	Jenis hidangan											
	Hari Ke 1											
	Zat Tenaga				Zat Pembangun				Zat Pengatur			
	Nasi				Ikan Tongkol				Bayam			
	Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% Atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (Selisih Pengurangan/ Penambahan Dari Besar Porsi Awal Yang Disajikan)	
%			150 (g)	%			40,5 (g)	%			90 (g)	
51	155%	Pengurangan	-55%	-82	64%	Penambahan	36%	14,5	109%	Tetap	-9%	-8
52	60%	Penambahan	40%	60	49%	Penambahan	51%	20,5	113%	Tetap	-13%	-12
53	93%	Tetap	7%	10	79%	Penambahan	21%	8,5	129%	Pengurangan	-29%	-26
54	107%	Tetap	-7%	-11	67%	Penambahan	33%	13,5	98%	Tetap	2%	2
55	145%	Pengurangan	-45%	-68	72%	Penambahan	28%	11,5	126%	Pengurangan	-26%	-23
56	115%	Tetap	-15%	-22	79%	Penambahan	21%	8,5	81%	Penambahan	19%	17
57	105%	Tetap	-5%	-8	59%	Penambahan	41%	16,5	124%	Pengurangan	-24%	-22
58	76%	Penambahan	24%	36	72%	Penambahan	28%	11,5	94%	Tetap	6%	5
59	81%	Penambahan	19%	28	79%	Penambahan	21%	8,5	118%	Tetap	-18%	-16
60	125%	Pengurangan	-25%	-37	79%	Penambahan	21%	8,5	104%	Tetap	-4%	-4
61	69%	Penambahan	31%	46	67%	Penambahan	33%	13,5	130%	Pengurangan	-30%	-27



kode responden	jenis hidangan											
	hari ke 2											
	zat tenaga				zat pembangun				zat pengatur			
	nasi				tempe goreng				tumis kangkung			
	Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)	
%			150 (g)	%			45 (g)	%			90 (g)	
1	51%	Penambahan	49%	73	49%	Penambahan	51%	23	58%	Penambahan	42%	38
2	61%	Penambahan	39%	58	42%	Penambahan	58%	26	73%	Penambahan	27%	-29
3	143%	Pengurangan	-	-65	44%	Penambahan	56%	25	77%	Penambahan	23%	26
4	147%	Pengurangan	-	-70	36%	Penambahan	64%	29	64%	Penambahan	36%	-22
5	117%	Tetap	-	-25	38%	Penambahan	62%	28	57%	Penambahan	43%	-7
6	122%	Pengurangan	-	-33	47%	Penambahan	53%	24	66%	Penambahan	34%	12
7	81%	Penambahan	19%	29	33%	Penambahan	67%	30	69%	Penambahan	31%	2
8	79%	Penambahan	21%	31	38%	Penambahan	62%	28	71%	Penambahan	29%	11
9	53%	Penambahan	47%	70	53%	Penambahan	47%	21	57%	Penambahan	43%	-17
10	58%	Penambahan	42%	63	36%	Penambahan	64%	29	76%	Penambahan	24%	0
11	62%	Penambahan	38%	57	40%	Penambahan	60%	27	58%	Penambahan	42%	25
12	103%	Tetap	-3%	-4	38%	Penambahan	62%	28	71%	Penambahan	29%	-1
13	147%	Pengurangan	-	-71	42%	Penambahan	58%	26	56%	Penambahan	44%	13
14	139%	Pengurangan	-	-59	47%	Penambahan	53%	24	68%	Penambahan	32%	-23
15	117%	Tetap	-	-25	44%	Penambahan	56%	25	66%	Penambahan	34%	5
16	124%	Pengurangan	-	-36	53%	Penambahan	47%	21	69%	Penambahan	31%	-22
17	102%	Tetap	-2%	-3	38%	Penambahan	62%	28	71%	Penambahan	29%	8
18	51%	Penambahan	49%	74	49%	Penambahan	51%	23	76%	Penambahan	24%	22
19	65%	Penambahan	35%	52	56%	Penambahan	44%	20	58%	Penambahan	42%	-26
20	61%	Penambahan	39%	59	33%	Penambahan	67%	30	61%	Penambahan	39%	-12
21	57%	Penambahan	43%	65	40%	Penambahan	60%	27	76%	Penambahan	24%	-27
22	86%	Penambahan	14%	21	53%	Penambahan	47%	21	59%	Penambahan	41%	0
23	119%	Tetap	-	-28	47%	Penambahan	53%	24	60%	Penambahan	40%	-8

kode responden	jenis hidangan											
	hari ke 2											
	zat tenaga				zat pembangun				zat pengatur			
	nasi				tempe goreng				tumis kangkung			
	Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)	
%			150 (g)	%			45 (g)	%			90 (g)	
24	142%	Pengurangan	-42%	-63	33%	Penambahan	67%	30	64%	Penambahan	36%	-10
25	153%	Pengurangan	53%	-80	42%	Penambahan	58%	26	67%	Penambahan	33%	24
26	64%	Penambahan	36%	54	53%	Penambahan	47%	21	66%	Penambahan	34%	-5
27	58%	Penambahan	42%	63	40%	Penambahan	60%	27	73%	Penambahan	27%	4
28	57%	Penambahan	43%	65	38%	Penambahan	62%	28	58%	Penambahan	42%	-22
29	135%	Pengurangan	35%	-52	36%	Penambahan	64%	29	66%	Penambahan	34%	-23
30	129%	Pengurangan	29%	-43	47%	Penambahan	53%	24	57%	Penambahan	43%	9
31	76%	Penambahan	24%	36	36%	Penambahan	64%	29	70%	Penambahan	30%	-29
32	154%	Pengurangan	54%	-81	51%	Penambahan	49%	22	74%	Penambahan	26%	25
33	61%	Penambahan	39%	59	56%	Penambahan	44%	20	78%	Penambahan	22%	-1
34	52%	Penambahan	48%	72	49%	Penambahan	51%	23	76%	Penambahan	24%	-26
35	111%	Tetap	11%	-17	42%	Penambahan	58%	26	80%	Penambahan	20%	-12
36	106%	Tetap	-6%	-9	38%	Penambahan	62%	28	58%	Penambahan	42%	-27
37	149%	Pengurangan	49%	-73	49%	Penambahan	51%	23	70%	Penambahan	30%	27
38	98%	Tetap	2%	3	36%	Penambahan	64%	29	87%	Penambahan	13%	-8
39	140%	Pengurangan	40%	-60	33%	Penambahan	67%	30	80%	Penambahan	20%	-11
40	50%	Penambahan	50%	75	51%	Penambahan	49%	22	64%	Penambahan	36%	0
41	82%	Penambahan	18%	27	56%	Penambahan	44%	20	88%	Penambahan	12%	-5
42	54%	Penambahan	46%	69	44%	Penambahan	56%	25	79%	Penambahan	21%	4
43	61%	Penambahan	39%	58	47%	Penambahan	53%	24	81%	Penambahan	19%	-22
44	129%	Pengurangan	29%	-43	36%	Penambahan	64%	29	76%	Penambahan	24%	3
45	100%	Tetap	0%	0	42%	Penambahan	58%	26	82%	Penambahan	18%	-23
46	138%	Pengurangan	-	-57	56%	Penambahan	44%	20	81%	Penambahan	19%	-10

kode responden	jenis hidangan											
	hari ke 2											
	zat tenaga				zat pembangun				zat pengatur			
	nasi				tempe goreng				tumis kangkung			
	Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)	
%			150 (g)	%			45 (g)	%			90 (g)	
			38%									
47	85%	Penambahan	15%	22	49%	Penambahan	51%	23	57%	Penambahan	43%	16
48	103%	Tetap	-3%	-4	47%	Penambahan	53%	24	87%	Penambahan	13%	24
49	109%	Tetap	-9%	-13	56%	Penambahan	44%	20	69%	Penambahan	31%	-29
50	106%	Tetap	-6%	-9	60%	Penambahan	40%	18	81%	Penambahan	19%	-12
51	85%	Penambahan	15%	23	38%	Penambahan	62%	28	67%	Penambahan	33%	-8
52	102%	Tetap	-2%	-3	33%	Penambahan	67%	30	78%	Penambahan	22%	-12
53	118%	Tetap	-18%	-27	44%	Penambahan	56%	25	83%	Penambahan	17%	-26
54	66%	Penambahan	34%	51	53%	Penambahan	47%	21	80%	Penambahan	20%	2
55	103%	Tetap	-3%	-4	36%	Penambahan	64%	29	59%	Penambahan	41%	-23
56	121%	Pengurangan	-21%	-32	40%	Penambahan	60%	27	81%	Penambahan	19%	17
57	47%	Penambahan	53%	79	33%	Penambahan	67%	30	72%	Penambahan	28%	-22
58	42%	Penambahan	58%	87	44%	Penambahan	56%	25	62%	Penambahan	38%	5
59	78%	Penambahan	22%	33	47%	Penambahan	53%	24	58%	Penambahan	42%	-16
60	113%	Tetap	-13%	-19	33%	Penambahan	67%	30	51%	Penambahan	49%	-4
61	90%	Tetap	10%	15	53%	Penambahan	47%	21	72%	Penambahan	28%	-27

kode responden	Hari ke 3											
	Jenis Hidangan											
	zat tenaga				zat pembangun				zat pengatur			
	nasi				empal daging				sayur sop			
	Kategori Besar Porsi (<90% atau >119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau >119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau >119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)	
%			150 (g)	%			31,5 (g)	%			90 (g)	
1	123%	Penambahan	-23%	-35	63%	Penambahan	37%	11,5	91%	Tetap	9%	8
2	113%	Tetap	-13%	-20	70%	Penambahan	30%	9,5	100%	Tetap	0%	0
3	147%	Pengurangan	-47%	-71	70%	Penambahan	30%	9,5	72%	Penambahan	28%	25
4	83%	Pengurangan	17%	25	73%	Penambahan	27%	8,5	82%	Penambahan	18%	16
5	85%	Pengurangan	15%	22	67%	Penambahan	33%	10,5	142%	Pengurangan	-42%	-38
6	128%	Pengurangan	-28%	-42	63%	Penambahan	37%	11,5	100%	Tetap	0%	0
7	85%	Penambahan	15%	22	70%	Penambahan	30%	9,5	80%	Penambahan	20%	18
8	71%	Penambahan	29%	43	73%	Penambahan	27%	8,5	93%	Tetap	7%	6
9	145%	Penambahan	-45%	-68	63%	Penambahan	37%	8,5	81%	Penambahan	19%	17
10	137%	Penambahan	-37%	-55	67%	Penambahan	33%	11,5	78%	Penambahan	22%	20
11	103%	Penambahan	-3%	-5	73%	Penambahan	27%	10,5	139%	Pengurangan	39%	-35
12	114%	Tetap	-14%	-21	70%	Penambahan	30%	8,5	123%	Pengurangan	23%	-21
13	128%	Pengurangan	-28%	-42	73%	Penambahan	27%	9,5	84%	Penambahan	16%	14
14	147%	Pengurangan	-47%	-71	70%	Penambahan	30%	8,5	89%	Penambahan	11%	10
15	134%	Tetap	-34%	-51	70%	Penambahan	30%	9,5	88%	Penambahan	12%	11
16	137%	Pengurangan	-37%	-56	63%	Penambahan	37%	9,5	73%	Penambahan	27%	24
17	82%	Tetap	18%	27	67%	Penambahan	33%	11,5	82%	Penambahan	18%	16
18	73%	Penambahan	27%	41	73%	Penambahan	27%	10,5	89%	Penambahan	11%	10
19	105%	Penambahan	-5%	-8	70%	Penambahan	30%	8,5	83%	Penambahan	17%	15
20	124%	Penambahan	-24%	-36	73%	Penambahan	27%	9,5	80%	Penambahan	20%	18
21	60%	Penambahan	40%	60	73%	Penambahan	27%	8,5	89%	Penambahan	11%	10
22	135%	Penambahan	-35%	-53	63%	Penambahan	37%	8,5	77%	Penambahan	23%	21
23	59%	Tetap	41%	61	70%	Penambahan	30%	11,5	100%	Tetap	0%	0
24	65%	Pengurangan	35%	53	63%	Penambahan	37%	9,5	78%	Penambahan	22%	20
25	90%	Pengurangan	10%	15	67%	Penambahan	33%	11,5	102%	Tetap	-2%	-2

kode responden	Hari ke 3											
	Jenis Hidangan											
	zat tenaga				zat pembangun				zat pengatur			
	nasi				empal daging				sayur sop			
	Kategori Besar Porsi (<90% atau >119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau >119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau >119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)	
%			150 (g)	%			31,5 (g)	%			90 (g)	
26	68%	Penambahan	32%	48	70%	Penambahan	30%	10,5	109%	Tetap	-9%	-8
27	59%	Penambahan	41%	62	73%	Penambahan	27%	9,5	80%	Penambahan	20%	18
28	147%	Penambahan	-47%	-71	70%	Penambahan	30%	8,5	124%	Pengurangan	-24%	-22
29	128%	Pengurangan	-28%	-42	67%	Penambahan	33%	9,5	81%	Penambahan	19%	17
30	63%	Pengurangan	37%	55	63%	Penambahan	37%	10,5	77%	Penambahan	23%	21
31	93%	Penambahan	7%	11	73%	Penambahan	27%	11,5	76%	Penambahan	24%	22
32	111%	Pengurangan	-11%	-16	73%	Penambahan	27%	8,5	93%	Tetap	7%	6
33	89%	Penambahan	11%	16	70%	Penambahan	30%	8,5	112%	Tetap	-12%	-11
34	146%	Penambahan	-46%	-69	63%	Penambahan	37%	9,5	102%	Tetap	-2%	-2
35	133%	Tetap	-33%	-49	67%	Penambahan	33%	11,5	79%	Penambahan	21%	19
36	53%	Tetap	47%	71	70%	Penambahan	30%	10,5	88%	Penambahan	12%	11
37	63%	Pengurangan	37%	55	70%	Penambahan	30%	9,5	74%	Penambahan	26%	23
38	87%	Tetap	13%	20	73%	Penambahan	27%	9,5	77%	Penambahan	23%	21
39	62%	Pengurangan	38%	57	73%	Penambahan	27%	8,5	83%	Penambahan	17%	15
40	139%	Penambahan	-39%	-59	70%	Penambahan	30%	9,5	79%	Penambahan	21%	19
41	141%	Penambahan	-41%	-62	63%	Penambahan	37%	11,5	77%	Penambahan	23%	21
42	149%	Penambahan	-49%	-73	67%	Penambahan	33%	10,5	89%	Penambahan	11%	10
43	67%	Penambahan	33%	50	63%	Penambahan	37%	11,5	84%	Penambahan	16%	14
44	49%	Pengurangan	51%	76	73%	Penambahan	27%	8,5	76%	Penambahan	24%	22
45	86%	Tetap	14%	21	63%	Penambahan	37%	11,5	86%	Penambahan	14%	13
46	103%	Pengurangan	-3%	-4	67%	Penambahan	33%	10,5	89%	Penambahan	11%	10
47	128%	Penambahan	-28%	-42	70%	Penambahan	30%	9,5	79%	Penambahan	21%	19
48	111%	Tetap	-11%	-16	70%	Penambahan	30%	9,5	112%	Tetap	-12%	-11
49	81%	Tetap	19%	29	63%	Penambahan	37%	11,5	93%	Tetap	7%	6
50	117%	Tetap	-17%	-25	70%	Penambahan	30%	9,5	127%	Tetap	-27%	-24

kode responden	Hari ke 3											
	Jenis Hidangan											
	zat tenaga				zat pembangun				zat pengatur			
	nasi				empal daging				sayur sop			
	Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)		Kategori Besar Porsi (<90% atau > 119%)	Kategori Modifikasi Besar Porsi	Persentase (selisih pengurangan/ penambahan dari besar porsi awal yang disajikan)	
%			150 (g)	%			31,5 (g)	%			90 (g)	
51	87%	Penambahan	13%	20	73%	Penambahan	27%	8,5	80%	Penambahan	20%	18
52	97%	Tetap	3%	4	73%	Penambahan	27%	8,5	120%	Pengurangan	-20%	-18
53	61%	Tetap	39%	59	67%	Penambahan	33%	10,5	100%	Tetap	0%	0
54	121%	Pengurangan	-21%	-32	63%	Penambahan	37%	11,5	139%	Pengurangan	-39%	-35
55	137%	Pengurangan	-37%	-55	70%	Penambahan	30%	9,5	90%	Tetap	10%	9
56	103%	Pengurangan	-3%	-5	70%	Penambahan	30%	9,5	121%	Pengurangan	21%	-19
57	133%	Penambahan	-33%	-50	67%	Penambahan	33%	10,5	89%	Penambahan	11%	10
58	67%	Penambahan	33%	49	73%	Penambahan	27%	8,5	84%	Pengurangan	16%	14
59	103%	Tetap	-3%	-4	63%	Penambahan	37%	11,5	77%	Penambahan	23%	21
60	106%	Tetap	-6%	-9	73%	Penambahan	27%	8,5	117%	Tetap	17%	-15
61	126%	Pengurangan	-26%	-39	70%	Penambahan	30%	9,5	137%	Pengurangan	37%	-33

Lampiran 8. Form Daya Terima

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						Sayur bayam					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
1	88	0	100%	150	0	100%	36	0	100%	40,5	0	100%	100	0	100%	90	0	100%
2	138	0	100%	150	0	100%	28	28	0%	40,5	41	0%	119	0	100%	90	0	100%
3	69	0	100%	150	23	85%	22	0	100%	40,5	0	100%	64	0	100%	90	0	100%
4	242	31	87%	150	0	100%	27	0	100%	40,5	0	100%	112	0	100%	90	0	100%
5	112	0	100%	150	0	100%	31	0	100%	40,5	0	100%	97	0	100%	90	0	100%
6	155	30	81%	150	0	100%	29	0	100%	40,5	0	100%	78	0	100%	90	0	100%
7	238	24	90%	150	0	100%	32	0	100%	40,5	0	100%	88	0	100%	90	0	100%
8	107	18	83%	150	0	100%	27	0	100%	40,5	0	100%	79	0	100%	90	0	100%
9	78	0	100%	150	21	86%	24	0	100%	40,5	0	100%	107	12	89%	90	0	100%
10	175	45	74%	150	0	100%	26	0	100%	40,5	0	100%	90	0	100%	90	0	100%
11	193	21	89%	150	0	100%	30	0	100%	40,5	0	100%	65	0	100%	90	0	100%
12	128	30	77%	150	0	100%	22	0	100%	40,5	0	100%	91	0	100%	90	0	100%
13	111	12	89%	150	0	100%	29	29	0%	40,5	41	0%	77	0	100%	90	0	100%
14	97	0	100%	150	19	87%	23	23	0%	40,5	41	0%	113	0	100%	90	0	100%
15	153	11	93%	150	0	100%	28	0	100%	40,5	0	100%	85	0	100%	90	0	100%
16	194	0	100%	150	0	100%	26	0	100%	40,5	0	100%	112	0	100%	90	0	100%
17	174	22	87%	150	0	100%	34	0	100%	40,5	0	100%	82	0	100%	90	0	100%

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						Sayur bayam					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
18	183	14	92%	150	0	100%	21	0	100%	40,5	0	100%	68	0	100%	90	0	100%
19	86	0	100%	150	0	100%	25	0	100%	40,5	0	100%	116	0	100%	90	0	100%
20	77	0	100%	150	18	88%	28	0	100%	40,5	0	100%	102	0	100%	90	0	100%
21	111	25	77%	150	0	100%	22	0	100%	40,5	0	100%	117	0	100%	90	0	100%
22	167	0	100%	150	0	100%	27	0	100%	40,5	0	100%	90	0	100%	90	0	100%
23	191	0	100%	150	0	100%	31	0	100%	40,5	0	100%	98	0	100%	90	0	100%
24	146	16	89%	150	0	100%	24	0	100%	40,5	0	100%	100	0	100%	90	0	100%
25	171	24	86%	150	11	93%	29	0	100%	40,5	0	100%	66	0	100%	90	0	100%
26	102	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	40,5	0	100%	95	0	100%	90	0	100%
27	95	0	100%	150	0	100%	30	0	100%	40,5	0	100%	86	0	100%	90	0	100%
28	115	0	100%	150	0	100%	35	35	0%	40,5	41	0%	112	0	100%	90	0	100%
29	179	32	82%	150	0	100%	28	0	100%	40,5	0	100%	113	0	100%	90	0	100%
30	88	0	100%	150	0	100%	26	26	0%	40,5	41	0%	81	0	100%	90	0	100%
31	102	19	81%	150	0	100%	34	0	100%	40,5	0	100%	119	0	100%	90	0	100%
32	212	0	100%	150	22	85%	21	0	100%	40,5	0	100%	65	0	100%	90	0	100%
33	198	0	100%	150	0	100%	25	0	100%	40,5	0	100%	91	0	100%	90	0	100%
34	221	0	100%	150	0	100%	28	0	100%	40,5	0	100%	116	0	100%	90	0	100%
35	166	17	90%	150	0	100%	22	0	100%	40,5	0	100%	102	0	100%	90	0	100%



kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						Sayur bayam					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
36	82	0	100%	150	0	100%	27	27	0%	40,5	41	0%	117	0	100%	90	0	100%
37	241	11	95%	150	22	85%	31	0	100%	40,5	0	100%	63	0	100%	90	0	100%
38	79	0	100%	150	0	100%	24	0	100%	40,5	0	100%	98	0	100%	90	0	100%
39	137	27	80%	150	0	100%	29	0	100%	40,5	0	100%	101	0	100%	90	0	100%
40	84	10	88%	150	0	100%	23	0	100%	40,5	0	100%	90	0	100%	90	0	100%
41	155	22	86%	150	0	100%	30	0	100%	40,5	0	100%	95	0	100%	90	0	100%
42	226	38	83%	150	0	100%	35	0	100%	40,5	0	100%	86	0	100%	90	0	100%
43	76	0	100%	150	20	87%	29	29	0%	40,5	41	0%	112	11	90%	90	0	100%
44	193	22	89%	150	0	100%	31	0	100%	40,5	0	100%	87	0	100%	90	0	100%
45	205	19	91%	150	0	100%	26	0	100%	40,5	0	100%	113	0	100%	90	0	100%
46	92	0	100%	150	0	100%	28	0	100%	40,5	0	100%	100	0	100%	90	0	100%
47	186	0	100%	150	0	100%	31	0	100%	40,5	0	100%	74	0	100%	90	0	100%
48	234	14	94%	150	0	100%	29	0	100%	40,5	0	100%	66	0	100%	90	0	100%
49	169	0	100%	150	23	85%	23	0	100%	40,5	0	100%	119	9	92%	90	0	100%
50	213	0	100%	150	0	100%	28	0	100%	40,5	0	100%	102	0	100%	90	0	100%
51	232	0	100%	150	0	100%	26	0	100%	40,5	0	100%	98	0	100%	90	0	100%
52	90	0	100%	150	17	89%	20	20	0%	40,5	41	0%	102	0	100%	90	0	100%
53	140	23	84%	150	0	100%	32	0	100%	40,5	0	100%	116	0	100%	90	0	100%

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 1																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						ikan tongkol						Sayur bayam					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)
54	161	0	100%	150	0	100%	27	0	100%	40,5	0	100%	88	0	100%	90	0	100%
55	218	0	100%	150	0	100%	29	0	100%	40,5	0	100%	113	11	90%	90	0	100%
56	172	0	100%	150	0	100%	32	0	100%	40,5	0	100%	73	0	100%	90	0	100%
57	158	28	82%	150	0	100%	24	0	100%	40,5	0	100%	112	0	100%	90	0	100%
58	114	17	85%	150	0	100%	29	0	100%	40,5	0	100%	85	0	100%	90	0	100%
59	122	12	90%	150	0	100%	32	0	100%	40,5	0	100%	106	0	100%	90	0	100%
60	187	22	88%	150	0	100%	32	0	100%	40,5	0	100%	94	0	100%	90	0	100%
61	104	0	100%	150	0	100%	27	0	100%	40,5	0	100%	117	0	100%	90	0	100%

kode responden	Hari ke-2																	
	jenis hidangan																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						Tempe goreng						Tumis Kangkung					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
1	77	0	100%	150	21	86%	22	0	100%	45	0	100%	52	0	100%	90	0	100%
2	215	22	90%	150	0	100%	19	0	100%	45	0	100%	66	0	100%	90	0	100%
3	92	0	100%	150	17	89%	20	0	100%	45	0	100%	69	12	83%	90	17	81%
4	220	17	92%	150	0	100%	16	0	100%	45	0	100%	58	0	100%	90	0	100%
5	175	14	92%	150	0	100%	17	0	100%	45	0	100%	51	0	100%	90	0	100%
6	183	10	95%	150	14	91%	21	0	100%	45	0	100%	59	0	100%	90	0	100%
7	121	0	100%	150	0	100%	15	0	100%	45	0	100%	62	11	82%	90	14	84%
8	119	0	100%	150	0	100%	17	0	100%	45	0	100%	64	0	100%	90	0	100%
9	80	0	100%	150	15	90%	24	0	100%	45	0	100%	51	0	100%	90	0	100%
10	111	0	100%	150	0	100%	16	0	100%	45	0	100%	68	14	79%	90	11	88%
11	143	0	100%	150	20	87%	18	0	100%	45	0	100%	52	0	100%	90	0	100%
12	154	11	93%	150	0	100%	17	0	100%	45	0	100%	64	0	100%	90	0	100%
13	221	24	89%	150	0	100%	19	0	100%	45	0	100%	50	0	100%	90	0	100%
14	95	0	100%	150	18	88%	21	0	100%	45	0	100%	61	0	100%	90	0	100%
15	175	10	94%	150	0	100%	20	0	100%	45	0	100%	59	0	100%	90	0	100%
16	186	0	100%	150	0	100%	24	0	100%	45	0	100%	62	0	100%	90	0	100%
17	153	18	88%	150	0	100%	17	0	100%	45	0	100%	64	12	81%	90	10	89%
18	161	20	88%	150	23	85%	22	0	100%	45	0	100%	68	0	100%	90	0	100%

kode responden	Hari ke-2																	
	jenis hidangan																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						Tempe goreng						Tumis Kangkung					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
19	98	0	100%	150	19	87%	25	0	100%	45	0	100%	52	0	100%	90	0	100%
20	87	0	100%	150	14	91%	15	0	100%	45	0	100%	55	0	100%	90	0	100%
21	120	0	100%	150	19	87%	18	0	100%	45	0	100%	68	0	100%	90	0	100%
22	129	0	100%	150	0	100%	24	0	100%	45	0	100%	53	11	79%	90	13	86%
23	178	22	88%	150	0	100%	21	0	100%	45	0	100%	54	0	100%	90	0	100%
24	213	0	100%	150	0	100%	15	0	100%	45	0	100%	58	0	100%	90	0	100%
25	230	25	89%	150	17	89%	19	0	100%	45	0	100%	60	10	83%	90	12	87%
26	141	0	100%	150	0	100%	24	0	100%	45	0	100%	59	0	100%	90	0	100%
27	87	0	100%	150	22	85%	18	0	100%	45	0	100%	66	13	80%	90	0	100%
28	166	0	100%	150	18	88%	17	0	100%	45	0	100%	52	0	100%	90	0	100%
29	202	21	90%	150	0	100%	16	0	100%	45	0	100%	59	0	100%	90	0	100%
30	89	0	100%	150	16	89%	21	0	100%	45	0	100%	51	0	100%	90	0	100%
31	114	0	100%	150	0	100%	16	0	100%	45	0	100%	63	0	100%	90	0	100%
32	231	23	90%	150	0	100%	23	0	100%	45	0	100%	67	0	100%	90	0	100%
33	143	0	100%	150	0	100%	25	0	100%	45	0	100%	70	0	100%	90	0	100%
34	121	0	100%	150	20	87%	22	0	100%	45	0	100%	68	0	100%	90	0	100%
35	167	20	88%	150	0	100%	19	0	100%	45	0	100%	72	0	100%	90	0	100%
36	91	0	100%	150	19	87%	17	0	100%	45	0	100%	52	0	100%	90	0	100%

kode responden	Hari ke-2																	
	jenis hidangan																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						Tempe goreng						Tumis Kangkung					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
37	223	18	92%	150	0	100%	22	0	100%	45	0	100%	63	0	100%	90	0	100%
38	78	0	100%	150	22	85%	16	0	100%	45	0	100%	78	0	100%	90	0	100%
39	210	22	90%	150	0	100%	15	0	100%	45	0	100%	72	0	100%	90	0	100%
40	75	0	100%	150	15	90%	23	0	100%	45	0	100%	58	0	100%	90	0	100%
41	123	0	100%	150	0	100%	25	0	100%	45	0	100%	79	0	100%	90	0	100%
42	133	0	100%	150	0	100%	20	0	100%	45	0	100%	71	0	100%	90	0	100%
43	92	0	100%	150	17	89%	21	0	100%	45	0	100%	73	0	100%	90	0	100%
44	193	0	100%	150	0	100%	16	0	100%	45	0	100%	68	0	100%	90	0	100%
45	150	0	100%	150	0	100%	19	0	100%	45	0	100%	74	13	82%	90	10	89%
46	88	0	100%	150	11	93%	25	0	100%	45	0	100%	73	0	100%	90	0	100%
47	128	13	90%	150	0	100%	22	0	100%	45	0	100%	51	0	100%	90	0	100%
48	154	0	100%	150	0	100%	21	0	100%	45	0	100%	78	0	100%	90	0	100%
49	163	19	88%	150	0	100%	25	0	100%	45	0	100%	62	10	84%	90	0	100%
50	159	18	89%	150	0	100%	27	0	100%	45	0	100%	73	0	100%	90	0	100%
51	127	10	92%	150	0	100%	17	0	100%	45	0	100%	60	0	100%	90	0	100%
52	98	0	100%	150	18	88%	15	0	100%	45	0	100%	70	0	100%	90	0	100%
53	177	0	100%	150	0	100%	20	0	100%	45	0	100%	75	0	100%	90	0	100%
54	144	21	85%	150	0	100%	24	0	100%	45	0	100%	72	0	100%	90	0	100%

kode responden	Hari ke-2																	
	jenis hidangan																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						Tempe goreng						Tumis Kangkung					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
55	154	0	100%	150	0	100%	16	0	100%	45	0	100%	53	0	100%	90	0	100%
56	182	17	91%	150	0	100%	18	0	100%	45	0	100%	73	0	100%	90	0	100%
57	113	0	100%	150	22	85%	15	0	100%	45	0	100%	65	12	82%	90	11	88%
58	121	0	100%	150	18	88%	20	0	100%	45	0	100%	62	0	100%	90	0	100%
59	117	0	100%	150	0	100%	21	0	100%	45	0	100%	58	0	100%	90	0	100%
60	169	19	89%	150	0	100%	15	0	100%	45	0	100%	51	0	100%	90	0	100%
61	135	0	100%	150	0	100%	24	0	100%	45	0	100%	72	0	100%	90	0	100%

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						Empal daging						sayur sop					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
1	185	0	100%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	82	0	100%	90	0	100%
2	170	16	91%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	90	0	100%	90	0	100%
3	91	0	100%	150	14	91%	22	0	100%	31,5	0	100%	65	0	100%	90	0	100%
4	125	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	74	0	100%	90	0	100%
5	128	0	100%	150	0	100%	21	0	100%	31,5	0	100%	128	19	85%	90	0	100%
6	192	11	94%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	90	0	100%	90	0	100%
7	128	0	100%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	72	0	100%	90	0	100%
8	107	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	84	0	100%	90	0	100%
9	87	0	100%	150	21	86%	23	0	100%	31,5	0	100%	73	0	100%	90	0	100%
10	205	21	90%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	70	0	100%	90	0	100%
11	155	14	91%	150	0	100%	21	0	100%	31,5	0	100%	125	24	81%	90	0	100%
12	171	19	89%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	111	0	100%	90	0	100%
13	192	13	93%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	76	0	100%	90	0	100%
14	96	0	100%	150	20	87%	23	0	100%	31,5	0	100%	80	0	100%	90	0	100%
15	201	0	100%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	79	7	91%	90	0	100%
16	206	0	100%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	66	0	100%	90	0	100%
17	123	0	100%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	74	0	100%	90	0	100%
18	109	17	84%	150	0	100%	21	0	100%	31,5	0	100%	80	0	100%	90	0	100%

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						Empal daging						sayur sop					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
19	87	0	100%	150	17	89%	23	0	100%	31,5	0	100%	75	0	100%	90	0	100%
20	74	0	100%	150	19	87%	22	0	100%	31,5	0	100%	72	0	100%	90	0	100%
21	186	15	92%	150	21	86%	23	0	100%	31,5	0	100%	80	0	100%	90	0	100%
22	203	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	69	11	84%	90	0	100%
23	111	0	100%	150	19	87%	20	0	100%	31,5	0	100%	90	0	100%	90	0	100%
24	171	0	100%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	70	0	100%	90	0	100%
25	135	18	87%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	92	0	100%	90	0	100%
26	102	17	83%	150	0	100%	21	0	100%	31,5	0	100%	98	0	100%	90	0	100%
27	88	0	100%	150	22	85%	22	0	100%	31,5	0	100%	72	0	100%	90	0	100%
28	221	15	93%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	112	0	100%	90	0	100%
29	192	17	91%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	73	0	100%	90	0	100%
30	95	0	100%	150	14	91%	21	0	100%	31,5	0	100%	69	0	100%	90	0	100%
31	139	20	86%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	68	0	100%	90	0	100%
32	166	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	84	0	100%	90	0	100%
33	134	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	101	0	100%	90	0	100%
34	219	11	95%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	92	0	100%	90	0	100%
35	199	23	88%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	71	0	100%	90	0	100%
36	79	0	100%	150	23	85%	21	0	100%	31,5	0	100%	79	0	100%	90	0	100%



kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						Empal daging						sayur sop					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisa (g)	yang dikonsumsi (%)
37	130	16	88%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	67	0	100%	90	0	100%
38	95	0	100%	150	19	87%	22	0	100%	31,5	0	100%	69	0	100%	90	0	100%
39	152	22	86%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	75	0	100%	90	0	100%
40	72	0	100%	150	20	87%	22	0	100%	31,5	0	100%	71	0	100%	90	0	100%
41	212	18	92%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	69	0	100%	90	0	100%
42	223	13	94%	150	0	100%	21	0	100%	31,5	0	100%	80	0	100%	90	0	100%
43	86	0	100%	150	18	88%	20	0	100%	31,5	0	100%	76	0	100%	90	0	100%
44	115	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	68	0	100%	90	0	100%
45	129	0	100%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	77	9	88%	90	0	100%
46	71	0	100%	150	24	84%	21	0	100%	31,5	0	100%	80	0	100%	90	0	100%
47	192	20	90%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	71	0	100%	90	0	100%
48	166	0	100%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	101	0	100%	90	0	100%
49	121	0	100%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	84	0	100%	90	0	100%
50	175	22	87%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	114	0	100%	90	0	100%
51	130	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	72	0	100%	90	0	100%
52	91	0	100%	150	19	87%	23	0	100%	31,5	0	100%	108	18	83%	90	0	100%
53	122	0	100%	150	11	93%	21	0	100%	31,5	0	100%	90	0	100%	90	0	100%
54	182	13	93%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	125	21	83%	90	0	100%

kode responden	jenis hidangan																	
	hari ke 3																	
	zat tenaga						zat pembangun						zat pengatur					
	nasi						Empal daging						sayur sop					
	Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah modifikasi			Sebelum modifikasi			Setelah Modifikasi		
	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)	yang disajikan (g)	sisanya (g)	yang dikonsumsi (%)
55	205	0	100%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	81	0	100%	90	0	100%
56	155	11	93%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	109	0	100%	90	0	100%
57	200	23	89%	150	0	100%	21	0	100%	31,5	0	100%	80	0	100%	90	0	100%
58	101	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	76	0	100%	90	0	100%
59	154	0	100%	150	0	100%	20	0	100%	31,5	0	100%	69	0	100%	90	0	100%
60	159	0	100%	150	0	100%	23	0	100%	31,5	0	100%	105	0	100%	90	0	100%
61	189	13	93%	150	0	100%	22	0	100%	31,5	0	100%	123	14	89%	90	0	100%

Lampiran 9. Form Kandungan Energi, Zat Gizi Makro, dan Zat Gizi Mikro

no. responden	jenis hidangan																													
	hari ke 1																													
	Berat yang dikonsumsi	zat tenaga									Berat yang dikonsumsi	zat pembangun								Berat yang dikonsumsi	zat pengatur									
		nasi										ikan tongkol									Sayur bayam									
E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat		E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat			
1	88	88,4	1,6	0,1	19,4	0,1	0	0	1,4	36	72,1	7,5	4,1	0,9	0,3	0	0,9	1,1	100	12	1,5	0,2	1,9	1,8	5	0	73			
2	138	179	3,3	0,3	39,5	0,3	0	0	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	119	14,2	1,8	0,2	2,3	2,1	5,9	0	86,9			
3	69	89,7	1,7	0,1	19,7	0,1	0	0	1,4	22	44,1	4,6	2,5	0,5	0,2	0	0,5	0,7	64	7,6	1	0,1	1,2	1,2	3,2	0	46,7			
4	211	274	5,1	0,4	60,3	0,4	0	0	4,2	27	54,1	5,7	3,1	0,6	0,2	0	0,6	0,8	112	13,4	1,7	0,2	2,1	2	5,6	0	81,8			
5	112	146	2,7	0,2	32	0,2	0	0	2,2	31	62,1	6,5	3,5	0,7	0,2	0	0,7	0,9	97	11,6	1,5	0,2	1,8	1,7	4,8	0	70,8			
6	125	163	3	0,3	35,8	0,3	0	0	2,5	29	58,1	6,1	3,3	0,7	0,2	0	0,7	0,9	78	9,3	1,2	0,2	1,5	1,4	3,9	0	56,9			
7	214	278	5,1	0,4	61,2	0,4	0	0	4,3	32	64,1	6,7	3,7	0,8	0,2	0	0,8	1	88	10,5	1,3	0,2	1,7	1,6	4,4	0	64,2			
8	89	116	2,1	0,2	25,5	0,2	0	0	1,8	27	54,1	5,7	3,1	0,6	0,2	0	0,6	0,8	79	9,4	1,2	0,2	1,5	1,4	4	0	57,7			
9	78	101	1,9	0,2	22,3	0,2	0	0	1,6	24	48,1	5	2,7	0,6	0,2	0	0,6	0,7	95	11,4	1,4	0,2	1,8	1,7	4,8	0	69,3			
10	130	169	3,1	0,3	37,2	0,3	0	0	2,6	26	52,1	5,4	3	0,6	0,2	0	0,6	0,8	90	10,8	1,4	0,2	1,7	1,6	4,5	0	65,7			
11	172	224	4,1	0,3	49,2	0,3	0	0	3,4	30	60,1	6,3	3,4	0,7	0,2	0	0,7	0,9	65	7,8	1	0,1	1,2	1,2	3,3	0	47,5			
12	98	127	2,4	0,2	28	0,2	0	0	2	22	44,1	4,6	2,5	0,5	0,2	0	0,5	0,7	91	10,9	1,4	0,2	1,7	1,6	4,6	0	66,4			
13	99	129	2,4	0,2	28,3	0,2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	77	9,2	1,2	0,2	1,5	1,4	3,8	0	56,2			
14	97	126	2,3	0,2	27,7	0,2	0	0	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113	13,5	1,7	0,2	2,1	2	5,7	0	82,5			
15	142	185	3,4	0,3	40,6	0,3	0	0	2,8	28	56,1	5,9	3,2	0,7	0,2	0	0,7	0,8	85	10,2	1,3	0,2	1,6	1,5	4,3	0	62			
16	194	252	4,7	0,4	55,5	0,4	0	0	3,9	26	52,1	5,4	3	0,6	0,2	0	0,6	0,8	112	13,4	1,7	0,2	2,1	2	5,6	0	81,8			
17	152	198	3,6	0,3	43,5	0,3	0	0	3	34	68,1	7,1	3,9	0,8	0,2	0	0,8	1	82	9,8	1,2	0,2	1,6	1,5	4,1	0	59,9			
18	169	220	4,1	0,3	48,3	0,3	0	0	3,4	21	42,1	4,4	2,4	0,5	0,1	0	0,5	0,6	68	8,1	1	0,1	1,3	1,2	3,4	0	49,6			
19	86	112	2,1	0,2	24,6	0,2	0	0	1,7	25	50,1	5,2	2,9	0,6	0,2	0	0,6	0,8	116	13,9	1,7	0,2	2,2	2,1	5,8	0	84,7			
20	77	100	1,8	0,2	22	0,2	0	0	1,5	28	56,1	5,9	3,2	0,7	0,2	0	0,7	0,8	102	12,2	1,5	0,2	1,9	1,8	5,1	0	74,5			

no. responden	jenis hidangan																											
	hari ke 1																											
	Berat yang dikonsumsi	zat tenaga								Berat yang dikonsumsi	zat pembangun								Berat yang dikonsumsi	zat pengatur								
		nasi									ikan tongkol									Sayur bayam								
E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat					
21	86	112	2,1	0,2	24,6	0,2	0	0	1,7	22	44,1	4,6	2,5	0,5	0,2	0	0,5	0,7	117	14	1,8	0,2	2,2	2,1	5,8	0	85,4	
22	167	217	4	0,3	47,8	0,3	0	0	3,3	27	54,1	5,7	3,1	0,6	0,2	0	0,6	0,8	90	10,8	1,4	0,2	1,7	1,6	4,5	0	65,7	
23	191	248	4,6	0,4	54,6	0,4	0	0	3,8	31	62,1	6,5	3,5	0,7	0,2	0	0,7	0,9	98	11,7	1,5	0,2	1,9	1,8	4,9	0	71,5	
24	130	169	3,1	0,3	37,2	0,3	0	0	2,6	24	48,1	5	2,7	0,6	0,2	0	0,6	0,7	100	12	1,5	0,2	1,9	1,8	5	0	73	
25	147	191	3,5	0,3	42	0,3	0	0	2,9	29	58,1	6,1	3,3	0,7	0,2	0	0,7	0,9	66	7,9	1	0,1	1,3	1,2	3,3	0	48,2	
26	102	133	2,4	0,2	29,2	0,2	0	0	2	23	46,1	4,8	2,6	0,5	0,2	0	0,6	0,7	95	11,4	1,4	0,2	1,8	1,7	4,8	0	69,3	
27	95	124	2,3	0,2	27,2	0,2	0	0	1,9	30	60,1	6,3	3,4	0,7	0,2	0	0,7	0,9	86	10,3	1,3	0,2	1,6	1,5	4,3	0	62,8	
28	115	150	2,8	0,2	32,9	0,2	0	0	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	112	13,4	1,7	0,2	2,1	2	5,6	0	81,8	
29	147	191	3,5	0,3	42	0,3	0	0	2,9	28	56,1	5,9	3,2	0,7	0,2	0	0,7	0,8	113	13,5	1,7	0,2	2,1	2	5,7	0	82,5	
30	88	114	2,1	0,2	25,2	0,2	0	0	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	81	9,7	1,2	0,2	1,5	1,5	4,1	0	59,1	
31	83	108	2	0,2	23,7	0,2	0	0	1,7	34	68,1	7,1	3,9	0,8	0,2	0	0,8	1	119	14,2	1,8	0,2	2,3	2,1	5,9	0	86,9	
32	212	276	5,1	0,4	60,6	0,4	0	0	4,2	21	42,1	4,4	2,4	0,5	0,1	0	0,5	0,6	65	7,8	1	0,1	1,2	1,2	3,3	0	47,5	
33	198	257	4,8	0,4	56,6	0,4	0	0	4	25	50,1	5,2	2,9	0,6	0,2	0	0,6	0,8	91	10,9	1,4	0,2	1,7	1,6	4,6	0	66,4	
34	221	287	5,3	0,4	63,2	0,4	0	0	4,4	28	56,1	5,9	3,2	0,7	0,2	0	0,7	0,8	116	13,9	1,7	0,2	2,2	2,1	5,8	0	84,7	
35	149	194	3,6	0,3	42,6	0,3	0	0	3	22	44,1	4,6	2,5	0,5	0,2	0	0,5	0,7	102	12,2	1,5	0,2	1,9	1,8	5,1	0	74,5	
36	82	107	2	0,2	23,5	0,2	0	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	117	14	1,8	0,2	2,2	2,1	5,8	0	85,4	
37	230	299	5,5	0,5	65,8	0,5	0	0	4,6	31	62,1	6,5	3,5	0,7	0,2	0	0,7	0,9	63	7,5	0,9	0,1	1,2	1,1	3,2	0	46	
38	79	103	1,9	0,2	22,6	0,2	0	0	1,6	24	48,1	5	2,7	0,6	0,2	0	0,6	0,7	98	11,7	1,5	0,2	1,9	1,8	4,9	0	71,5	
39	110	143	2,6	0,2	31,5	0,2	0	0	2,2	29	58,1	6,1	3,3	0,7	0,2	0	0,7	0,9	101	12,1	1,5	0,2	1,9	1,8	5,1	0	73,7	
40	74	96,2	1,8	0,1	21,2	0,1	0	0	1,5	23	46,1	4,8	2,6	0,5	0,2	0	0,6	0,7	90	10,8	1,4	0,2	1,7	1,6	4,5	0	65,7	
41	133	173	3,2	0,3	38	0,3	0	0	2,7	30	60,1	6,3	3,4	0,7	0,2	0	0,7	0,9	95	11,4	1,4	0,2	1,8	1,7	4,8	0	69,3	

no. responden	jenis hidangan																											
	hari ke 1																											
	Berat yang dikonsumsi	zat tenaga								Berat yang dikonsumsi	zat pembangun								Berat yang dikonsumsi	zat pengatur								
		nasi									ikan tongkol									Sayur bayam								
E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat					
42	188	244	4,5	0,4	53,8	0,4	0	0	3,8	35	70,1	7,3	4	0,8	0,2	0	0,8	1	86	10,3	1,3	0,2	1,6	1,5	4,3	0	62,8	
43	76	98,8	1,8	0,2	21,7	0,2	0	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101	12,1	1,5	0,2	1,9	1,8	5,1	0	73,7	
44	171	222	4,1	0,3	48,9	0,3	0	0	3,4	31	62,1	6,5	3,5	0,7	0,2	0	0,7	0,9	87	10,4	1,3	0,2	1,7	1,6	4,3	0	63,5	
45	186	242	4,5	0,4	53,2	0,4	0	0	3,7	26	52,1	5,4	3	0,6	0,2	0	0,6	0,8	113	13,5	1,7	0,2	2,1	2	5,7	0	82,5	
46	92	120	2,2	0,2	26,3	0,2	0	0	1,8	28	56,1	5,9	3,2	0,7	0,2	0	0,7	0,8	100	12	1,5	0,2	1,9	1,8	5	0	73	
47	186	242	4,5	0,4	53,2	0,4	0	0	3,7	31	62,1	6,5	3,5	0,7	0,2	0	0,7	0,9	74	8,8	1,1	0,1	1,4	1,3	3,7	0	54	
48	220	286	5,3	0,4	62,9	0,4	0	0	4,4	29	58,1	6,1	3,3	0,7	0,2	0	0,7	0,9	66	7,9	1	0,1	1,3	1,2	3,3	0	48,2	
49	169	220	4,1	0,3	48,3	0,3	0	0	3,4	23	46,1	4,8	2,6	0,5	0,2	0	0,6	0,7	110	13,1	1,6	0,2	2,1	2	5,5	0	80,3	
50	213	277	5,1	0,4	60,9	0,4	0	0	4,3	28	56,1	5,9	3,2	0,7	0,2	0	0,7	0,8	102	1,4	0,2	0	0,2	0,2	0,6	0	8,8	
51	232	302	5,6	0,5	66,4	0,5	0	0	4,6	26	52,1	5,4	3	0,6	0,2	0	0,6	0,8	98	11,7	1,5	0,2	1,9	1,8	4,9	0	71,5	
52	90	117	2,2	0,2	25,7	0,2	0	0	1,8	0	40,1	4,2	2,3	0,5	0,1	0	0,5	0,6	102	12,2	1,5	0,2	1,9	1,8	5,1	0	74,5	
53	117	152	2,8	0,2	33,5	0,2	0	0	2,3	32	64,1	6,7	3,7	0,8	0,2	0	0,8	1	116	13,9	1,7	0,2	2,2	2,1	5,8	0	84,7	
54	161	209	3,9	0,3	46	0,3	0	0	3,2	27	54,1	5,7	3,1	0,6	0,2	0	0,6	0,8	88	10,5	1,3	0,2	1,7	1,6	4,4	0	64,2	
55	218	283	5,2	0,4	62,3	0,4	0	0	4,4	29	58,1	6,1	3,3	0,7	0,2	0	0,7	0,9	102	12,2	1,5	0,2	1,9	1,8	5,1	0	74,5	
56	172	224	4,1	0,3	49,2	0,3	0	0	3,4	32	64,1	6,7	3,7	0,8	0,2	0	0,8	1	73	8,7	1,1	0,1	1,4	1,3	3,7	0	53,3	
57	130	169	3,1	0,3	37,2	0,3	0	0	2,6	24	48,1	5	2,7	0,6	0,2	0	0,6	0,7	112	13,4	1,7	0,2	2,1	2	5,6	0	81,8	
58	97	126	2,3	0,2	27,7	0,2	0	0	1,9	29	58,1	6,1	3,3	0,7	0,2	0	0,7	0,9	85	10,2	1,3	0,2	1,6	1,5	4,3	0	62	
59	110	143	2,6	0,2	31,5	0,2	0	0	2,2	32	64,1	6,7	3,7	0,8	0,2	0	0,8	1	106	12,7	1,6	0,2	2	1,9	5,3	0	77,4	
60	165	215	4	0,3	47,2	0,3	0	0	3,3	32	64,1	6,7	3,7	0,8	0,2	0	0,8	1	94	11,2	1,4	0,2	1,8	1,7	4,7	0	68,6	
61	104	135	2,5	0,2	29,7	0,2	0	0	2,1	27	54,1	5,7	3,1	0,6	0,2	0	0,6	0,8	117	14	1,8	0,2	2,2	2,1	5,8	0	85,4	

no. responden		Hari ke 2																																												
		Jenis Hidangan																																												
		zat tenaga									berat yang dikonsumsi									zat pembangun									berat yang dikonsumsi									zat pengatur								
		nasi									Tempe goreng									Tumis kangkung																										
berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat																				
1	77	100,1	1,8	0,2	22	0,2	0	0	1,5	22	78	3,8	5,9	3,4	1	0	0,1	10,3	52	47,8	1,1	4,8	1	0,5	12,5	0	35,9																			
2	193	250,9	4,6	0,4	55,2	0,4	0	0	3,9	19	67	3,2	5,1	2,9	0	0	0,1	8,9	66	60,7	1,5	6,1	1,3	0,7	15,8	0	45,5																			
3	92	119,6	2,2	0,2	26,3	0,2	0	0	1,8	20	71	3,4	5,4	3,1	0	0	0,1	9,4	57	52,4	1,3	5,2	1,1	0,6	13,7	0	39,3																			
4	203	263,9	4,9	0,4	58,1	0,4	0	0	4,1	16	57	2,7	4,3	2,4	0	0	0,1	7,5	58	53,4	1,3	5,3	1,2	0,6	13,9	0	40																			
5	161	209,3	3,9	0,3	46	0,3	0	0	3,2	17	60	2,9	4,6	2,6	0	0	0,1	8	51	46,9	1,1	4,7	1	0,5	12,2	0	35,2																			
6	173	224,9	4,2	0,3	49,5	0,3	0	0	3,5	21	74	3,6	5,6	3,2	0	0	0,1	9,9	59	54,3	1,3	5,4	1,2	0,6	14,2	0	40,7																			
7	121	157,3	2,9	0,2	34,6	0,2	0	0	2,4	15	53	2,6	4	2,3	0	0	0,1	7,1	51	46,9	1,1	4,7	1	0,5	12,2	0	35,2																			
8	119	154,7	2,9	0,2	34	0,2	0	0	2,4	17	60	2,9	4,6	2,6	0	0	0,1	8	64	58,9	1,4	5,9	1,3	0,6	15,4	0	44,2																			
9	80	104	1,9	0,2	22,9	0,2	0	0	1,6	24	85	4,1	6,5	3,7	1	0	0,1	11,3	51	46,9	1,1	4,7	1	0,5	12,2	0	35,2																			
10	111	144,3	2,7	0,2	31,7	0,2	0	0	2,2	16	57	2,7	4,3	2,4	0	0	0,1	7,5	54	49,7	1,2	5	1,1	0,5	13	0	37,3																			
11	143	185,9	3,4	0,3	40,9	0,3	0	0	2,9	18	64	3,1	4,8	2,8	0	0	0,1	8,5	52	47,8	1,1	4,8	1	0,5	12,5	0	35,9																			
12	143	185,9	3,4	0,3	40,9	0,3	0	0	2,9	17	60	2,9	4,6	2,6	0	0	0,1	8	64	58,9	1,4	5,9	1,3	0,6	15,4	0	44,2																			
13	197	256,1	4,7	0,4	56,3	0,4	0	0	3,9	19	67	3,2	5,1	2,9	0	0	0,1	8,9	50	46	1,1	4,6	1	0,5	12	0	34,5																			
14	95	123,5	2,3	0,2	27,2	0,2	0	0	1,9	21	74	3,6	5,6	3,2	0	0	0,1	9,9	61	56,1	1,3	5,6	1,2	0,6	14,6	0	42,1																			
15	165	214,5	4	0,3	47,2	0,3	0	0	3,3	20	71	3,4	5,4	3,1	0	0	0,1	9,4	59	54,3	1,3	5,4	1,2	0,6	14,2	0	40,7																			
16	186	241,8	4,5	0,4	53,2	0,4	0	0	3,7	24	85	4,1	6,5	3,7	1	0	0,1	11,3	62	57,1	1,4	5,7	1,2	0,6	14,9	0	42,8																			
17	135	175,5	3,2	0,3	38,6	0,3	0	0	2,7	17	60	2,9	4,6	2,6	0	0	0,1	8	52	47,8	1,1	4,8	1	0,5	12,5	0	35,9																			
18	141	183,3	3,4	0,3	40,3	0,3	0	0	2,8	22	78	3,8	5,9	3,4	1	0	0,1	10,3	68	62,6	1,5	6,3	1,4	0,7	16,3	0	46,9																			
19	98	127,4	2,4	0,2	28	0,2	0	0	2	25	89	4,3	6,7	3,8	1	0	0,1	11,8	52	47,8	1,1	4,8	1	0,5	12,5	0	35,9																			
20	87	113,1	2,1	0,2	24,9	0,2	0	0	1,7	15	53	2,6	4	2,3	0	0	0,1	7,1	55	50,6	1,2	5,1	1,1	0,6	13,2	0	38																			

no. responden		Hari ke 2																																							
		Jenis Hidangan																																							
		zat tenaga								berat yang dikonsumsi								zat pembangun								berat yang dikonsumsi								zat pengatur							
		nasi								Tempe goreng								Tumis kangkung																							
berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat															
21	120	156	2,9	0,2	34,3	0,2	0	0	2,4	18	64	3,1	4,8	2,8	0	0	0,1	8,5	68	62,6	1,5	6,3	1,4	0,7	16,3	0	46,9														
22	129	167,7	3,1	0,3	36,9	0,3	0	0	2,6	24	85	4,1	6,5	3,7	1	0	0,1	11,3	42	38,6	0,9	3,9	0,8	0,4	10,1	0	29														
23	156	202,8	3,7	0,3	44,6	0,3	0	0	3,1	21	74	3,6	5,6	3,2	0	0	0,1	9,9	54	49,7	1,2	5	1,1	0,5	13	0	37,3														
24	213	276,9	5,1	0,4	60,9	0,4	0	0	4,3	15	53	2,6	4	2,3	0	0	0,1	7,1	58	53,4	1,3	5,3	1,2	0,6	13,9	0	40														
25	205	266,5	4,9	0,4	58,6	0,4	0	0	4,1	19	67	3,2	5,1	2,9	0	0	0,1	8,9	50	46	1,1	4,6	1	0,5	12	0	34,5														
26	141	183,3	3,4	0,3	40,3	0,3	0	0	2,8	24	85	4,1	6,5	3,7	1	0	0,1	11,3	59	54,3	1,3	5,4	1,2	0,6	14,2	0	40,7														
27	87	113,1	2,1	0,2	24,9	0,2	0	0	1,7	18	64	3,1	4,8	2,8	0	0	0,1	8,5	53	48,8	1,2	4,9	1,1	0,5	12,7	0	36,6														
28	166	215,8	4	0,3	47,5	0,3	0	0	3,3	17	60	2,9	4,6	2,6	0	0	0,1	8	52	47,8	1,1	4,8	1	0,5	12,5	0	35,9														
29	181	235,3	4,3	0,4	51,8	0,4	0	0	3,6	16	57	2,7	4,3	2,4	0	0	0,1	7,5	59	54,3	1,3	5,4	1,2	0,6	14,2	0	40,7														
30	89	115,7	2,1	0,2	25,5	0,2	0	0	1,8	21	74	3,6	5,6	3,2	0	0	0,1	9,9	51	46,9	1,1	4,7	1	0,5	12,2	0	35,2														
31	114	148,2	2,7	0,2	32,6	0,2	0	0	2,3	16	57	2,7	4,3	2,4	0	0	0,1	7,5	63	58	1,4	5,8	1,3	0,6	15,1	0	43,5														
32	208	270,4	5	0,4	59,5	0,4	0	0	4,2	23	81	3,9	6,2	3,5	1	0	0,1	10,8	67	61,7	1,5	6,2	1,3	0,7	16,1	0	46,2														
33	143	185,9	3,4	0,3	40,9	0,3	0	0	2,9	25	89	4,3	6,7	3,8	1	0	0,1	11,8	70	64,4	1,5	6,4	1,4	0,7	16,8	0	48,3														
34	121	157,3	2,9	0,2	34,6	0,2	0	0	2,4	22	78	3,8	5,9	3,4	1	0	0,1	10,3	68	62,6	1,5	6,3	1,4	0,7	16,3	0	46,9														
35	147	191,1	3,5	0,3	42	0,3	0	0	2,9	19	67	3,2	5,1	2,9	0	0	0,1	8,9	72	66,3	1,6	6,6	1,4	0,7	17,3	0	49,7														
36	91	118,3	2,2	0,2	26	0,2	0	0	1,8	17	60	2,9	4,6	2,6	0	0	0,1	8	52	47,8	1,1	4,8	1	0,5	12,5	0	35,9														
37	205	266,5	4,9	0,4	58,6	0,4	0	0	4,1	22	78	3,8	5,9	3,4	1	0	0,1	10,3	63	58	1,4	5,8	1,3	0,6	15,1	0	43,5														
38	78	101,4	1,9	0,2	22,3	0,2	0	0	1,6	16	57	2,7	4,3	2,4	0	0	0,1	7,5	78	71,8	1,7	7,2	1,6	0,8	18,7	0	53,8														
39	188	244,4	4,5	0,4	53,8	0,4	0	0	3,8	15	53	2,6	4	2,3	0	0	0,1	7,1	72	66,3	1,6	6,6	1,4	0,7	17,3	0	49,7														
40	75	97,5	1,8	0,2	21,5	0,2	0	0	1,5	23	81	3,9	6,2	3,5	1	0	0,1	10,8	58	53,4	1,3	5,3	1,2	0,6	13,9	0	40														

no. responden		Hari ke 2																																												
		Jenis Hidangan																																												
		zat tenaga									berat yang dikonsumsi									zat pembangun									berat yang dikonsumsi									zat pengatur								
		nasi									Tempe goreng									Tumis kangkung																										
berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat																				
41	123	159,9	3	0,2	35,2	0,2	0	0	2,5	25	89	4,3	6,7	3,8	1	0	0,1	11,8	79	72,7	1,7	7,3	1,6	0,8	19	0	54,5																			
42	133	172,9	3,2	0,3	38	0,3	0	0	2,7	20	71	3,4	5,4	3,1	0	0	0,1	9,4	71	65,3	1,6	6,5	1,4	0,7	17	0	49																			
43	92	119,6	2,2	0,2	26,3	0,2	0	0	1,8	21	74	3,6	5,6	3,2	0	0	0,1	9,9	73	67,2	1,6	6,7	1,5	0,7	17,5	0	50,4																			
44	193	250,9	4,6	0,4	55,2	0,4	0	0	3,9	16	57	2,7	4,3	2,4	0	0	0,1	7,5	68	62,6	1,5	6,3	1,4	0,7	16,3	0	46,9																			
45	150	195	3,6	0,3	42,9	0,3	0	0	3	19	67	3,2	5,1	2,9	0	0	0,1	8,9	61	56,1	1,3	5,6	1,2	0,6	14,6	0	42,1																			
46	88	114,4	2,1	0,2	25,2	0,2	0	0	1,8	25	89	4,3	6,7	3,8	1	0	0,1	11,8	73	67,2	1,6	6,7	1,5	0,7	17,5	0	50,4																			
47	115	149,5	2,8	0,2	32,9	0,2	0	0	2,3	22	78	3,8	5,9	3,4	1	0	0,1	10,3	51	46,9	1,1	4,7	1	0,5	12,2	0	35,2																			
48	154	200,2	3,7	0,3	44	0,3	0	0	3,1	21	74	3,6	5,6	3,2	0	0	0,1	9,9	78	71,8	1,7	7,2	1,6	0,8	18,7	0	53,8																			
49	144	187,2	3,5	0,3	41,2	0,3	0	0	2,9	25	89	4,3	6,7	3,8	1	0	0,1	11,8	52	47,8	1,1	4,8	1	0,5	12,5	0	35,9																			
50	141	183,3	3,4	0,3	40,3	0,3	0	0	2,8	27	96	4,6	7,3	4,1	1	0	0,1	12,7	73	67,2	1,6	6,7	1,5	0,7	17,5	0	50,4																			
51	117	152,1	2,8	0,2	33,5	0,2	0	0	2,3	17	60	2,9	4,6	2,6	0	0	0,1	8	60	55,2	1,3	5,5	1,2	0,6	14,4	0	41,4																			
52	98	127,4	2,4	0,2	28	0,2	0	0	2	15	53	2,6	4	2,3	0	0	0,1	7,1	70	64,4	1,5	6,4	1,4	0,7	16,8	0	48,3																			
53	177	230,1	4,2	0,4	50,6	0,4	0	0	3,5	20	71	3,4	5,4	3,1	0	0	0,1	9,4	75	69	1,7	6,9	1,5	0,8	18	0	51,8																			
54	123	159,9	3	0,2	35,2	0,2	0	0	2,5	24	85	4,1	6,5	3,7	1	0	0,1	11,3	72	66,3	1,6	6,6	1,4	0,7	17,3	0	49,7																			
55	154	200,2	3,7	0,3	44	0,3	0	0	3,1	16	57	2,7	4,3	2,4	0	0	0,1	7,5	53	48,8	1,2	4,9	1,1	0,5	12,7	0	36,6																			
56	165	214,5	4	0,3	47,2	0,3	0	0	3,3	18	64	3,1	4,8	2,8	0	0	0,1	8,5	73	67,2	1,6	6,7	1,5	0,7	17,5	0	50,4																			
57	113	146,9	2,7	0,2	32,3	0,2	0	0	2,3	15	53	2,6	4	2,3	0	0	0,1	7,1	53	48,8	1,2	4,9	1,1	0,5	12,7	0	36,6																			
58	121	157,3	2,9	0,2	34,6	0,2	0	0	2,4	20	71	3,4	5,4	3,1	0	0	0,1	9,4	62	57,1	1,4	5,7	1,2	0,6	14,9	0	42,8																			
59	117	152,1	2,8	0,2	33,5	0,2	0	0	2,3	21	74	3,6	5,6	3,2	0	0	0,1	9,9	58	53,4	1,3	5,3	1,2	0,6	13,9	0	40																			
60	150	195	3,6	0,3	42,9	0,3	0	0	3	15	53	2,6	4	2,3	0	0	0,1	7,1	51	46,9	1,1	4,7	1	0,5	12,2	0	35,2																			



no. responden		Hari ke 2																											
		Jenis Hidangan																											
		zat tenaga									zat pembangun									zat pengatur									
		nasi									Tempe goreng									Tumis kangkung									
Berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	Berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	Berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat			
61	135	175,5	3,2	0,3	38,6	0,3	0	0	2,7	24	85	4,1	6,5	3,7	1	0	0,1	11,3	72	66,3	1,6	6,6	1,4	0,7	17,3	0	49,7		

no. responden		jenis hidangan																											
		hari ke 3																											
		zat tenaga									zat pembangun									zat pengatur									
		nasi									Empal daging									Sayur sop									
Berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	Berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	Berat yang dikonsumsi	E	P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat			
1	185	241	4,4	0,4	52,9	0,4	0	0	3,7	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	82	85,3	1,5	5,7	8,6	0,9	2,5	0	26,2		
2	154	200	3,7	0,3	44	0,3	0	0	3,1	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	90	93,6	1,6	6,3	9,4	1	2,7	0	28,8		
3	91	118	2,2	0,2	26	0,2	0	0	1,8	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	65	67,6	1,2	4,6	6,8	0,7	2	0	20,8		
4	125	163	3	0,3	35,8	0,3	0	0	2,5	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	74	76,9	1,3	5,2	7,8	0,8	2,2	0	23,7		
5	128	166	3,1	0,3	36,6	0,3	0	0	2,6	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	128	133	2,3	9	13,4	1,4	3,8	0	41		
6	181	235	4,3	0,4	51,8	0,4	0	0	3,6	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	90	93,6	1,6	6,3	9,4	1	2,7	0	28,8		
7	128	166	3,1	0,3	36,6	0,3	0	0	2,6	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	72	74,9	1,3	5	7,6	0,8	2,2	0	23		
8	107	139	2,6	0,2	30,6	0,2	0	0	2,1	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	84	87,3	1,5	5,9	8,8	0,9	2,5	0	26,9		
9	87	113	2,1	0,2	24,9	0,2	0	0	1,7	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	73	75,9	1,3	5,1	7,7	0,8	2,2	0	23,4		
10	184	239	4,4	0,4	52,6	0,4	0	0	3,7	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	70	72,8	1,3	4,9	7,3	0,8	2,1	0	22,4		
11	141	183	3,4	0,3	40,3	0,3	0	0	2,8	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	125	130	2,3	8,8	13,1	1,4	3,8	0	40		
12	152	198	3,6	0,3	43,5	0,3	0	0	3	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	111	115	2	7,8	11,7	1,2	3,3	0	35,5		
13	179	233	4,3	0,4	51,2	0,4	0	0	3,6	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	76	79	1,4	5,3	8	0,8	2,3	0	24,3		
14	96	125	2,3	0,2	27,5	0,2	0	0	1,9	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	80	83,2	1,4	5,6	8,4	0,9	2,4	0	25,6		
15	201	261	4,8	0,4	57,5	0,4	0	0	4	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	79	82,1	1,4	5,5	8,3	0,9	2,4	0	25,3		
16	206	268	4,9	0,4	58,9	0,4	0	0	4,1	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	66	68,6	1,2	4,6	6,9	0,7	2	0	21,1		

no. responden	jenis hidangan																											
	hari ke 3																											
	Berat yang dikonsumsi	zat tenaga								Berat yang dikonsumsi	zat pembangun								Berat yang dikonsumsi	zat pengatur								
		nasi									Empal daging									Sayur sop								
E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat		
17	123	160	3	0,2	35,2	0,2	0	0	2,5	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	74	76,9	1,3	5,2	7,8	0,8	2,2	0	23,7	
18	92	120	2,2	0,2	26,3	0,2	0	0	1,8	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	80	83,2	1,4	5,6	8,4	0,9	2,4	0	25,6	
19	87	113	2,1	0,2	24,9	0,2	0	0	1,7	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	75	78	1,3	5,3	7,9	0,8	2,3	0	24	
20	74	96,2	1,8	0,1	21,2	0,1	0	0	1,5	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	72	74,9	1,3	5	7,6	0,8	2,2	0	23	
21	171	222	4,1	0,3	48,9	0,3	0	0	3,4	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	80	83,2	1,4	5,6	8,4	0,9	2,4	0	25,6	
22	203	264	4,9	0,4	58,1	0,4	0	0	4,1	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	69	71,7	1,2	4,8	7,2	0,8	2,1	0	22,1	
23	111	144	2,7	0,2	31,7	0,2	0	0	2,2	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	90	93,6	1,6	6,3	9,4	1	2,7	0	28,8	
24	171	222	4,1	0,3	48,9	0,3	0	0	3,4	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	70	72,8	1,3	4,9	7,3	0,8	2,1	0	22,4	
25	117	152	2,8	0,2	33,5	0,2	0	0	2,3	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	92	95,7	1,7	6,4	9,7	1	2,8	0	29,4	
26	85	111	2	0,2	24,3	0,2	0	0	1,7	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	98	102	1,8	6,9	10,3	1,1	2,9	0	31,4	
27	88	114	2,1	0,2	25,2	0,2	0	0	1,8	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	72	74,9	1,3	5	7,6	0,8	2,2	0	23	
28	206	268	4,9	0,4	58,9	0,4	0	0	4,1	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	112	116	2	7,8	11,8	1,2	3,4	0	35,8	
29	175	228	4,2	0,3	50	0,3	0	0	3,5	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	73	75,9	1,3	5,1	7,7	0,8	2,2	0	23,4	
30	95	124	2,3	0,2	27,2	0,2	0	0	1,9	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	69	71,7	1,2	4,8	7,2	0,8	2,1	0	22,1	
31	119	155	2,9	0,2	34	0,2	0	0	2,4	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	68	70,7	1,2	4,8	7,1	0,7	2	0	21,8	
32	166	216	4	0,3	47,5	0,3	0	0	3,3	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	84	87,3	1,5	5,9	8,8	0,9	2,5	0	26,9	
33	134	174	3,2	0,3	38,3	0,3	0	0	2,7	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	101	105	1,8	7,1	10,6	1,1	3	0	32,3	
34	208	270	5	0,4	59,5	0,4	0	0	4,2	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	92	95,7	1,7	6,4	9,7	1	2,8	0	29,4	
35	176	229	4,2	0,4	50,3	0,4	0	0	3,5	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	71	73,8	1,3	5	7,5	0,8	2,1	0	22,7	
36	79	103	1,9	0,2	22,6	0,2	0	0	1,6	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	79	82,1	1,4	5,5	8,3	0,9	2,4	0	25,3	
37	114	148	2,7	0,2	32,6	0,2	0	0	2,3	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	67	69,7	1,2	4,7	7	0,7	2	0	21,4	
38	95	124	2,3	0,2	27,2	0,2	0	0	1,9	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	69	71,7	1,2	4,8	7,2	0,8	2,1	0	22,1	
39	130	169	3,1	0,3	37,2	0,3	0	0	2,6	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	75	78	1,3	5,3	7,9	0,8	2,3	0	24	
40	72	93,6	1,7	0,1	20,6	0,1	0	0	1,4	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	71	73,8	1,3	5	7,5	0,8	2,1	0	22,7	
41	194	252	4,7	0,4	55,5	0,4	0	0	3,9	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	69	71,7	1,2	4,8	7,2	0,8	2,1	0	22,1	
42	210	273	5	0,4	60,1	0,4	0	0	4,2	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	80	83,2	1,4	5,6	8,4	0,9	2,4	0	25,6	
43	86	112	2,1	0,2	24,6	0,2	0	0	1,7	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	76	79	1,4	5,3	8	0,8	2,3	0	24,3	
44	115	150	2,8	0,2	32,9	0,2	0	0	2,3	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	68	70,7	1,2	4,8	7,1	0,7	2	0	21,8	

no. responden	jenis hidangan																											
	hari ke 3																											
	Berat yang dikonsumsi	zat tenaga								Berat yang dikonsumsi	zat pembangun								Berat yang dikonsumsi	zat pengatur								
		nasi									Empal daging									Sayur sop								
E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat	E		P	L	KH	Fe	Vit. C	Vit. B12	Asam Folat		
45	129	168	3,1	0,3	36,9	0,3	0	0	2,6	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	77	80,1	1,4	5,4	8,1	0,8	2,3	0	24,6	
46	71	92,3	1,7	0,1	20,3	0,1	0	0	1,4	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	80	83,2	1,4	5,6	8,4	0,9	2,4	0	25,6	
47	172	224	4,1	0,3	49,2	0,3	0	0	3,4	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	71	73,8	1,3	5	7,5	0,8	2,1	0	22,7	
48	166	216	4	0,3	47,5	0,3	0	0	3,3	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	101	105	1,8	7,1	10,6	1,1	3	0	32,3	
49	121	157	2,9	0,2	34,6	0,2	0	0	2,4	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	84	87,3	1,5	5,9	8,8	0,9	2,5	0	26,9	
50	153	202	3,7	0,3	44,3	0,3	0	0	3,1	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	114	119	2,1	8	12	1,3	3,4	0	36,5	
51	130	169	3,1	0,3	37,2	0,3	0	0	2,6	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	72	74,9	1,3	5	7,6	0,8	2,2	0	23	
52	91	118	2,2	0,2	26	0,2	0	0	1,8	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	108	112	1,9	7,6	11,3	1,2	3,2	0	34,6	
53	122	159	2,9	0,2	34,9	0,2	0	0	2,4	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	90	93,6	1,6	6,3	9,4	1	2,7	0	28,8	
54	169	220	4,1	0,3	48,3	0,3	0	0	3,4	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	125	130	2,3	8,8	13,1	1,4	3,8	0	40	
55	205	267	4,9	0,4	58,6	0,4	0	0	4,1	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	81	84,2	1,5	5,7	8,5	0,9	2,4	0	25,9	
56	144	187	3,5	0,3	41,2	0,3	0	0	2,9	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	109	113	2	7,6	11,4	1,2	3,3	0	34,9	
57	177	230	4,2	0,4	50,6	0,4	0	0	3,5	21	44,6	4,7	2,2	1,6	0,4	0	0,4	1,3	80	83,2	1,4	5,6	8,4	0,9	2,4	0	25,6	
58	101	131	2,4	0,2	28,9	0,2	0	0	2	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	76	79	1,4	5,3	8	0,8	2,3	0	24,3	
59	154	200	3,7	0,3	44	0,3	0	0	3,1	20	42,5	4,5	2,1	1,5	0,3	0	0,4	1,2	69	71,7	1,2	4,8	7,2	0,8	2,1	0	22,1	
60	159	207	3,8	0,3	45,5	0,3	0	0	3,2	23	48,9	5,1	2,4	1,7	0,4	0	0,4	1,4	105	109	1,9	7,3	11	1,2	3,2	0	33,6	
61	176	229	4,2	0,4	50,3	0,4	0	0	3,5	22	46,7	4,9	2,3	1,6	0,4	0	0,4	1,3	123	128	2,2	8,6	12,9	1,4	3,7	0	39,4	

Lampiran 10. Kandungan Energi dan Zat Gizi Sebelum dan Sesudah Modifikasi

jenis hidangan																							
hari ke 1																							
zat tenaga																							
nasi																							
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C		Vit. B12		Asam Amino				
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori			
88.4	195	Penambahan	1,8	3,6	Penambahan	0,1	0,3	Penambahan	19,4	42,9	Penambahan	0,1	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,4	3	Penambahan
89,7	195	Penambahan	1,7	3,6	Penambahan	0,1	0,3	Penambahan	19,7	42,9	Penambahan	0,1	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,4	3	Penambahan
145,6	195	Penambahan	2,7	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	32	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2,2	3	Penambahan
162,5	195	Penambahan	3	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	36,8	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2,5	3	Penambahan
115,7	195	Penambahan	2,1	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	25,5	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,8	3	Penambahan
101,4	195	Penambahan	1,9	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	22,3	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,6	3	Penambahan
169	195	Penambahan	3,1	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	37,2	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2,6	3	Penambahan
127,4	195	Penambahan	2,4	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	28	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2	3	Penambahan
128,7	195	Penambahan	2,4	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	28,3	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2	3	Penambahan
126,1	195	Penambahan	2,3	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	27,7	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,9	3	Penambahan
111,8	195	Penambahan	2,1	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	24,6	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,7	3	Penambahan
100,1	195	Penambahan	1,8	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	22	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,6	3	Penambahan
111,8	195	Penambahan	2,1	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	24,6	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,7	3	Penambahan
169	195	Penambahan	3,1	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	37,2	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2,6	3	Penambahan
132,6	195	Penambahan	2,4	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	28,2	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2	3	Penambahan
123,5	195	Penambahan	2,3	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	27,2	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,9	3	Penambahan
149,5	195	Penambahan	2,8	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	32,9	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2,3	3	Penambahan
114,4	195	Penambahan	2,1	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	25,2	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,8	3	Penambahan
107,9	195	Penambahan	2	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	23,7	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,7	3	Penambahan
106,6	195	Penambahan	2	3,6	Penambahan	0,1	0,3	Penambahan	23,5	42,9	Penambahan	0,1	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,6	3	Penambahan
102,7	195	Penambahan	1,9	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	22,6	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,6	3	Penambahan
143	195	Penambahan	2,6	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	31,5	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2,2	3	Penambahan
96,2	195	Penambahan	1,6	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	21,2	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,5	3	Penambahan

jenis hidangan																							
hari ke 1																							
zat tenaga																							
nasi																							
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino		
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
172,9	195	Penambahan	3,2	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	38	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,5	3	Penambahan
98,8	195	Penambahan	1,8	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	21,7	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,8	3	Penambahan
119,8	195	Penambahan	2,2	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	26,3	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1,8	3	Penambahan
117	195	Penambahan	2,2	3,6	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	25,7	42,9	Penambahan	0,2	0,3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2,3	3	Penambahan
152,1	195	Penambahan	2,8	3,6	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	33,5	42,9	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	2,6	3	Penambahan
169	195	Penambahan	3,1	3,6	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	37,2	42,9	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	1,9	3	Penambahan
126,1	195	Penambahan	2,3	3,6	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	27,7	42,9	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	2,2	3	Penambahan
143	195	Penambahan	2,8	3,6	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	31,5	42,9	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	2,1	3	Penambahan
135,2	195	Penambahan	2,5	3,6	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	29,7	42,9	Penambahan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4,2	3	Pengurangan
274,3	195	Pengurangan	5,1	3,6	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	60,3	42,9	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4,3	3	Pengurangan
278,2	195	Pengurangan	5,1	3,6	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	61,2	42,9	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3,4	3	Pengurangan
223,6	195	Pengurangan	4,1	3,6	Pengurangan	0,5	0,3	Pengurangan	49,2	42,9	Pengurangan	0,5	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3,9	3	Pengurangan
252,2	195	Pengurangan	4,7	3,6	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	55,5	42,9	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3,4	3	Pengurangan
219,7	195	Pengurangan	4,1	3,6	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	46,3	42,9	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3,6	3	Pengurangan
217,1	195	Pengurangan	4	3,6	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	47,8	42,9	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4,2	3	Pengurangan
246,3	195	Pengurangan	4,6	3,6	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	54,6	42,9	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4	3	Pengurangan
275,6	195	Pengurangan	5,1	3,6	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	60,6	42,9	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4,4	3	Pengurangan
257,4	195	Pengurangan	4,8	3,6	Pengurangan	0,5	0,3	Pengurangan	56,8	42,9	Pengurangan	0,5	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4,8	3	Pengurangan
287,3	195	Pengurangan	5,3	3,6	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	63,2	42,9	Pengurangan	0,4	0,3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3,8	3	Pengurangan
299	195	Pengurangan	5,5	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	65,6	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3,4	3	Pengurangan
244,4	195	Pengurangan	4,5	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	53,8	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3,7	3	Pengurangan
222,3	195	Pengurangan	4,1	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	48,9	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3,7	3	Pengurangan
241,8	195	Pengurangan	4,5	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	53,2	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	4,4	3	Pengurangan

jenis hidangan																							
hari ke 1																							
zat tenaga																							
nasi																							
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino		
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
241,8	195	Pengurangan	4,5	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	53,2	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3,4	3	Pengurangan
286	195	Pengurangan	5,3	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	62,9	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	4,3	3	Pengurangan
219,7	195	Pengurangan	4,1	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	48,3	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	4,8	3	Pengurangan
276,9	195	Pengurangan	5,1	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	60,9	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	4,4	3	Pengurangan
301,6	195	Pengurangan	5,6	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	66,4	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3,4	3	Pengurangan
263,4	195	Pengurangan	5,2	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	62,3	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2,8	3	Tetap
223,6	195	Pengurangan	4,1	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	49,2	42,9	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2,8	3	Tetap
179,4	195	Tetap	4	3,6	Pengurangan	0,3	0,3	Tetap	39,5	42,9	Tetap	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3	3	Tetap
184,6	195	Tetap	3,3	3,6	Tetap	0,3	0,3	Tetap	40,6	42,9	Tetap	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3,3	3	Tetap
197,6	195	Tetap	3,4	3,6	Tetap	0,3	0,3	Tetap	43,5	42,9	Tetap	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2,9	3	Tetap
191,1	195	Tetap	3,6	3,6	Tetap	0,3	0,3	Tetap	42	42,9	Tetap	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2,9	3	Tetap
191,1	195	Tetap	3,5	3,6	Tetap	0,3	0,3	Tetap	42	42,9	Tetap	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3	3	Tetap
193,7	195	Tetap	3,5	3,6	Tetap	0,3	0,3	Tetap	42,8	42,9	Tetap	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2,7	3	Tetap
209,3	195	Tetap	3,6	3,6	Tetap	0,3	0,3	Tetap	46	42,9	Tetap	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3,2	3	Tetap
214,5	195	Tetap	3,9	3,6	Tetap	0,3	0,3	Tetap	47,2	42,9	Tetap	0,3	0,3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3,3	3	Tetap



jenis hidangan

hari ke 1

zat pembangun

ikan tongkol

Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino		
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
72.1	81.1	Penambahan	7.5	8.5	Penambahan	4.1	4.6	Penambahan	0.9	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.9	1	Penambahan	1.1	1.2	Penambahan
0	81.1	-	0	8.5	-	0	4.6	-	0	1	-	0	0.3	-	0	0	-	0	1	-	0	1.2	-
44.1	81.1	Penambahan	4.6	8.5	Penambahan	2.5	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.5	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
54.1	81.1	Penambahan	5.7	8.5	Penambahan	3.1	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
62.1	81.1	Penambahan	6.5	8.5	Penambahan	3.5	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
58.1	81.1	Penambahan	6.1	8.5	Penambahan	3.3	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
64.1	81.1	Penambahan	6.7	8.5	Penambahan	3.7	4.6	Penambahan	0.8	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.8	1	Penambahan	1	1.2	Penambahan
54.1	81.1	Penambahan	5.7	8.5	Penambahan	3.1	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
48.1	81.1	Penambahan	5	8.5	Penambahan	2.7	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
52.1	81.1	Penambahan	5.4	8.5	Penambahan	3	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
60.1	81.1	Penambahan	6.3	8.5	Penambahan	3.4	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
44.1	81.1	Penambahan	4.6	8.5	Penambahan	2.5	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.5	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
0	81.1	-	0	8.5	-	0	4.6	-	0	1	-	0	0.3	-	0	0	-	0	1	-	0	1.2	-
0	81.1	-	0	8.5	-	0	4.6	-	0	1	-	0	0.3	-	0	0	-	0	1	-	0	1.2	-
56.1	81.1	Penambahan	5.9	8.5	Penambahan	3.2	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
52.1	81.1	Penambahan	5.4	8.5	Penambahan	3	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
68.1	81.1	Penambahan	7.1	8.5	Penambahan	3.9	4.6	Penambahan	0.8	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.8	1	Penambahan	1	1.2	Penambahan
42.1	81.1	Penambahan	4.4	8.5	Penambahan	2.4	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.1	0.3	Penambahan	0	0	-	0.5	1	Penambahan	0.6	1.2	Penambahan
50.1	81.1	Penambahan	5.2	8.5	Penambahan	2.9	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
56.1	81.1	Penambahan	5.9	8.5	Penambahan	3.2	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
44.1	81.1	Penambahan	4.6	8.5	Penambahan	2.5	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.5	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
54.1	81.1	Penambahan	5.7	8.5	Penambahan	3.1	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
62.1	81.1	Penambahan	6.5	8.5	Penambahan	3.5	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
48.1	81.1	Penambahan	5	8.5	Penambahan	2.7	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
58.1	81.1	Penambahan	6.1	8.5	Penambahan	3.3	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan

jenis hidangan

hari ke 1

zat pembangun

ikan tongkol

Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino		
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
46.1	81.1	Penambahan	4.8	8.5	Penambahan	2.6	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
60.1	81.1	Penambahan	6.3	8.5	Penambahan	3.4	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
0	81.1	-	0	8.5	-	0	4.6	-	0	1	-	0	0.3	-	0	0	-	0	1	-	0	1.2	-
56.1	81.1	Penambahan	5.9	8.5	Penambahan	3.2	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
0	81.1	-	0	8.5	-	0	4.6	-	0	1	-	0	0.3	-	0	0	-	0	1	-	0	1.2	-
68.1	81.1	Penambahan	7.1	8.5	Penambahan	3.9	4.6	Penambahan	0.8	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.8	1	Penambahan	1	1.2	Penambahan
42.1	81.1	Penambahan	4.4	8.5	Penambahan	2.4	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.1	0.3	Penambahan	0	0	-	0.5	1	Penambahan	0.6	1.2	Penambahan
50.1	81.1	Penambahan	5.2	8.5	Penambahan	2.9	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
56.1	81.1	Penambahan	5.9	8.5	Penambahan	3.2	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
44.1	81.1	Penambahan	4.6	8.5	Penambahan	2.5	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.5	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
0	81.1	-	0	8.5	-	0	4.6	-	0	1	-	0	0.3	-	0	0	-	0	1	-	0	1.2	-
62.1	81.1	Penambahan	6.5	8.5	Penambahan	3.5	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
48.1	81.1	Penambahan	5	8.5	Penambahan	2.7	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
58.1	81.1	Penambahan	6.1	8.5	Penambahan	3.3	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
46.1	81.1	Penambahan	4.8	8.5	Penambahan	2.6	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
60.1	81.1	Penambahan	6.3	8.5	Penambahan	3.4	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
70.1	81.1	Penambahan	7.3	8.5	Penambahan	4	4.6	Penambahan	0.8	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.8	1	Penambahan	1	1.2	Penambahan
0	81.1	-	0	8.5	-	0	4.6	-	0	1	-	0	0.3	-	0	0	-	0	1	-	0	1.2	-
62.1	81.1	Penambahan	6.5	8.5	Penambahan	3.5	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
52.1	81.1	Penambahan	5.4	8.5	Penambahan	3	4.6	Penambahan	0.6	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan
56.1	81.1	Penambahan	5.9	8.5	Penambahan	3.2	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.8	1.2	-
62.1	81.1	Penambahan	6.5	8.5	Penambahan	3.5	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
58.1	81.1	Penambahan	6.1	8.5	Penambahan	3.3	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.9	1.2	Penambahan
46.1	81.1	Penambahan	4.8	8.5	Penambahan	2.6	4.6	Penambahan	0.5	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.6	1	Penambahan	0.7	1.2	Penambahan
56.1	81.1	Penambahan	5.9	8.5	Penambahan	3.2	4.6	Penambahan	0.7	1	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0.7	1	Penambahan	0.8	1.2	Penambahan



jenis hidangan																										
hari ke 1																										
zat pengatur																										
sayur bayam																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
7.6	10.8	Penambahan	1	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.2	1.7	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	3.2	4.5	Penambahan	0	0	-	46.7	65.7	Penambahan			
7.8	10.8	Penambahan	1	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.2	1.7	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	3.3	4.5	Penambahan	0	0	-	47.5	65.7	Penambahan			
8.1	10.8	Penambahan	1	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.3	1.7	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	3.4	4.5	Penambahan	0	0	-	49.6	65.7	Penambahan			
7.9	10.8	Penambahan	1	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.3	1.7	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	3.3	4.5	Penambahan	0	0	-	48.2	65.7	Penambahan			
7.8	10.8	Penambahan	1	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.2	1.7	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	3.3	4.5	Penambahan	0	0	-	47.5	65.7	Penambahan			
7.5	10.8	Penambahan	0.9	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.2	1.7	Penambahan	1.1	1.6	Penambahan	3.2	4.5	Penambahan	0	0	-	46	65.7	Penambahan			
11.7	10.8	Penambahan	1.5	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.9	1.7	Penambahan	1.8	1.6	Penambahan	4.9	4.5	Penambahan	0	0	-	71.5	65.7	Penambahan			
8.8	10.8	Penambahan	1.1	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.4	1.7	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	3.7	4.5	Penambahan	0	0	-	54	65.7	Penambahan			
7.9	10.8	Penambahan	1	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Penambahan	1.3	1.7	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	3.3	4.5	Penambahan	0	0	-	48.2	65.7	Penambahan			
1.4	10.8	Penambahan	0.2	1.4	Penambahan	0.1	0.2	Tetap	0.2	1.7	Penambahan	0.2	1.6	Penambahan	0.6	4.5	Penambahan	0	0	-	8.8	65.7	Penambahan			
8.7	10.8	Penambahan	1.1	1.4	Penambahan	0.2	0.2	Tetap	1.4	1.7	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	3.7	4.5	Penambahan	0	0	-	53.3	65.7	Penambahan			
12	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5	4.5	Pengurangan	0	0	-	73	65.7	Pengurangan			
14.2	10.8	Pengurangan	1.8	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.3	1.7	Pengurangan	2.1	1.6	Pengurangan	5.9	4.5	Pengurangan	0	0	-	86.9	65.7	Pengurangan			
13.4	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.1	1.7	Pengurangan	2	1.6	Pengurangan	5.6	4.5	Pengurangan	0	0	-	81.8	65.7	Pengurangan			
13.5	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.1	1.7	Pengurangan	2	1.6	Pengurangan	5.7	4.5	Pengurangan	0	0	-	82.5	65.7	Pengurangan			
13.4	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.1	1.7	Pengurangan	2	1.6	Pengurangan	5.6	4.5	Pengurangan	0	0	-	81.8	65.7	Pengurangan			
13.9	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.2	1.7	Pengurangan	2.1	1.6	Pengurangan	5.8	4.5	Pengurangan	0	0	-	84.7	65.7	Pengurangan			
12.2	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5.1	4.5	Pengurangan	0	0	-	74.5	65.7	Pengurangan			
14	10.8	Pengurangan	1.8	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.2	1.7	Pengurangan	2.1	1.6	Pengurangan	5.8	4.5	Pengurangan	0	0	-	85.4	65.7	Pengurangan			
12	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5	4.5	Pengurangan	0	0	-	73	65.7	Pengurangan			
13.4	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.1	1.7	Pengurangan	2	1.6	Pengurangan	5.6	4.5	Pengurangan	0	0	-	81.8	65.7	Pengurangan			
13.5	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.1	1.7	Pengurangan	2	1.6	Pengurangan	5.7	4.5	Pengurangan	0	0	-	82.5	65.7	Pengurangan			
14.2	10.8	Pengurangan	1.8	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.3	1.7	Pengurangan	2.1	1.6	Pengurangan	5.9	4.5	Pengurangan	0	0	-	86.9	65.7	Pengurangan			
13.9	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.2	1.7	Pengurangan	2.1	1.6	Pengurangan	5.8	4.5	Pengurangan	0	0	-	84.7	65.7	Pengurangan			
12.2	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5.1	4.5	Pengurangan	0	0	-	74.5	65.7	Pengurangan			

jenis hidangan																										
hari ke 1																										
zat pengatur																										
sayur bayam																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
14	10.8	Pengurangan	1.8	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.2	1.7	Pengurangan	2.1	1.6	Pengurangan	5.8	4.5	Pengurangan	0	0	-	85.4	65.7	Pengurangan			
12.1	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5.1	4.5	Pengurangan	0	0	-	73.7	65.7	Pengurangan			
12.1	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5.1	4.5	Pengurangan	0	0	-	73.7	65.7	Pengurangan			
13.5	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.1	1.7	Pengurangan	2	1.6	Pengurangan	5.7	4.5	Pengurangan	0	0	-	82.5	65.7	Pengurangan			
12	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5	4.5	Pengurangan	0	0	-	73	65.7	Pengurangan			
13.1	10.8	Pengurangan	1.6	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.1	1.7	Pengurangan	2	1.6	Pengurangan	5.5	4.5	Pengurangan	0	0	-	80.3	65.7	Pengurangan			
12.2	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5.1	4.5	Pengurangan	0	0	-	74.5	65.7	Pengurangan			
13.9	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.2	1.7	Pengurangan	2.1	1.6	Pengurangan	5.8	4.5	Pengurangan	0	0	-	84.7	65.7	Pengurangan			
12.2	10.8	Pengurangan	1.5	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Pengurangan	1.8	1.6	Pengurangan	5.1	4.5	Pengurangan	0	0	-	74.5	65.7	Pengurangan			
13.4	10.8	Pengurangan	1.7	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.1	1.7	Pengurangan	2	1.6	Pengurangan	5.6	4.5	Pengurangan	0	0	-	81.8	65.7	Pengurangan			
12.7	10.8	Pengurangan	1.6	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2	1.7	Pengurangan	1.9	1.6	Pengurangan	5.3	4.5	Pengurangan	0	0	-	77.4	65.7	Pengurangan			
14	10.8	Pengurangan	1.8	1.4	Pengurangan	0.2	0.2	Tetap	2.2	1.7	Pengurangan	2.1	1.6	Pengurangan	5.8	4.5	Pengurangan	0	0	-	85.4	65.7	Pengurangan			
11.6	10.8	Tetap	1.5	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.8	1.7	Tetap	1.7	1.6	Tetap	4.8	4.5	Tetap	0	0	-	70.8	65.7	Tetap			
9.3	10.8	Tetap	1.2	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.5	1.7	Tetap	1.4	1.6	Tetap	3.9	4.5	Tetap	0	0	-	56.9	65.7	Tetap			
10.5	10.8	Tetap	1.3	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.7	1.7	Tetap	1.6	1.6	Tetap	4.4	4.5	Tetap	0	0	-	64.2	65.7	Tetap			
9.4	10.8	Tetap	1.2	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.5	1.7	Tetap	1.4	1.6	Tetap	4	4.5	Tetap	0	0	-	57.7	65.7	Tetap			
11.4	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.8	1.7	Tetap	1.7	1.6	Tetap	4.8	4.5	Tetap	0	0	-	69.3	65.7	Tetap			
10.8	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.7	1.7	Tetap	1.6	1.6	Tetap	4.5	4.5	Tetap	0	0	-	65.7	65.7	Tetap			
10.9	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.7	1.7	Tetap	1.6	1.6	Tetap	4.6	4.5	Tetap	0	0	-	66.4	65.7	Tetap			
9.2	10.8	Tetap	1.2	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.5	1.7	Tetap	1.4	1.6	Tetap	3.8	4.5	Tetap	0	0	-	56.2	65.7	Tetap			
10.2	10.8	Tetap	1.3	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.6	1.7	Tetap	1.5	1.6	Tetap	4.3	4.5	Tetap	0	0	-	62	65.7	Tetap			
9.8	10.8	Tetap	1.2	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.6	1.7	Tetap	1.5	1.6	Tetap	4.1	4.5	Tetap	0	0	-	59.9	65.7	Tetap			
10.8	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.7	1.7	Tetap	1.6	1.6	Tetap	4.5	4.5	Tetap	0	0	-	65.7	65.7	Tetap			
11.7	10.8	Tetap	1.5	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Tetap	1.8	1.6	Tetap	4.9	4.5	Tetap	0	0	-	71.5	65.7	Tetap			
11.4	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.8	1.7	Tetap	1.7	1.6	Tetap	4.8	4.5	Tetap	0	0	-	69.3	65.7	Tetap			

jenis hidangan																										
hari ke 1																										
zat pengatur																										
sayur bayam																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
10.3	10.8	Tetap	1.3	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.6	1.7	Tetap	1.5	1.6	Tetap	4.3	4.5	Tetap	0	0	-	62.8	65.7	Tetap			
9.7	10.8	Tetap	1.2	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.5	1.7	Tetap	1.5	1.6	Tetap	4.1	4.5	Tetap	0	0	-	59.1	65.7	Tetap			
10.9	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.7	1.7	Tetap	1.6	1.6	Tetap	4.6	4.5	Tetap	0	0	-	66.4	65.7	Tetap			
10.8	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.7	1.7	Tetap	1.6	1.6	Tetap	4.5	4.5	Tetap	0	0	-	65.7	65.7	Tetap			
11.4	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.8	1.7	Tetap	1.7	1.6	Tetap	4.8	4.5	Tetap	0	0	-	69.3	65.7	Tetap			
10.3	10.8	Tetap	1.3	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.6	1.7	Tetap	1.5	1.6	Tetap	4.3	4.5	Tetap	0	0	-	62.8	65.7	Tetap			
10.4	10.8	Tetap	1.3	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.7	1.7	Tetap	1.6	1.6	Tetap	4.3	4.5	Tetap	0	0	-	63.5	65.7	Tetap			
11.7	10.8	Tetap	1.5	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.9	1.7	Tetap	1.8	1.6	Tetap	4.9	4.5	Tetap	0	0	-	71.5	65.7	Tetap			
10.5	10.8	Tetap	1.3	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.7	1.7	Tetap	1.6	1.6	Tetap	4.4	4.5	Tetap	0	0	-	64.2	65.7	Tetap			
10.2	10.8	Tetap	1.3	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.6	1.7	Tetap	1.5	1.6	Tetap	4.3	4.5	Tetap	0	0	-	62	65.7	Tetap			
11.2	10.8	Tetap	1.4	1.4	Tetap	0.2	0.2	Tetap	1.8	1.7	Tetap	1.7	1.6	Tetap	4.7	4.5	Tetap	0	0	-	68.6	65.7	Tetap			



jenis hidangan																										
hari ke 2																										
zat tenaga																										
nasi																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
100.1	195	Penambahan	1.8	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	22	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahan			
119.6	195	Penambahan	2.2	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	20.3	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.4	3	Penambahan			
157.3	195	Penambahan	2.9	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	34.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.4	3	Penambahan			
154.7	195	Penambahan	2.9	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	34	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.6	3	Penambahan			
104	195	Penambahan	1.9	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	22.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.2	3	Penambahan			
144.3	195	Penambahan	2.7	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	31.7	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.9	3	Penambahan			
123.5	195	Penambahan	2.3	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	27.2	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2	3	Penambahan			
127.4	195	Penambahan	2.4	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	28	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.7	3	Penambahan			
113.1	195	Penambahan	2.1	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	24.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.4	3	Penambahan			
156	195	Penambahan	2.9	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	34.3	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.6	3	Penambahan			
167.7	195	Penambahan	3.1	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	36.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.7	3	Penambahan			
113.1	195	Penambahan	2.1	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	24.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahan			
115.7	195	Penambahan	2.1	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	25.5	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.3	3	Penambahan			
148.2	195	Penambahan	2.7	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	32.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.4	3	Penambahan			
157.3	195	Penambahan	2.9	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	34.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahan			
118.3	195	Penambahan	2.2	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	26	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.6	3	Penambahan			
101.4	195	Penambahan	1.9	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	22.3	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.5	3	Penambahan			
97.5	195	Penambahan	1.8	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	21.5	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.5	3	Penambahan			
159.9	195	Penambahan	3	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	35.2	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahan			
172.9	195	Penambahan	3.2	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	26.3	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahan			
119.6	195	Penambahan	2.2	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	25.2	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.3	3	Penambahan			
114.4	195	Penambahan	2.1	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	32.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.3	3	Penambahan			
149.5	195	Penambahan	2.8	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	33.5	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2	3	Penambahan			
152.1	195	Penambahan	2.8	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	28	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.5	3	Penambahan			
127.4	195	Penambahan	2.4	3.6	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	35.2	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahan	0	0	-	0	0	-	2.3	3	Penambahan			

jenis hidangan																										
hari ke 2																										
zat tenaga																										
nasi																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
183.3	195	Tetap	3.7	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	40.9	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2.9	3	Tetap			
185.9	195	Tetap	3.4	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	42	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2.9	3	Tetap			
191.1	195	Tetap	3.4	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	38	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2.7	3	Tetap			
195	195	Tetap	3.5	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	42.9	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3	3	Tetap			
200.2	195	Tetap	3.6	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	44	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.1	3	Tetap			
187.2	195	Tetap	3.7	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	41.2	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2.9	3	Tetap			
183.3	195	Tetap	3.5	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	40.3	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2.8	3	Tetap			
200.2	195	Tetap	3.4	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	44	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.1	3	Tetap			
214.5	195	Tetap	3.7	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	47.2	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.3	3	Tetap			
195	195	Tetap	3.6	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	42.9	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3	3	Tetap			
175.5	195	Tetap	3.2	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	38.6	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2.7	3	Tetap			

jenis hidangan																										
hari ke 2																										
zat pembangun																										
tempe goreng																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
0	159.3	Penambahan	3.8	7.7	Penambahan	5.9	12.1	Penambahan	3.4	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	10.3	21.1	Penambahan			
67.3	159.3	Penambahan	3.2	7.7	Penambahan	5.1	12.1	Penambahan	2.9	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8.9	21.1	Penambahan			
70.8	159.3	Penambahan	3.4	7.7	Penambahan	5.4	12.1	Penambahan	3.1	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.4	21.1	Penambahan			
56.6	159.3	Penambahan	2.7	7.7	Penambahan	4.3	12.1	Penambahan	2.4	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.5	21.1	Penambahan			
60.2	159.3	Penambahan	2.9	7.7	Penambahan	4.6	12.1	Penambahan	2.6	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8	21.1	Penambahan			
74.3	159.3	Penambahan	3.6	7.7	Penambahan	5.6	12.1	Penambahan	3.2	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.9	21.1	Penambahan			
53.1	159.3	Penambahan	2.6	7.7	Penambahan	4	12.1	Penambahan	2.3	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.1	21.1	Penambahan			
60.2	159.3	Penambahan	2.9	7.7	Penambahan	4.6	12.1	Penambahan	2.6	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8	21.1	Penambahan			
85	159.3	Penambahan	4.1	7.7	Penambahan	6.5	12.1	Penambahan	3.7	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.3	21.1	Penambahan			
56.6	159.3	Penambahan	2.7	7.7	Penambahan	4.3	12.1	Penambahan	2.4	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.5	21.1	Penambahan			
63.7	159.3	Penambahan	3.1	7.7	Penambahan	4.8	12.1	Penambahan	2.8	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8.5	21.1	Penambahan			
60.2	159.3	Penambahan	2.9	7.7	Penambahan	4.6	12.1	Penambahan	2.6	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8	21.1	Penambahan			
67.3	159.3	Penambahan	3.2	7.7	Penambahan	5.1	12.1	Penambahan	2.9	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8.9	21.1	Penambahan			
74.3	159.3	Penambahan	3.6	7.7	Penambahan	5.6	12.1	Penambahan	3.2	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.9	21.1	Penambahan			
70.8	159.3	Penambahan	3.4	7.7	Penambahan	5.4	12.1	Penambahan	3.1	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.4	21.1	Penambahan			
85	159.3	Penambahan	4.1	7.7	Penambahan	6.5	12.1	Penambahan	3.7	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.3	21.1	Penambahan			
60.2	159.3	Penambahan	2.9	7.7	Penambahan	4.6	12.1	Penambahan	2.6	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8	21.1	Penambahan			
77.9	159.3	Penambahan	3.8	7.7	Penambahan	5.9	12.1	Penambahan	3.4	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	10.3	21.1	Penambahan			
88.5	159.3	Penambahan	4.3	7.7	Penambahan	6.7	12.1	Penambahan	3.8	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.8	21.1	Penambahan			
53.1	159.3	Penambahan	2.6	7.7	Penambahan	4	12.1	Penambahan	2.3	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.1	21.1	Penambahan			
63.7	159.3	Penambahan	3.1	7.7	Penambahan	4.8	12.1	Penambahan	2.8	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8.5	21.1	Penambahan			
85	159.3	Penambahan	4.1	7.7	Penambahan	6.5	12.1	Penambahan	3.7	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.3	21.1	Penambahan			
74.3	159.3	Penambahan	3.6	7.7	Penambahan	5.6	12.1	Penambahan	3.2	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.9	21.1	Penambahan			
53.1	159.3	Penambahan	2.6	7.7	Penambahan	4	12.1	Penambahan	2.3	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.1	21.1	Penambahan			
67.3	159.3	Penambahan	3.2	7.7	Penambahan	5.1	12.1	Penambahan	2.9	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8.9	21.1	Penambahan			



jenis hidangan																										
hari ke 2																										
zat pembangun																										
tempe goreng																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
85	159.3	Penambahan	4.1	7.7	Penambahan	6.5	12.1	Penambahan	3.7	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.3	21.1	Penambahan			
63.7	159.3	Penambahan	3.1	7.7	Penambahan	4.8	12.1	Penambahan	2.8	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8.5	21.1	Penambahan			
60.2	159.3	Penambahan	2.9	7.7	Penambahan	4.6	12.1	Penambahan	2.6	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8	21.1	Penambahan			
56.6	159.3	Penambahan	2.7	7.7	Penambahan	4.3	12.1	Penambahan	2.4	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.5	21.1	Penambahan			
74.3	159.3	Penambahan	3.6	7.7	Penambahan	5.6	12.1	Penambahan	3.2	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.9	21.1	Penambahan			
56.6	159.3	Penambahan	2.7	7.7	Penambahan	4.3	12.1	Penambahan	2.4	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.5	21.1	Penambahan			
81.4	159.3	Penambahan	3.9	7.7	Penambahan	6.2	12.1	Penambahan	3.5	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	10.8	21.1	Penambahan			
88.5	159.3	Penambahan	4.3	7.7	Penambahan	6.7	12.1	Penambahan	3.8	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.8	21.1	Penambahan			
77.9	159.3	Penambahan	3.8	7.7	Penambahan	5.9	12.1	Penambahan	3.4	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	10.3	21.1	Penambahan			
67.3	159.3	Penambahan	3.2	7.7	Penambahan	5.1	12.1	Penambahan	2.9	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8.9	21.1	Penambahan			
60.2	159.3	Penambahan	2.9	7.7	Penambahan	4.6	12.1	Penambahan	2.6	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8	21.1	Penambahan			
77.9	159.3	Penambahan	3.8	7.7	Penambahan	5.9	12.1	Penambahan	3.4	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	10.3	21.1	Penambahan			
56.6	159.3	Penambahan	2.7	7.7	Penambahan	4.3	12.1	Penambahan	2.4	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.5	21.1	Penambahan			
53.1	159.3	Penambahan	2.6	7.7	Penambahan	4	12.1	Penambahan	2.3	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.1	21.1	Penambahan			
81.4	159.3	Penambahan	3.9	7.7	Penambahan	6.2	12.1	Penambahan	3.5	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	10.8	21.1	Penambahan			
88.5	159.3	Penambahan	4.3	7.7	Penambahan	6.7	12.1	Penambahan	3.8	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.8	21.1	Penambahan			
70.8	159.3	Penambahan	3.4	7.7	Penambahan	5.4	12.1	Penambahan	3.1	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.4	21.1	Penambahan			
74.3	159.3	Penambahan	3.6	7.7	Penambahan	5.6	12.1	Penambahan	3.2	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.9	21.1	Penambahan			
56.6	159.3	Penambahan	2.7	7.7	Penambahan	4.3	12.1	Penambahan	2.4	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	7.5	21.1	Penambahan			
67.3	159.3	Penambahan	3.2	7.7	Penambahan	5.1	12.1	Penambahan	2.9	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	8.9	21.1	Penambahan			
88.5	159.3	Penambahan	4.3	7.7	Penambahan	6.7	12.1	Penambahan	3.8	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.8	21.1	Penambahan			
77.9	159.3	Penambahan	3.8	7.7	Penambahan	5.9	12.1	Penambahan	3.4	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	10.3	21.1	Penambahan			
74.3	159.3	Penambahan	3.6	7.7	Penambahan	5.6	12.1	Penambahan	3.2	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	9.9	21.1	Penambahan			
88.5	159.3	Penambahan	4.3	7.7	Penambahan	6.7	12.1	Penambahan	3.8	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	11.8	21.1	Penambahan			
95.6	159.3	Penambahan	4.6	7.7	Penambahan	7.3	12.1	Penambahan	4.1	6.9	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	0	0	-	0.1	0.2	Penambahan	12.7	21.1	Penambahan			

jenis hidangan																										
hari ke 2																										
zat pembangun																										
tempe goreng																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
60.2	159.3	Penambahar	2.9	7.7	Penambahar	4.6	12.1	Penambahar	2.6	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	8	21.1	Penambahar			
53.1	159.3	Penambahar	2.6	7.7	Penambahar	4	12.1	Penambahar	2.3	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	7.1	21.1	Penambahar			
70.8	159.3	Penambahar	3.4	7.7	Penambahar	5.4	12.1	Penambahar	3.1	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	9.4	21.1	Penambahar			
85	159.3	Penambahar	4.1	7.7	Penambahar	6.5	12.1	Penambahar	3.7	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	11.3	21.1	Penambahar			
56.6	159.3	Penambahar	2.7	7.7	Penambahar	4.3	12.1	Penambahar	2.4	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	7.5	21.1	Penambahar			
63.7	159.3	Penambahar	3.1	7.7	Penambahar	4.8	12.1	Penambahar	2.8	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	8.5	21.1	Penambahar			
53.1	159.3	Penambahar	2.6	7.7	Penambahar	4	12.1	Penambahar	2.3	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	7.1	21.1	Penambahar			
70.8	159.3	Penambahar	3.4	7.7	Penambahar	5.4	12.1	Penambahar	3.1	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	9.4	21.1	Penambahar			
74.3	159.3	Penambahar	3.6	7.7	Penambahar	5.6	12.1	Penambahar	3.2	6.9	Penambahan	0.4	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	9.9	21.1	Penambahar			
53.1	159.3	Penambahar	2.6	7.7	Penambahar	4	12.1	Penambahar	2.3	6.9	Penambahan	0.3	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	7.1	21.1	Penambahar			
85	159.3	Penambahar	4.1	7.7	Penambahar	6.5	12.1	Penambahar	3.7	6.9	Penambahan	0.5	0.9	Penambahar	0	0	-	0.1	0.2	Penambahar	11.3	21.1	Penambahar			



jenis hidangan																										
hari ke 2																										
zat pengatur																										
tumis kangkung																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
47.8	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.8	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.5	21.6	Penambahan	0	0	-	35.9	62.1	Penambahan			
60.7	82.8	Penambahan	1.5	2	Penambahan	6.1	8.3	Penambahan	1.3	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	15.8	21.6	Penambahan	0	0	-	45.5	62.1	Penambahan			
52.4	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.2	8.3	Penambahan	1.1	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	13.7	21.6	Penambahan	0	0	-	39.3	62.1	Penambahan			
53.4	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.3	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	13.9	21.6	Penambahan	0	0	-	40	62.1	Penambahan			
46.9	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.7	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.2	21.6	Penambahan	0	0	-	35.2	62.1	Penambahan			
54.3	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.4	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.2	21.6	Penambahan	0	0	-	40.7	62.1	Penambahan			
46.9	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.7	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.2	21.6	Penambahan	0	0	-	35.2	62.1	Penambahan			
58.9	82.8	Penambahan	1.4	2	Penambahan	5.9	8.3	Penambahan	1.3	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	15.4	21.6	Penambahan	0	0	-	44.2	62.1	Penambahan			
46.9	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.7	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.2	21.6	Penambahan	0	0	-	35.2	62.1	Penambahan			
49.7	82.8	Penambahan	1.2	2	Penambahan	5	8.3	Penambahan	1.1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	13	21.6	Penambahan	0	0	-	37.3	62.1	Penambahan			
47.8	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.8	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.5	21.6	Penambahan	0	0	-	35.9	62.1	Penambahan			
58.9	82.8	Penambahan	1.4	2	Penambahan	5.9	8.3	Penambahan	1.3	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	15.4	21.6	Penambahan	0	0	-	44.2	62.1	Penambahan			
46	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.6	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12	21.6	Penambahan	0	0	-	34.5	62.1	Penambahan			
56.1	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.6	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.6	21.6	Penambahan	0	0	-	42.1	62.1	Penambahan			
54.3	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.4	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.2	21.6	Penambahan	0	0	-	40.7	62.1	Penambahan			
57.1	82.8	Penambahan	1.4	2	Penambahan	5.7	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.9	21.6	Penambahan	0	0	-	42.8	62.1	Penambahan			
47.8	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.8	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.5	21.6	Penambahan	0	0	-	35.9	62.1	Penambahan			
62.6	82.8	Penambahan	1.5	2	Penambahan	6.3	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	16.3	21.6	Penambahan	0	0	-	46.9	62.1	Penambahan			
47.8	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.8	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.5	21.6	Penambahan	0	0	-	35.9	62.1	Penambahan			
50.6	82.8	Penambahan	1.2	2	Penambahan	5.1	8.3	Penambahan	1.1	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	13.2	21.6	Penambahan	0	0	-	38	62.1	Penambahan			
62.6	82.8	Penambahan	1.5	2	Penambahan	6.3	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	16.3	21.6	Penambahan	0	0	-	46.9	62.1	Penambahan			
38.6	82.8	Penambahan	0.9	2	Penambahan	3.9	8.3	Penambahan	0.8	1.8	Penambahan	0.4	0.9	Penambahan	10.1	21.6	Penambahan	0	0	-	29	62.1	Penambahan			
49.7	82.8	Penambahan	1.2	2	Penambahan	5	8.3	Penambahan	1.1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	13	21.6	Penambahan	0	0	-	37.3	62.1	Penambahan			
53.4	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.3	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	13.9	21.6	Penambahan	0	0	-	40	62.1	Penambahan			
46	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.6	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12	21.6	Penambahan	0	0	-	34.5	62.1	Penambahan			

jenis hidangan																							
hari ke 2																							
zat pengatur																							
tumis kangkung																							
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino		
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
54.3	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.4	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.2	21.6	Penambahan	0	0	-	40.7	62.1	Penambahan
48.8	82.8	Penambahan	1.2	2	Penambahan	4.9	8.3	Penambahan	1.1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.7	21.6	Penambahan	0	0	-	36.6	62.1	Penambahan
47.8	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.8	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.5	21.6	Penambahan	0	0	-	35.9	62.1	Penambahan
54.3	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.4	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.2	21.6	Penambahan	0	0	-	40.7	62.1	Penambahan
46.9	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.7	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.8	Penambahan	12.2	21.6	Penambahan	0	0	-	35.2	62.1	Penambahan
58	82.8	Penambahan	1.4	2	Penambahan	5.8	8.3	Penambahan	1.3	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	15.1	21.6	Penambahan	0	0	-	43.5	62.1	Penambahan
61.7	82.8	Penambahan	1.5	2	Penambahan	6.2	8.3	Penambahan	1.3	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	16.1	21.6	Penambahan	0	0	-	46.2	62.1	Penambahan
64.4	82.8	Penambahan	1.5	2	Penambahan	6.4	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	16.8	21.6	Penambahan	0	0	-	48.3	62.1	Penambahan
62.6	82.8	Penambahan	1.5	2	Penambahan	6.3	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	16.3	21.6	Penambahan	0	0	-	46.9	62.1	Penambahan
66.3	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.6	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17.3	21.6	Penambahan	0	0	-	49.7	62.1	Penambahan
47.8	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.8	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.5	21.6	Penambahan	0	0	-	35.9	62.1	Penambahan
58	82.8	Penambahan	1.4	2	Penambahan	5.8	8.3	Penambahan	1.3	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	15.1	21.6	Penambahan	0	0	-	43.5	62.1	Penambahan
71.8	82.8	Penambahan	1.7	2	Penambahan	7.2	8.3	Penambahan	1.6	1.8	Penambahan	0.8	0.9	Penambahan	18.7	21.6	Penambahan	0	0	-	53.8	62.1	Penambahan
66.3	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.6	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17.3	21.6	Penambahan	0	0	-	49.7	62.1	Penambahan
53.4	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.3	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	13.9	21.6	Penambahan	0	0	-	40	62.1	Penambahan
72.7	82.8	Penambahan	1.7	2	Penambahan	7.3	8.3	Penambahan	1.6	1.8	Penambahan	0.8	0.9	Penambahan	19	21.6	Penambahan	0	0	-	54.5	62.1	Penambahan
65.3	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.5	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17	21.6	Penambahan	0	0	-	49	62.1	Penambahan
67.2	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.7	8.3	Penambahan	1.5	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17.5	21.6	Penambahan	0	0	-	50.4	62.1	Penambahan
62.6	82.8	Penambahan	1.5	2	Penambahan	6.3	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	16.3	21.6	Penambahan	0	0	-	46.9	62.1	Penambahan
56.1	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.6	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.6	21.6	Penambahan	0	0	-	42.1	62.1	Penambahan
67.2	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.7	8.3	Penambahan	1.5	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17.5	21.6	Penambahan	0	0	-	50.4	62.1	Penambahan
46.9	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.7	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.2	21.6	Penambahan	0	0	-	35.2	62.1	Penambahan
71.8	82.8	Penambahan	1.7	2	Penambahan	7.2	8.3	Penambahan	1.6	1.8	Penambahan	0.8	0.9	Penambahan	18.7	21.6	Penambahan	0	0	-	53.8	62.1	Penambahan
47.8	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.8	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.5	21.6	Penambahan	0	0	-	35.9	62.1	Penambahan
67.2	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.7	8.3	Penambahan	1.5	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17.5	21.6	Penambahan	0	0	-	50.4	62.1	Penambahan

jenis hidangan																							
hari ke 2																							
zat pengatur																							
tumis kangkung																							
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino		
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
55.2	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.5	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.4	21.6	Penambahan	0	0	-	41.4	62.1	Penambahan
64.4	82.8	Penambahan	1.5	2	Penambahan	6.4	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	16.8	21.6	Penambahan	0	0	-	48.3	62.1	Penambahan
69	82.8	Penambahan	1.7	2	Penambahan	6.9	8.3	Penambahan	1.5	1.8	Penambahan	0.8	0.9	Penambahan	18	21.6	Penambahan	0	0	-	51.8	62.1	Penambahan
66.3	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.6	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17.3	21.6	Penambahan	0	0	-	49.7	62.1	Penambahan
48.8	82.8	Penambahan	1.2	2	Penambahan	4.9	8.3	Penambahan	1.1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.7	21.6	Penambahan	0	0	-	36.6	62.1	Penambahan
67.2	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.7	8.3	Penambahan	1.5	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17.5	21.6	Penambahan	0	0	-	50.4	62.1	Penambahan
48.8	82.8	Penambahan	1.2	2	Penambahan	4.9	8.3	Penambahan	1.1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.7	21.6	Penambahan	0	0	-	36.6	62.1	Penambahan
57.1	82.8	Penambahan	1.4	2	Penambahan	5.7	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	14.9	21.6	Penambahan	0	0	-	42.8	62.1	Penambahan
53.4	82.8	Penambahan	1.3	2	Penambahan	5.3	8.3	Penambahan	1.2	1.8	Penambahan	0.6	0.9	Penambahan	13.9	21.6	Penambahan	0	0	-	40	62.1	Penambahan
46.9	82.8	Penambahan	1.1	2	Penambahan	4.7	8.3	Penambahan	1	1.8	Penambahan	0.5	0.9	Penambahan	12.2	21.6	Penambahan	0	0	-	35.2	62.1	Penambahan
66.3	82.8	Penambahan	1.6	2	Penambahan	6.6	8.3	Penambahan	1.4	1.8	Penambahan	0.7	0.9	Penambahan	17.3	21.6	Penambahan	0	0	-	49.7	62.1	Penambahan



jenis hidangan																										
hari ke 3																										
zat tenaga																										
nasi																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
118.3	195	Penambahar	2.2	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	26	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahar			
162.5	195	Penambahar	3	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	35.8	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.5	3	Penambahar			
166.4	195	Penambahar	3.1	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	36.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.6	3	Penambahar			
166.4	195	Penambahar	3.1	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	36.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.6	3	Penambahar			
139.1	195	Penambahar	2.6	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	30.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.1	3	Penambahar			
113.1	195	Penambahar	2.1	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	24.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.7	3	Penambahar			
124.8	195	Penambahar	2.3	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	27.5	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.9	3	Penambahar			
159.9	195	Penambahar	3	3.6	Penambahar	0.1	0.3	Penambahar	35.2	42.9	Penambahan	0.1	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.5	3	Penambahar			
119.6	195	Penambahar	2.2	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	26.3	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahar			
113.1	195	Penambahar	2.1	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	24.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.7	3	Penambahar			
96.2	195	Penambahar	1.8	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	21.2	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.5	3	Penambahar			
144.3	195	Penambahar	2.7	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	31.7	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.2	3	Penambahar			
222.3	195	Penambahar	2.8	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	33.5	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.3	3	Penambahar			
152.1	195	Penambahar	2	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	24.3	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.7	3	Penambahar			
110.5	195	Penambahar	2.1	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	25.2	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahar			
114.4	195	Penambahar	2.3	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	27.2	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.9	3	Penambahar			
123.5	195	Penambahar	2.9	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	34	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.4	3	Penambahar			
154.7	195	Penambahar	1.9	3.6	Penambahar	0.1	0.3	Penambahar	22.6	42.9	Penambahan	0.1	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.6	3	Penambahar			
174.2	195	Penambahar	2.7	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	32.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.3	3	Penambahar			
102.7	195	Penambahar	2.3	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	27.2	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.9	3	Penambahar			
148.2	195	Penambahar	3.1	3.6	Penambahar	0.1	0.3	Penambahar	37.2	42.9	Penambahan	0.1	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.6	3	Penambahar			
123.5	195	Penambahar	1.7	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	20.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.4	3	Penambahar			
169	195	Penambahar	2.1	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	24.6	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	1.7	3	Penambahar			
93.6	195	Penambahar	2.8	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	32.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.3	3	Penambahar			
111.8	195	Penambahar	3.1	3.6	Penambahar	0.2	0.3	Penambahar	36.9	42.9	Penambahan	0.2	0.3	Penambahar	0	0	-	0	0	-	2.6	3	Penambahar			

jenis hidangan																							
hari ke 3																							
zat tenaga																							
nasi																							
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino		
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
149.5	195	Penambahar	1.7	3.6	Penambahar	0.4	0.3	Pengurangan	20.3	42.9	Penambahan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	1.4	3	Penambahan
167.7	195	Penambahar	2.9	3.6	Penambahar	0.4	0.3	Pengurangan	34.6	42.9	Penambahan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	2.4	3	Penambahan
92.3	195	Penambahar	3.1	3.6	Penambahar	0.4	0.3	Pengurangan	37.2	42.9	Penambahan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	2.6	3	Penambahan
157.3	195	Penambahar	2.2	3.6	Penambahar	0.4	0.3	Pengurangan	26	42.9	Penambahan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	1.8	3	Penambahan
169	195	Penambahar	2.9	3.6	Penambahar	0.4	0.3	Pengurangan	34.9	42.9	Penambahan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	2.4	3	Penambahan
118.3	195	Penambahar	2.4	3.6	Penambahar	0.4	0.3	Pengurangan	28.9	42.9	Penambahan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	2.9	3	Penambahan
158.6	195	Penambahar	4.4	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	52.9	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	2	3	Penambahan
131.3	195	Penambahar	4.3	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	51.8	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3.7	3	Pengurangan
240.5	195	Pengurangan	4.4	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	52.6	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3.6	3	Pengurangan
235.3	195	Pengurangan	4.3	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	51.2	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3.7	3	Pengurangan
239.2	195	Pengurangan	4.8	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	57.5	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3.6	3	Pengurangan
232.7	195	Pengurangan	4.9	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	58.9	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4	3	Pengurangan
261.3	195	Pengurangan	4.1	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	48.9	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4.1	3	Pengurangan
267.8	195	Pengurangan	4.9	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	58.1	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	3.4	3	Pengurangan
222.3	195	Pengurangan	4.1	3.6	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	48.9	42.9	Pengurangan	0.4	0.3	Pengurangan	0	0	-	0	0	-	4.1	3	Pengurangan
263.9	195	Pengurangan	4.9	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	58.9	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.4	3	Pengurangan
267.8	195	Pengurangan	4.2	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	50	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	4.1	3	Pengurangan
227.5	195	Pengurangan	4	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	59.5	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.5	3	Pengurangan
215.8	195	Pengurangan	5	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	50.3	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	4.2	3	Pengurangan
270.4	195	Pengurangan	4.2	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	55.5	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.5	3	Pengurangan
228.8	195	Pengurangan	4.7	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	60.1	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.9	3	Pengurangan
252.2	195	Pengurangan	5	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	49.2	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	4.2	3	Pengurangan
273	195	Pengurangan	4.1	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	44.3	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.4	3	Pengurangan
223.6	195	Pengurangan	4	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	48.3	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.4	3	Pengurangan
215.8	195	Pengurangan	4.1	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	58.6	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	4.1	3	Pengurangan

jenis hidangan																										
hari ke 3																										
zat tenaga																										
nasi																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
219.7	195	Pengurangan	4.9	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	50.6	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.5	3	Pengurangan			
266.5	195	Pengurangan	4.2	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	50.3	42.9	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.5	3	Pengurangan			
230.1	195	Pengurangan	4.2	3.6	Pengurangan	0.3	0.3	Tetap	44	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.1	3	Tetap			
228.8	195	Pengurangan	3.7	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	40.3	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2.8	3	Tetap			
200.2	195	Tetap	3.4	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	43.5	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3	3	Tetap			
183.3	195	Tetap	3.6	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	47.5	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.3	3	Tetap			
197.6	195	Tetap	3.2	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	38.3	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	2.7	3	Tetap			
201.5	195	Tetap	3.7	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	47.5	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.3	3	Tetap			
187.2	195	Tetap	3.5	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	41.2	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.1	3	Tetap			
200.2	195	Tetap	3.7	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	44	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.1	3	Tetap			
206.7	195	Tetap	3.8	3.6	Tetap	0.3	0.3	Tetap	45.5	42.9	Tetap	0.3	0.3	Tetap	0	0	-	0	0	-	3.2	3	Tetap			









jenis hidangan																										
hari ke 3																										
zat pembangun																										
empal daging																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
48.9	66.9	Penambahar	5.1	7	Penambahar	2.4	3.2	Penambahar	1.7	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.4	1.9	Penambahar			
48.9	66.9	Penambahar	5.1	7	Penambahar	2.4	3.2	Penambahar	1.7	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.4	1.9	Penambahar			
44.6	66.9	Penambahar	4.7	7	Penambahar	2.2	3.2	Penambahar	1.6	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.3	1.9	Penambahar			
42.5	66.9	Penambahar	4.5	7	Penambahar	2.1	3.2	Penambahar	1.5	2.4	Penambahan	0.3	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.2	1.9	Penambahar			
46.7	66.9	Penambahar	4.9	7	Penambahar	2.3	3.2	Penambahar	1.6	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.3	1.9	Penambahar			
46.7	66.9	Penambahar	4.9	7	Penambahar	2.3	3.2	Penambahar	1.6	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.3	1.9	Penambahar			
44.6	66.9	Penambahar	4.7	7	Penambahar	2.2	3.2	Penambahar	1.6	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.3	1.9	Penambahar			
48.9	66.9	Penambahar	5.1	7	Penambahar	2.4	3.2	Penambahar	1.7	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.4	1.9	Penambahar			
42.5	66.9	Penambahar	4.5	7	Penambahar	2.1	3.2	Penambahar	1.5	2.4	Penambahan	0.3	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.2	1.9	Penambahar			
48.9	66.9	Penambahar	5.1	7	Penambahar	2.4	3.2	Penambahar	1.7	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.4	1.9	Penambahar			
46.7	66.9	Penambahar	4.9	7	Penambahar	2.3	3.2	Penambahar	1.6	2.4	Penambahan	0.4	0.5	Penambahar	0	0	-	0.4	0.6	Penambahar	1.3	1.9	Penambahar			

jenis hidangan																										
hari ke 3																										
zat pembangun																										
empal daging																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
67.6	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	4.6	6.3	Penambahan	6.8	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	20.8	28.8	Penambahan			
76.9	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.2	6.3	Penambahan	7.8	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23.7	28.8	Penambahan			
74.9	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.6	9.4	Penambahan	1.4	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23	28.8	Penambahan			
75.9	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.1	6.3	Penambahan	7.7	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23.4	28.8	Penambahan			
72.8	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.9	6.3	Penambahan	7.3	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.4	28.8	Penambahan			
79	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.3	6.3	Penambahan	8	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24.3	28.8	Penambahan			
83.2	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.5	6.3	Penambahan	8.3	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	21.1	28.8	Penambahan			
82.1	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.6	6.3	Penambahan	6.9	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23.7	28.8	Penambahan			
68.6	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.2	6.3	Penambahan	7.8	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24	28.8	Penambahan			
76.9	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.3	6.3	Penambahan	7.9	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23	28.8	Penambahan			
83.2	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.6	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
78	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.4	28.8	Penambahan			
74.9	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.9	6.3	Penambahan	7.3	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23	28.8	Penambahan			
83.2	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.6	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23.4	28.8	Penambahan			
71.7	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.1	6.3	Penambahan	7.7	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
72.8	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	21.8	28.8	Penambahan			
74.9	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.1	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.7	28.8	Penambahan			
75.9	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.5	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	21.4	28.8	Penambahan			
71.7	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.5	6.3	Penambahan	8.3	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
70.7	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.7	6.3	Penambahan	7	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24	28.8	Penambahan			
73.8	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.7	28.8	Penambahan			
82.1	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.3	6.3	Penambahan	7.9	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
69.7	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.5	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24.3	28.8	Penambahan			
71.7	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	21.8	28.8	Penambahan			
78	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.3	6.3	Penambahan	8	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24.6	28.8	Penambahan			

jenis hidangan																										
hari ke 3																										
zat pengatur																										
sayur sop																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
67.6	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	4.6	6.3	Penambahan	6.8	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	20.8	28.8	Penambahan			
76.9	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.2	6.3	Penambahan	7.8	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23.7	28.8	Penambahan			
74.9	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.6	9.4	Penambahan	1.4	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23	28.8	Penambahan			
75.9	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.1	6.3	Penambahan	7.7	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23.4	28.8	Penambahan			
72.8	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.9	6.3	Penambahan	7.3	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.4	28.8	Penambahan			
79	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.3	6.3	Penambahan	8	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24.3	28.8	Penambahan			
83.2	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.5	6.3	Penambahan	8.3	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	21.1	28.8	Penambahan			
82.1	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.6	6.3	Penambahan	6.9	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23.7	28.8	Penambahan			
68.6	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.2	6.3	Penambahan	7.8	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24	28.8	Penambahan			
76.9	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.3	6.3	Penambahan	7.9	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23	28.8	Penambahan			
83.2	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.6	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
78	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.4	28.8	Penambahan			
74.9	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.9	6.3	Penambahan	7.3	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23	28.8	Penambahan			
83.2	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.6	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23.4	28.8	Penambahan			
71.7	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.1	6.3	Penambahan	7.7	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
72.8	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	21.8	28.8	Penambahan			
74.9	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.1	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.7	28.8	Penambahan			
75.9	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.5	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	21.4	28.8	Penambahan			
71.7	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5.5	6.3	Penambahan	8.3	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
70.7	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.7	6.3	Penambahan	7	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24	28.8	Penambahan			
73.8	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.7	28.8	Penambahan			
82.1	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.3	6.3	Penambahan	7.9	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
69.7	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	5	6.3	Penambahan	7.5	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24.3	28.8	Penambahan			
71.7	93.6	Penambahan	1.3	1.6	Penambahan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2	2.7	Penambahan	0	0	-	21.8	28.8	Penambahan			
78	93.6	Penambahan	1.2	1.6	Penambahan	5.3	6.3	Penambahan	8	9.4	Penambahan	0.7	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24.6	28.8	Penambahan			



jenis hidangan																										
hari ke 3																										
zat pengatur																										
sayur sop																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
73.8	93.6	Penambahan	2.3	1.6	Pengurangan	4.8	6.3	Penambahan	7.1	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.7	28.8	Penambahan			
71.7	93.6	Penambahan	2.3	1.6	Pengurangan	5.4	6.3	Penambahan	8.1	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.2	2.7	Penambahan	0	0	-	23	28.8	Penambahan			
83.2	93.6	Penambahan	2	1.6	Pengurangan	5	6.3	Penambahan	7.5	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.3	2.7	Penambahan	0	0	-	24.3	28.8	Penambahan			
79	93.6	Penambahan	1.8	1.6	Pengurangan	5	6.3	Penambahan	7.6	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	2.1	2.7	Penambahan	0	0	-	22.1	28.8	Penambahan			
70.7	93.6	Penambahan	2	1.6	Pengurangan	5.3	6.3	Penambahan	8	9.4	Penambahan	0.8	1	Penambahan	3.8	2.7	Pengurangan	0	0	-	41	28.8	Pengurangan			
80.1	93.6	Penambahan	1.8	1.6	Pengurangan	4.8	6.3	Penambahan	7.2	9.4	Penambahan	1.4	1	Pengurangan	3.8	2.7	Pengurangan	0	0	-	40	28.8	Pengurangan			
83.2	93.6	Penambahan	1.8	1.6	Pengurangan	9	6.3	Pengurangan	13.4	9.4	Pengurangan	1.2	1	Pengurangan	3.3	2.7	Pengurangan	0	0	-	35.5	28.8	Pengurangan			
73.8	93.6	Penambahan	2.1	1.6	Pengurangan	8.8	6.3	Pengurangan	13.1	9.4	Pengurangan	1.2	1	Pengurangan	2.9	2.7	Pengurangan	0	0	-	31.4	28.8	Pengurangan			
74.9	93.6	Penambahan	1.9	1.6	Pengurangan	7.8	6.3	Pengurangan	11.7	9.4	Pengurangan	1.1	1	Pengurangan	3.4	2.7	Pengurangan	0	0	-	35.8	28.8	Pengurangan			
79	93.6	Penambahan	2.3	1.6	Pengurangan	7.8	6.3	Pengurangan	11.8	9.4	Pengurangan	1.3	1	Pengurangan	3	2.7	Pengurangan	0	0	-	32.3	28.8	Pengurangan			
71.7	93.6	Penambahan	2	1.6	Pengurangan	7.1	6.3	Pengurangan	10.6	9.4	Pengurangan	1.2	1	Pengurangan	3	2.7	Pengurangan	0	0	-	32.3	28.8	Pengurangan			
133.1	93.6	Pengurangan	1.9	1.6	Pengurangan	7.1	6.3	Pengurangan	10.6	9.4	Pengurangan	1.4	1	Pengurangan	3.4	2.7	Pengurangan	0	0	-	36.5	28.8	Pengurangan			
130	93.6	Pengurangan	2.2	1.6	Pengurangan	8	6.3	Pengurangan	12	9.4	Pengurangan	1.2	1	Pengurangan	3.2	2.7	Pengurangan	0	0	-	34.6	28.8	Pengurangan			
115.4	93.6	Pengurangan	1.5	1.6	Tetap	7.6	6.3	Pengurangan	11.3	9.4	Pengurangan	1.2	1	Pengurangan	3.8	2.7	Pengurangan	0	0	-	40	28.8	Pengurangan			
116.4	93.6	Pengurangan	1.6	1.6	Tetap	8.8	6.3	Pengurangan	13.1	9.4	Pengurangan	1.4	1	Pengurangan	3.3	2.7	Pengurangan	0	0	-	34.9	28.8	Pengurangan			
105	93.6	Pengurangan	1.6	1.6	Tetap	7.6	6.3	Pengurangan	11.4	9.4	Pengurangan	0.9	1	Tetap	3.2	2.7	Pengurangan	0	0	-	33.6	28.8	Pengurangan			
105	93.6	Pengurangan	1.5	1.6	Tetap	7.3	6.3	Pengurangan	11	9.4	Pengurangan	1	1	Tetap	3.7	2.7	Pengurangan	0	0	-	39.4	28.8	Pengurangan			
118.5	93.6	Pengurangan	1.4	1.6	Tetap	8.6	6.3	Pengurangan	12.9	9.4	Pengurangan	1	1	Tetap	2.5	2.7	Tetap	0	0	-	26.2	28.8	Tetap			
112.3	93.6	Pengurangan	1.4	1.6	Tetap	5.7	6.3	Tetap	8.6	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.7	2.7	Tetap	0	0	-	28.8	28.8	Tetap			
130	93.6	Pengurangan	1.4	1.6	Tetap	6.3	6.3	Tetap	9.4	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.7	2.7	Tetap	0	0	-	28.8	28.8	Tetap			
113.3	93.6	Pengurangan	1.4	1.6	Tetap	6.3	6.3	Tetap	9.4	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.5	2.7	Tetap	0	0	-	26.9	28.8	Tetap			
83.2	93.6	Pengurangan	1.4	1.6	Tetap	5.9	6.3	Tetap	8.8	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.6	28.8	Tetap			
109.2	93.6	Pengurangan	1.6	1.6	Tetap	5.6	6.3	Tetap	8.4	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.3	28.8	Tetap			
127.9	93.6	Pengurangan	1.7	1.6	Tetap	5.6	6.3	Tetap	8.4	9.4	Tetap	1	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.6	28.8	Tetap			
85.3	93.6	Tetap	1.5	1.6	Tetap	5.6	6.3	Tetap	8.4	9.4	Tetap	1	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.6	28.8	Tetap			

jenis hidangan																										
hari ke 3																										
zat pengatur																										
sayur sop																										
Energi			Protein			Lemak			Karbohidrat			Fe			Vit. C			Vit. B12			Asam Amino					
sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori	sebelum	sesudah	kategori
93.6	93.6	Tetap	1.7	1.6	Tetap	6.3	6.3	Tetap	9.4	9.4	Tetap	1.1	1	Tetap	2.7	2.7	Tetap	0	0	-	28.8	28.8	Tetap			
93.6	93.6	Tetap	1.4	1.6	Tetap	6.4	6.3	Tetap	9.7	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.8	2.7	Tetap	0	0	-	29.4	28.8	Tetap			
87.3	93.6	Tetap	1.4	1.6	Tetap	6.9	6.3	Tetap	10.3	9.4	Tetap	1.1	1	Tetap	2.5	2.7	Tetap	0	0	-	26.9	28.8	Tetap			
93.6	93.6	Tetap	1.4	1.6	Tetap	5.9	6.3	Tetap	8.8	9.4	Tetap	1	1	Tetap	2.8	2.7	Tetap	0	0	-	29.4	28.8	Tetap			
95.7	93.6	Tetap	1.4	1.6	Tetap	6.4	6.3	Tetap	9.7	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.3	28.8	Tetap			
101.9	93.6	Tetap	1.4	1.6	Tetap	5.6	6.3	Tetap	8.4	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.6	28.8	Tetap			
87.3	93.6	Tetap	1.5	1.6	Tetap	5.6	6.3	Tetap	8.4	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.6	28.8	Tetap			
95.7	93.6	Tetap	1.6	1.6	Tetap	5.9	6.3	Tetap	8.8	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.5	2.7	Tetap	0	0	-	26.9	28.8	Tetap			
87.3	93.6	Tetap	1.5	1.6	Tetap	6.3	6.3	Tetap	9.4	9.4	Tetap	1	1	Tetap	2.7	2.7	Tetap	0	0	-	28.8	28.8	Tetap			
93.6	93.6	Tetap	1.4	1.6	Tetap	5.7	6.3	Tetap	8.5	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.9	28.8	Tetap			
84.2	93.6	Tetap	1.4	1.6	Tetap	5.6	6.3	Tetap	8.4	9.4	Tetap	0.9	1	Tetap	2.4	2.7	Tetap	0	0	-	25.6	28.8	Tetap			

## Lampiran 11. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Nasi Hari Pertama

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi	Negative Ranks	32 <sup>a</sup>	29.05	929.50
	Positive Ranks	29 <sup>b</sup>	33.16	961.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah modifikasi < Sebelum modifikasi

b. Sesudah modifikasi > Sebelum modifikasi

c. Sesudah modifikasi = Sebelum modifikasi

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi
Z	-.115 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.908

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 12. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Ikan tongkol Hari pertama**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	61 <sup>b</sup>	31.00	1891.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah modifikasi < Sebelum modifikasi

b. Sesudah modifikasi > Sebelum modifikasi

c. Sesudah modifikasi = Sebelum modifikasi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi
Z	-6.797 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 13. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Sayur bayam Hari pertama**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi	Negative Ranks	37 <sup>a</sup>	31.58	1168.50
	Positive Ranks	21 <sup>b</sup>	25.83	542.50
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah modifikasi < Sebelum modifikasi

b. Sesudah modifikasi > Sebelum modifikasi

c. Sesudah modifikasi = Sebelum modifikasi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi
Z	-2.424 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.015

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



**Lampiran 14. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Nasi Hari kedua**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi	Negative Ranks	27 <sup>a</sup>	28.46	768.50
	Positive Ranks	33 <sup>b</sup>	32.17	1061.50
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah modifikasi < Sebelum modifikasi

b. Sesudah modifikasi > Sebelum modifikasi

c. Sesudah modifikasi = Sebelum modifikasi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi
Z	-1.079 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.281

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 15. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Tempe goreng Hari kedua**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	61 <sup>b</sup>	31.00	1891.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah modifikasi < Sebelum modifikasi

b. Sesudah modifikasi > Sebelum modifikasi

c. Sesudah modifikasi = Sebelum modifikasi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi
Z	-6.799 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 16. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Tumis kangkong Hari kedua**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	61 <sup>b</sup>	31.00	1891.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah modifikasi < Sebelum modifikasi

b. Sesudah modifikasi > Sebelum modifikasi

c. Sesudah modifikasi = Sebelum modifikasi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi
Z	-6.794 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 17. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Nasi Hari ketiga**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah Modifikasi - Sebelum Modifikasi	Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	28.10	843.00
	Positive Ranks	31 <sup>b</sup>	33.81	1048.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah Modifikasi < Sebelum Modifikasi

b. Sesudah Modifikasi > Sebelum Modifikasi

c. Sesudah Modifikasi = Sebelum Modifikasi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Sesudah Modifikasi - Sebelum Modifikasi
Z	-.736 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.462

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 18. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Empal Daging Hari ketiga**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	61 <sup>b</sup>	31.00	1891.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah modifikasi < Sebelum modifikasi

b. Sesudah modifikasi > Sebelum modifikasi

c. Sesudah modifikasi = Sebelum modifikasi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi
Z	-6.853 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 19. Hasil Uji Analisis Statistik Daya Terima Sayur sop Hari ketiga**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	33.33	500.00
	Positive Ranks	42 <sup>b</sup>	27.45	1153.00
	Ties	4 <sup>c</sup>		
	Total	61		

a. Sesudah modifikasi < Sebelum modifikasi

b. Sesudah modifikasi > Sebelum modifikasi

c. Sesudah modifikasi = Sebelum modifikasi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Sesudah modifikasi - Sebelum modifikasi
Z	-2.595 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Lampiran 20. Hasil Uji Analisis Statistik Energi nasi Hari pertama**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	1.73135	-1.791	60	.078

**Lampiran 21. Hasil Uji Analisis Statistik Energi nasi Hari kedua**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-3.62554	-2.568	60	.013

**Lampiran 22. Hasil Uji Analisis Statistik Energi nasi Hari ketiga**

<b>Paired Samples Test</b>					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-0.35155	2.051	60	.045

**Lampiran 23. Hasil Uji Analisis Statistik Protein nasi Hari pertama**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifkasi - Sesudah modifikasi	.03521	-1.770	60	.082

**Lampiran 24. Hasil Uji Analisis Statistik Protein nasi Hari kedua**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.06647	-2.566	60	.013



**Lampiran 25. Hasil Uji Analisis Statistik Protein Nasi Hari ketiga**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.00992	2.078	60	.042

**Lampiran 26. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak nasi Hari pertama**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.00304	-1.751	60	.085

**Lampiran 27. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak Nasi Hari kedua**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.00494	-2.503	60	.015

**Lampiran 28. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak Nasi Hari ketiga**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.00117	1.896	60	.063

**Lampiran 29. Hasil Uji Analisis Statistik KH Nasi Hari pertama**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.37707	-1.793	60	.078

**Lampiran 30. Hasil Uji Analisis Statistik KH Nasi Hari kedua**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.80136	-2.570	60	.013

**Lampiran 31. Hasil Uji Analisis Statistik KH nasi Hari ketiga**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.07735	2.051	60	.045

**Lampiran 32. Hasil Uji Analisis Statistik Fe nasi Hari pertama**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.00304	-1.751	60	.085

**Lampiran 33. Hasil Uji Analisis Statistik Fe nasi Hari kedua**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.00494	-2.503	60	.015

**Lampiran 34. Hasil Uji Analisis Statistik Fe nasi Hari ketiga**

<b>Paired Samples Test</b>					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.00117	1.896	60	.063

**Lampiran 35. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat nasi Hari pertama**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.02267	-1.822	60	.073

**Lampiran 36. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat nasi Hari kedua**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.05098	-2.515	60	.015

**Lampiran 37. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat nasi Hari ketiga**

<b>Paired Samples Test</b>					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.00865	2.081	60	.042

**Lampiran 38. Hasil Uji Analisis Statistik Energi Ikan Tongkol**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-27.23792	-13.072	60	.000

**Lampiran 39. Hasil Uji Analisis Statistik Protein Ikan Tongkol**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-2.86688	-13.134	60	.000

**Lampiran 40. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak Ikan Tongkol**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-1.53056	-12.899	60	.000

**Lampiran 41. Hasil Uji Analisis Statistik KH Ikan Tongkol**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)

		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.36214	-14.243	60	.000

#### Lampiran 42. Hasil Uji Analisis Statistik Fe Ikan Tongkol

##### Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.11092	-15.095	60	.000

#### Lampiran 43. Hasil Uji Analisis Statistik Vitamin B12 Ikan Tongkol

##### Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.35740	-14.118	60	.000

**Lampiran 44. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat Ikan Tongkol**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.39166	-12.599	60	.000

**Lampiran 45. Hasil Uji Analisis Statistik Energi Tempe Goreng**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-86.48853	-58.616	60	.000



**Lampiran 46. Hasil Uji Analisis Statistik Protein Tempe Goreng**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-4.18265	-58.342	60	.000

**Lampiran 47. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak Tempe Goreng**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-6.57277	-58.236	60	.000

**Lampiran 48. Hasil Uji Analisis Statistik KH Tempe Goreng**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-3.75035	-58.295	60	.000

**Lampiran 49. Hasil Uji Analisis Statistik Fe Tempe Goreng**

<b>Paired Samples Test</b>					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.46863	49.124	60	.000

**Lampiran 50. Hasil Uji Analisis Statistik Vitamin B12 Tempe Goreng**

<b>Paired Samples Test</b>					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.05106	20.032	60	.000

**Lampiran 51. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat Tempe Goreng**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-11.40721	58.215	60	.000

**Lampiran 52. Hasil Uji Analisis Statistik Energi Empal Daging**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-20.28196	68.169	60	.000

**Lampiran 53. Hasil Uji Analisis Statistik Protein Empal Daging**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-2.11129	75.369	60	.000

**Lampiran 54. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak Empal Daging**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.90565	64.943	60	.000

**Lampiran 55. Hasil Uji Analisis Statistik KH Empal Daging**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.77672	86.598	60	.000

**Lampiran 56. Hasil Uji Analisis Statistik Fe Empal Daging**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.11209	22.648	60	.000

**Lampiran 57. Hasil Uji Analisis Statistik Vitamin B12 Empal Daging**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.15156	54.093	60	.000

**Lampiran 58. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat Empal Daging**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.57672	64.815	60	.000

**Lampiran 59. Hasil Uji Analisis Statistik Energi Sayur Bayam**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.95171	1.203	60	.234

**Lampiran 60. Hasil Uji Analisis Statistik Protein Sayur Bayam**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.07891	.133	60	.895

**Lampiran 61. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak Sayur Bayam**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.00560	-3.223	60	.002

**Lampiran 62. Hasil Uji Analisis Statistik KH Sayur Bayam**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.15896	1.405	60	.165

**Lampiran 63. Hasil Uji Analisis Statistik Zat besi Sayur Bayam**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.15876	1.597	60	.115

**Lampiran 64. Hasil Uji Analisis Statistik Vitamin C Sayur Bayam**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	.41810	1.400	60	.167

**Lampiran 65. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat Sayur Bayam**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	6.01196	1.323	60	.191

**Lampiran 66. Hasil Uji Analisis Statistik Energi Tumis Kangkung**

<b>Paired Samples Test</b>					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-24.47881	25.013	60	.000

**Lampiran 67. Hasil Uji Analisis Statistik Protein Tumis kangkung**

<b>Paired Samples Test</b>					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.60722	19.813	60	.000



**Lampiran 68. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak Tumis kangkung**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-2.46909	25.381	60	.000

**Lampiran 69. Hasil Uji Analisis Statistik KH Tumis kangkung**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.52770	23.389	60	.000

**Lampiran 70. Hasil Uji Analisis Statistik Zat besi Tumis kangkung**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.27015	23.676	60	.000

**Lampiran 71. Hasil Uji Analisis Statistik Vitamin C Tumis kangkung**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-6.39227	25.096	60	.000

**Lampiran 72. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat Tumis kangkung**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-18.36448	25.086	60	.000

**Lampiran 73. Hasil Uji Analisis Statistik Energi Sayur sop**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-24.47881	25.013	60	.000

**Lampiran 74. Hasil Uji Analisis Statistik Protein Sayur sop**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.01186	2.297	60	.025

**Lampiran 75. Hasil Uji Analisis Statistik Lemak Sayur sop**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.11281	2.744	60	.008

**Lampiran 76. Hasil Uji Analisis Statistik KH Sayur sop**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.12817	2.567	60	.013

**Lampiran 77. Hasil Uji Analisis Statistik Zat besi Sayur sop**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.02328	2.954	60	.004


**Lampiran 78. Hasil Uji Analisis Statistik Vitamin C Sayur sop**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.04304	2.667	60	.010

**Lampiran 79. Hasil Uji Analisis Statistik Asam Folat Sayur sop**

Paired Samples Test					
		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum modifikasi - Sesudah modifikasi	-.52905	2.767	60	.008

**Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian**

Penyajian makan santri	Penimbangan makanan	Penyajian nasi
		
Penimbangan nasi	Penimbangan sayur	Sisa makanan
		
Foto bersama	Penimbangan ikan tongkol	Penimbangan sayur bayam
		

Penimbangan sayur kangkung	Penimbangan empal daging
	