

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pulau Jawa merupakan salah satu pulau terbesar ke 13 di dunia yang memiliki luas sekitar 138.793,6 km² dan dikelilingi oleh perairan. Di sebelah utara dibatasi Laut Jawa, di sebelah barat Selat Sunda, di sebelah timur Selat Bali dan Selat Madura, dan di sebelah selatan Samudera Hindia. Pulau Jawa dibagi secara administratif menjadi enam provinsi, yaitu Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Provinsi Banten, Provinsi Jawa Barat, Provinsi Jawa Timur, Provinsi Jawa Tengah, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Dari keenam provinsi tersebut masing-masing memiliki potensi pada berbagai sektor, antara lain pertanian, perikanan, industri, dan tentu saja pariwisata termasuk kuliner.

Kuliner merupakan kata serapan dari Bahasa Inggris, yaitu “*culinary*”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata kuliner berarti berhubungan dengan masak memasak. Dari pengertian tersebut, kini kuliner erat kaitannya dengan gaya hidup karena setiap manusia membutuhkan makanan untuk bertahan hidup. Kata kuliner semakin berkembang dan digunakan untuk berbagai kegiatan, seperti seni kuliner dan wisata kuliner. Semua penyedia jasa kuliner berlomba-lomba saling menarik perhatian wisatawan dengan cara masing-masing mulai dari tata cara penyajian, promosi dan lain sebagainya.

Rijsttafel (*Rijst* yang berarti nasi atau beras yang sudah dimasak dan *tafel* yang berarti meja atau hidangan) merupakan perpaduan budaya antara Indonesia dan Belanda yang ada pada abad ke-19. Belanda memperkenalkan penyajian

masakan ini dengan cara melibatkan banyak pelayan yang mengedarkan beragam masakan dalam jumlah besar pada suatu jamuan. Menurut Dr. Ong Hok Ham, *rijttafel* pada awalnya menunjukkan status sosial yang tinggi. Secara berangsur cara makan ini menjadi metode menyediakan makanan. Pelan-pelan ia mengandung arti 'gaya prasmanan'. Tapi makna *rijsttafel*, yaitu berlimpah dan beragam, tetap bertahan. (William Wongso, 2018:20-21). Salah satu Kabupaten di Pulau Jawa yang memiliki julukan Kota Mangga, yaitu Kabupaten Indramayu yang berada di Provinsi Jawa Barat. Kabupaten Indramayu memiliki luas wilayah 2.040,11 km² terletak pada 107°52' – 108°36' Bujur Timur dan 6°15' – 6°40' Lintang Selatan. Memiliki 31 kecamatan, 8 kelurahan, dan 309 desa. Batas wilayah Kabupaten Indramayu adalah: Sebelah Utara dan Sebelah Timur berbatasan langsung dengan Laut Jawa, Sebelah Selatan berbatasan langsung dengan 3 kabupaten, yaitu Kabupaten Cirebon, Kabupaten Majalengka, dan Kabupaten Sumedang, sedangkan Sebelah Barat berbatasan langsung dengan Kabupaten Subang memiliki keragaman kuliner. (Indramayukab.go.id, 2020)

Sejarah terbentuknya Kabupaten Indramayu sangat erat kaitannya dengan sejarah Putra Tumenggung Gagak Singalodra dari Bangelen Jawa Tengah yang bernama Raden Wiralodra. Beliau mempunyai garis keturunan dari Kerajaan Majapahit dan Kerajaan Pajajaran. Pada saat bertapa di kaki Gunung Sumbing, beliau mendapatkan wangsit untuk mendirikan pedukuhan di Lembah Sungai Cimanuk dan menetap di sana jika ingin berbahagia dan mendapat keturunan. Berbekal Senjata Cakra Undaksana, Raden Wiralodra ditemani oleh beberapa tokoh. Salah satu tokoh tersebut adalah Nyi Endang

Darma yang memiliki paras sangat cantik dan kekuatan sakti. Dari kecantikan dan kesaktian yang dimilikinya Raden Wiralodra menamakan pedukuhan tersebut dengan nama “Darma Ayu”. Darma Ayu sendiri dapat diartikan sebagai “Kewajiban Utama” atau “Tugas Suci”. Pada hari Jumat Kliwon tanggal 7 Oktober 1527 kekuasaan Pedukuhan Darma Ayu terbebas dari Kerajaan Pajajaran, Raden Wiralodra mengganti nama pedukuhan menjadi Indramayu, dan tanggal tersebut kemudian menjadi Hari Jadi Indramayu sampai sekarang. (*Pemerintah Provinsi Jawa Barat, 2017*)

Sebagian besar wilayah Kabupaten Indramayu merupakan lahan pertanian yang dimanfaatkan sebagai area persawahan oleh karena itu, mayoritas mata pencaharian masyarakat setempat menjadi petani. Selain area persawahan, beberapa wilayah berada di pesisir pantai yang menjadikan olahan makanan terbuat dari komoditas hasil laut. Dari hasil pengamatan saya mengenai bumbu masakan, Kabupaten Indramayu banyak menggunakan cabai yang menjadikan citarasa masakan cenderung pedas. Contohnya Pindang Gombyang Manyung yang bahan dasar utamanya kepala ikan manyung dimasak. Pindang Gombyang Manyung dimasak dengan bumbu masakan yang memiliki rasa asam, pedas, dan gurih. Hal ini menjadikan Pindang Gombyang Manyung sangat diminati dikalangan masyarakat. Selain itu, di Kabupaten Indramayu kita dapat menemukan Burbacek yang merupakan olahan bubur dengan *condiment* Rumbah dan Cecek. Rumbah adalah sayuran yang direbus atau dikukus lalu disiram dengan sambal kacang yang dicampur air asam. Sedangkan Cecek adalah kikil sapi yang dimasak dengan parutan kelapa dan bumbu cabai merah. Burbacek biasanya dikonsumsi untuk siang hari karena

rasa asam dan pedas dari Rumbah dan rasa gurih dari Cecek yang menggugah selera. Pedesan Entog juga dapat kita temukan di Kabupaten Indramayu. Pedesan Entog merupakan daging entog/mentok yang dimasak dengan bumbu berempah dan memiliki rasa pedas dari cabai dan merica. Selain yang telah disebutkan, masih banyak lagi masakan olahan yang dapat dinikmati di Kabupaten Indramayu sehingga, berdasarkan hal tersebut penulis dapat menyimpulkan Kabupaten Indramayu memiliki potensi kuliner yang mendukung untuk dijadikan suatu bisnis unggulan.

Bisnis secara umum adalah orang atau sekelompok orang yang menjual barang atau jasa untuk mendapatkan keuntungan. Memiliki beberapa wilayah strategis Kabupaten Indramayu yang dilalui Jalan Nasional Rute 1 yaitu Jalur Pantai Utara atau biasa dikenal Jalur Pantura di Pulau Jawa. Ditambah dengan adanya beberapa tempat wisata menarik salah satu contohnya Pulau Biawak/Pulau Rakit, semakin memperkuat Kabupaten Indramayu untuk membuka bisnis kuliner di area tersebut. Membuka bisnis kuliner dengan ciri khas memang tidak mudah. Oleh karena itu penulis mencoba menyiapkan menu masakan Kabupaten Indramayu yang di presentasikan secara berbeda yaitu dalam bentuk *rijsttafel*.

Dengan demikian, penulis tertarik menggunakan tema '**Menu *Rijsttafel* Kabupaten Indramayu Sebagai Menu Unggulan**' untuk diangkat sebagai Tugas Akhir *Food Presentation* dengan harapan menu masakan Kabupaten Indramayu yang dikemas dalam bentuk *rijsttafel* ini dapat diterima masyarakat.

1.2 Tujuan

Berikut merupakan tujuan penulis yang ingin dicapai dalam pembuatan Tugas Akhir ‘Menu *Rijsttafel* Kabupaten Indramayu Sebagai Menu Unggulan’:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada program Diploma III Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
2. Memperkenalkan masakan Kabupaten Indramayu yang belum banyak diketahui oleh orang.
3. Menjadikan Referensi Menu Unggulan yang dapat di terima masyarakat umum, baik di sebuah Restoran maupun Hotel berbintang.

1.3 Usulan Produk

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, penulis akan membuat menu masakan Kabupaten Indramayu akan dipresentasikan dalam bentuk rijsttafel terdiri dari 8 hidangan adalah sebagai berikut :

Menu

Mie Ragit

(Mie Telur Dengan Kaldu Santan Udang)

Pindang Gombyang Kakap

(Kepala Kakap Dengan Kuah Kuning)

Nasi Putih

Pedasan Entog

(Entog Masak Pedas)

Rumbah

(Sayuran Dengan Sambal Asem)

Siwang

(Terasi Bawang)

Geblog

(Singkong Dengan Gula Merah)

Bubur Glintir

(Bubur Beras Ketan Dengan Kuah Santan)

1. Mie Ragit

Mie Ragit Indramayu sangat berbeda dengan Mie Ragit yang ada di Palembang. Dari komposisi bahan pun sudah berbeda, Mie Ragit Indramayu berupa mie telur dengan irisan telur dadar dan diberi kuah santan udang. Sedangkan Mie Ragit Palembang lebih mirip roti jala dan dilumuri dengan kuah kari yang pekat. Makanan ini biasa ditemukan di Jalan Pangeran Arya Indramayu, terutama pada saat bulan puasa untuk dijadikan makanan pembuka.

GAMBAR 1.1 Mie Ragit



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

2. Pindang Gombyang Kakap

Pindang Gombyang merupakan makanan khas Kabupaten Indramayu. Gombyang sendiri memiliki arti 'besar' merujuk pada kepala ikan laut yang berukuran besar. Berawal dari olahan badan ikan manyung untuk dijadikan asin jambal roti, kepala ikan manyung biasanya dibuang begitu saja karena rasanya kurang apabila dijadikan asin. Namun seiringnya waktu, beberapa penjual makanan akhirnya mengolah kepala ikan manyung dimasak dengan kuah asam dan pedas. Selain menggunakan kepala ikan manyung, tak jarang masyarakat sekitar mengolah pindang gombyang dengan bahan baku utamanya kepala ikan kakap.

GAMBAR 1.2 Pindang Gombyang Kakap



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

3. Nasi Putih

GAMBAR 1.3 Nasi Putih



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

4. Pedesan Entog

Hidangan dengan kuah kental tanpa santan ini sangat kaya akan rempah. Seperti namanya, rasa pedas dihasilkan dari perpaduan cabai merah, cabai rawit, dan juga merica. Daging entog memiliki bau amis yang sangat kuat, namun karena banyaknya bumbu dan rempah maka bau amis itu pun akan tertutupi.

GAMBAR 1.4 Pedesan Entog



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

5. Rumbah

Rumbah merupakan hidangan yang dibuat dari sayuran yang direbus maupun dikukus lalu disiram dengan sambal kacang yang disiram air asam. Hidangan ini biasa diujakan oleh pedagang menggunakan bakul mengelilingi perkampungan atau tempat wisata dengan harga yang relatif murah.

GAMBAR 1.5 Rumbah



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

6. Siwang

Siwang adalah singkatan dari terasi dan bawang merah yang diiris. Merupakan sambal khas Kabupaten Indramayu namun, biasa digunakan untuk lauk oleh masyarakat menengah ke bawah, ada pula yang menambahkan irisan cabai untuk menambah rasa pedas.

GAMBAR 1.6 Siwang

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

7. Geblog

Geblog merupakan kue basah yang terbuat dari singkong, ada beberapa cara untuk membuat kudapan ini. Yang pertama dengan cara mengukus terlebih dahulu singkong, kemudian ditumbuk lalu dibentuk oval dan disiram gula merah cair dan parutan kelapa atau dengan cara mencampurkan parutan singkong, garam, kelapa yang dibentuk oval kemudian digoreng lalu disajikan dengan gula merah cair.

GAMBAR 1.7 Geblog

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

8. Bubur Glintir

Glintir memiliki arti 'dibentuk bulat' yang merujuk pada cara pembuatannya yang diglintir-glintir. Biasanya di buat dari tepung beras ketan

atau tepung beras biasa. Kemudian disiram dengan kuah santan dan diberi potongan buah nangka.

GAMBAR 1.8 Bubur Glintir



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema

Menu Kabupaten Indramayu akan dipresentasikan oleh penulis secara modern dalam bentuk *rijsttafel*. Dengan demikian, menu masakan akan disajikan pada satu meja dimulai dari hidangan pembuka, hidangan utama, dan hidangan penutup.

1.4.2 Usulan Resep

Resep merupakan kunci utama untuk memulai suatu bisnis masakan. Selain untuk menghitung *recipe cost* dan *selling price*, suatu masakan wajib memiliki standar resep agar kualitas rasa tetap terjaga.

TABEL 1.1
USULAN RESEP
MIE RAGIT

Halaman	: 1 of 2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: September 2020	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Revisi	: November 2020	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis Hidangan	: Hidangan Pembuka	Alat Penyajian	: Mangkuk kecil
Asal	: Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan	: 30 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	150 50 5 10 5 5 2 5 100 200 80 5 3 2	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Mie Telur Telur Tepung Terigu Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Ketumbar Minyak Udang Kaldu Udang Santan Cair Daun Bawang Garam Lada putih	Rebus, Tiriskan Sangrai Bersihkan, Kupas Iris Tipis
2	Hasil Persiapan				
3	Campurkan	50 5	Gr Gr	Telur Tepung Terigu	
4	Panaskan Pan				Buat dadar telur, iris tipis
5	Haluskan	10 5 5 2	Gr Gr Gr Gr	Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Ketumbar	Hingga Lembut
6	Tumis	10	Ml	Minyak Bumbu Halus	Hingga matang
7	Tambahkan	100 200 80	Gr Ml Ml	Udang Kaldu Udang Santan Cair	Dengan api sedang

MIE RAGIT
USULAN RESEP
MIE RAGIT
(LANJUTAN)

Halaman	: 2 of 2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: September 2020	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Revisi	: November 2020	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis Hidangan	: Hidangan Pembuka	Alat Penyajian	: Mangkuk kecil
Asal	: Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan	: 30 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
		3	Gr	Garam	
		2	Gr	Lada Putih	
8	Sajikan dengan	5	Gr	Daun Bawang	

(Sumber: <https://kumpulan-resep18.netlify.app/939-cara-membuat-ragit-makanan-khas-indramayu-istimewa.html>; Data Olahan Penulis, 2020)

TABEL 1.2
USULAN RESEP
PINDANG GOMBYANG KAKAP

Halaman : 1 of 2	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Tanggal : September 2020	Ukuran Per Porsi : 100 gr
Revisi : Desember 2020	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Sup	Alat Penyajian : Mangkuk
Asal : Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan : 55 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	400 20 40 20 5 5 5 10 2 2 10 5 10 70 10 5 2	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Ml Gr Gr Gr Gr Ml Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Kepala Kakap Jeruk Nipis Bawang merah Bawang putih Jahe Lengkuas Kunyit Minyak Daun Jeruk Daun Salam Serai Asam Jawa Air Cabai Rawit Tomat Daun Bawang Garam Gula	Peras Memarkan Buang biji, potong dadu Iris
2	Hasil Persiapan				
3	Marinasi	400 20	Gr Gr	Kepala Kakap Jeruk Nipis	Selama 10 menit lalu bilas dengan air
4	Haluskan	40 20 5 5 5	Gr Gr Gr Gr Gr	Bawang merah Bawang putih Jahe Lengkuas Kunyit	Hingga bumbu benar-benar halus
5	Tumis	10 2 2 10	Ml Gr Gr Gr	Minyak Bumbu Halus Daun Jeruk Daun Salam Serai	Hingga matang

USULAN RESEP
PINDANG GOMBYANG KAKAP

Halaman : 2 of 2	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Tanggal : September 2020	Ukuran Per Porsi : 100 gr
Revisi : Desember 2020	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Sup	Alat Penyajian : Mangkuk
Asal : Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan : 55 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
6	Tambahkan	400	Gr	Kepala Kakap	Dengan api sedang hingga kepala kakap matang
		5	Gr	Asam Jawa	
		500	ml	Air	
		10	Gr	Cabai rawit	
7	Tambahkan	10	Gr	Daun Bawang	Koreksi Rasa
		5	Gr	Garam	
		2	Gr	Gula	
8	Sajikan dengan	70	Gr	Tomat	

(Sumber: <https://www.bango.co.id/resep/detail/1689/pindang-gombyang-bening--warung-yu-nani>; Data Olahan Penulis, 2020)

TABEL 1.3
USULAN RESEP
NASI PUTIH

Halaman	: 1 of 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: September 2020	Ukuran Per Porsi	: 100 gr
Revisi	: Desember	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Alat Penyajian	: Dinner Plate
Asal	: Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan	: 30 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	250 250	Gr Ml	Beras Air	Cuci Bersih
2	Hasil Persiapan				
3	Masak	250 250	Gr Ml	Beras Air	Menggunakan <i>rice cooker</i> selama +/- 30 menit
4	Sajikan				

(Sumber: Data Olahan Penulis,2020)

TABEL 1.4
USULAN RESEP
PEDESAN ENTOG

Halaman	: 1 of 2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: September 2020	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Revisi	: November 2020	Suhu Penyajian	: Hangat
Jenis Hidangan	: Hidangan Utama	Alat Penyajian	: Dinner Plate
Asal	: Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan	: 60 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	400	Gr	Entog	Rebus, tiriskan Sangrai Memarkan Iris
		30	Gr	Cabe Hijau	
		40	Gr	Bawang Merah	
		40	Gr	Bawang Putih	
		5	Gr	Kunyit	
		5	Gr	Lada Putih	
		10	Gr	Kemiri	
		3	Gr	Ketumbar	
		10	Gr	Cabe Rawit	
		2	Gr	Daun Jeruk	
		10	Gr	Serai	
		5	Gr	Lengkuas	
		2	Gr	Daun Salam	
		10	MI	Minyak Goreng	
		3	Gr	Garam	
		2	Gr	Gula	
		3	Gr	Penyedap Rasa	
		5	Gr	Asam Jawa	
		300	MI	Air	
		10	MI	Kecap	
2	Hasil Persiapan				
3	Haluskan	30	Gr	Cabe Hijau	Hingga benar-benar halus
		40	Gr	Bawang Merah	
		40	Gr	Bawang Putih	
		5	Gr	Kunyit	
		3	Gr	Lada Putih	
		10	Gr	Kemiri	
		3	Gr	Ketumbar	
		10	Gr	Cabe Rawit	

USULAN RESEP
PEDESAN ENTOG

Halaman : 2 of 2
 Tanggal : September 2020
 Revisi : November 2020
 Jenis Hidangan: Hidangan Utama

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Hangat
 Alat Penyajian : Dinner Plate

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
4	Tumis	10	Ml	Minyak Goreng	Hingga matang
		2	Gr	Bumbu Halus	
		10	Gr	Daun Jeruk	
		5	Gr	Serai	
		5	Gr	Lengkuas	
		2	Gr	Daun Salam	
5	Masukkan	400	Gr	Entog	Hingga entog matang
		3	Gr	Garam	
		2	Gr	Gula	
		3	Gr	Penyedap Rasa	
		5	Gr	Asam Jawa	
		300	Ml	Air	
		10	Ml	Kecap	
6	Sajikan				

Asal : Kab. Indramayu
 Lama Pengerjaan : 60 Menit
 (Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=dIuuRMQTCbk&t=1s>; Data Olahan Penulis, 2020)

TABEL 1.5
USULAN RESEP
RUMBAH

Halaman : 1 of 2	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Tanggal : September 2020	Ukuran Per Porsi : 80 gr
Revisi : November 2020	Suhu Penyajian : Hangat
Jenis Hidangan: Side Dishes	Alat Penyajian : Dinner Plate
Asal : Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan : 25 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	80	Gr	Kacang Panjang	Slice Slice Slice Tipis Cuci Bersih Goreng, Dice Goreng Rendam air
		80	Gr	Kangkung	
		80	Gr	Kol	
		80	Gr	Tauge	
		80	Gr	Tahu	
		50	Gr	Kacang Tanah	
		200	MI	Minyak	
		20	Gr	Bawang Putih	
		20	Gr	Cabe Merah	
		10	Gr	Cabe Keriting	
		5	Gr	Cabe Rawit	
		3	Gr	Garam	
		3	Gr	Gula Merah	
		5	Gr	Asam Jawa	
200	MI	Air Hangat			
2	Hasil Persiapan				
3	Goreng	200	MI	Minyak	
		80	Gr	Tahu	
		50	Gr	Kacang	
4	Blanch	80	Gr	Kacang Panjang	
		80	Gr	Kangkung	
		80	Gr	Kol	
		80	Gr	Tauge	

USULAN RESEP
RUMBAH

Halaman : 2 of 2	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Tanggal : September 2020	Ukuran Per Porsi : 80 gr
Revisi : November 2020	Suhu Penyajian : Hangat
Jenis Hidangan : Side Dishes	Alat Penyajian : Dinner Plate
Asal : Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan : 25 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
5	Uleg	50 20 20 10 5 3 3	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Kacang Tanah Bawang Putih Cabe Merah Cabe Keriting Cabe Rawit Garam Gula Merah	
6	Tambahkan	5 200	Ml Ml	Air Asam Air Hangat	Koreksi rasa
7	Sajikan				

(Sumber: <https://sajiansedap.grid.id/read/10879229/rubah-khas-indramayu-menu-sayur-sehat-lezat?page=all>; Data Olahan Penulis,2020)

TABEL 1.6
USULAN RESEP
SIWANG

Halaman	: 1 of 1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: September 2020	Ukuran Per Porsi	: 20 gr
Revisi	: November 2020	Suhu Penyajian	: Suhu Ruangan
Jenis Hidangan	: Makanan Pelengkap	Alat Penyajian	: Mangkuk
Asal	: Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan	: 20 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	4,2 20 5 5 10 200 150 2 2	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Ml Gr Gr	Terasi Bawang Putih Kemiri Cabe Rawit Cabe Keriting Bawang Merah Minyak Goreng Garam Penyedap Rasa	Iris tipis Iris tipis Iris, Rendam air garam
2	Hasil Persiapan				
3	Haluskan	15 20 5	Gr Gr Gr	Terasi Bawang Putih Kemiri	
4	Goreng	200	Gr	Bawang Merah	Hingga setengah matang
5	Tambahkan	5 10	Gr Gr	Cabe Rawit Cabe Keriting Bumbu Halus	Hingga Bawang Kering, Tiriskan
6	Tambahkan	2 2	Gr Gr	Garam Penyedap Rasa	
7	Sajikan				

(Sumber: <https://cookpad.com/id/resep/5929196-siwang-terasi-bawang-khas-indramayu>; Data Olahan Penulis, 2020)

TABEL 1.7
USULAN RESEP
GEBLOG

Halaman : 1 of 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Tanggal : September 2020	Ukuran Per Porsi : 30 gr
Revisi : Desember 2020	Suhu Penyajian : Suhu Ruangan
Jenis Hidangan : Hidangan Penutup	Alat Penyajian : Dessert Plate
Asal : Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan : 30 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	130 20 3 50 30 2 30	Gr Gr Gr Ml Gr Gr Ml	Singkong Kelapa Parut Garam Minyak Gula Merah Daun Pandan Air	Kukus, tumbuk Iris
2	Hasil Persiapan				
3	Bentuk	130 20 3	Gr Gr Gr	Singkong Kelapa Parut Garam	Setelah tercampur rata bentuk kotak
4	Goreng			Adonan	Hingga matang
5	Panaskan	30 2 30	Gr Gr Ml	Gula Merah Daun Pandan Air	Hingga gula larut dan mengental
6	Sajikan				Dengan cara menyiramkan gula di atasnya

(Sumber: [https://calonpengangguran.com/2019/12/07/makanan-khas-indramayu](https://calonpengangguran.com/2019/12/07/makanan-khas-indramayu;);
Data Olahan Penulis, 2020)

TABEL 1.8
USULAN RESEP
BUBUR GLITIR

Halaman : 1 of 1	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Tanggal : September 2020	Ukuran Per Porsi : 60 gr
Revisi : November 2020	Suhu Penyajian : Suhu Ruangan
Jenis Hidangan : Hidangan Penutup	Alat Penyajian : Bowl
Asal : Kab. Indramayu	Lama Pengerjaan : 30 Menit

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1	Menyiapkan	100 325 75 2 35 50 2	Gr Ml Gr Gr Gr Ml Gr	Tepung Beras Ketan Air Gula Merah Daun Pandan Nangka Saus santan: Santan Garam	Dice
2	Hasil Persiapan				
3	Campurkan	100 75	Gr Ml	Tepung Beras Ketan Air	Bentuk bulatan
4	Didihkan	250 75 1	Ml Gr Gr	Air Gula Merah Daun Pandan Adonan yang sudah dibulatkan	Setelah mendidih, masukkan adonan, masak hingga matang
5	Panaskan	50 2 1	Ml Gr Gr	Santan Garam Daun Pandan	Masak dengan api kecil
6	Sajikan				Sajikan bubur dengan kuah santan dan potongan nangka

(Sumber: <https://www.kompilasisutorial.com/2020/03/cara-membuat-bubur-glindir-yang-manis.html>; Data Olahan Penulis, 2020)

1.4.3 *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price*

Recipe Costing merupakan daftar harga pembelian bahan baku dari suatu resep. *Dish costing* merupakan harga satu porsi makanan yang dihitung dari *recipe cost* dibagi *number of pack*. *Selling price* merupakan harga jual satu produk untuk mendapatkan keuntungan. Cara menghitung keuntungan idealnya 25%-40% dari jumlah *dish costing*.

Menentukan harga pada bisnis kuliner tidaklah mudah, harga produk harus rasional. Salah satu contohnya apabila harga yang dijual cukup tinggi maka kualitas bahan baku dan *portioning* harus sesuai agar tidak mengalami kerugian, dan begitu juga sebaliknya.

Berikut adalah *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* yang sudah penulis susun untuk biaya menu *Rijsttafel* Kabupaten Indramayu dengan ketetapan harga diambil pada bulan November 2020 di Pasar Antri Baru, Kota Cimahi :

TABEL 1.9
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
MIE RAGIT

No	Nama Bahan	Kuantitas		Pasar		Total Harga
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Mie Telur	150	Gr	Rp 7,000	@200gr	Rp 5,250
2	Telur	50	Gr	Rp 22,000	Kg	Rp 1,100
3	Tepung Terigu	5	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 50
4	Bawang Merah	10	Gr	Rp 28,000	Kg	Rp 280
5	Bawang Putih	5	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 150
6	Kemiri	5	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 125
7	Ketumbar	2	Gr	Rp 7,000	Kg	Rp 14
8	Minyak	5	MI	Rp 14,000	L	Rp 70
9	Udang	100	Gr	Rp 120,000	Kg	Rp 12,000
10	Kaldu Udang	200	MI	Rp -	-	Rp -

11	Santan Cair	80	ml	Rp 8,000	@200ml	Rp 3,200
12	Daun Bawang	5	Gr	Rp 28,000	Kg	Rp 140
13	Garam	3	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 30
14	Lada Putih	2	Gr	Rp 1,000	@4 gr	Rp 500
Food Cost 38 %				Recipe Costing for 5		Rp 22,909
				Recipe Costing for 1		Rp 4,582
				Selling Price		Rp 12,057

Sumber : Olahan Data Penulis,2020

TABEL 1.10
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
PINDANG GOMBYANG KAKAP

No	Nama Bahan	Kuantitas		Pasar		Total Harga
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Kepala Kakap	400	Gr	Rp 60,000	Kg	Rp 24,000
2	Jeruk Nipis	20	Gr	Rp 15,000	Kg	Rp 300
3	Bawang Merah	40	Gr	Rp 28,000	Kg	Rp 1,120
4	Bawang Putih	20	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 600
5	Jahe	5	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 150
6	Lengkuas	5	Gr	Rp 44,000	Kg	Rp 220
7	Kunyit	5	Gr	Rp 40,000	Kg	Rp 200
8	Minyak	10	ml	Rp 14,000	L	Rp 140
9	Daun Jeruk	2	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 60
10	Daun Salam	2	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 20
11	Serai	10	Gr	Rp 15,000	Kg	Rp 150
12	Asam Jawa	5	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 125
13	Air	500	ml	Rp -	-	Rp -
14	Cabe Rawit	10	Gr	Rp 20,000	Kg	Rp 200
15	Tomat	70	Gr	Rp 24,000	Kg	Rp 1,680
16	Daun Bawang	10	Gr	Rp 28,000	Kg	Rp 280
17	Garam	5	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 50
18	Gula	2	Gr	Rp 14,000	Kg	Rp 28
Food Cost 37 %				Recipe Costing for 5		Rp 29,323
				Recipe Costing for 1		Rp 5,865
				Selling Price		Rp 15,850

Sumber : Data Olahan Penulis,2020

TABEL 1.11
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
NASI PUTIH

No	Nama Bahan	Kuantitas		Pasar		Total Harga
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Beras	250	Gr	Rp 13,000	Kg	Rp 3,250
2	Air	250	ml	Rp -	-	Rp -
<i>Food Cost 35 %</i>				<i>Recipe Costing for 5</i>		Rp 3,250
				<i>Recipe Costing for 1</i>		Rp 650
				<i>Selling Price</i>		Rp 1,875

Sumber : Data Olahan Penulis,2020

TABEL 1.12
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
PEDESAN ENTOG

No	Nama Bahan	Kuantitas		Pasar		Total Harga
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Entog	400	Gr	Rp 100,000	Kg	Rp 40,000
2	Cabe Hijau	30	Gr	Rp 40,000	Kg	Rp 1,200
3	Bawang Merah	40	Gr	Rp 28,000	Kg	Rp 1,120
4	Bawang Putih	40	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 1,200
5	Kunyit	5	Gr	Rp 40,000	Kg	Rp 200
6	Lada Putih	5	Gr	Rp 1,000	@4gr	Rp 1,250
7	Kemiri	10	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 250
8	Ketumbar	3	Gr	Rp 7,000	@200gr	Rp 105
9	Cabe Rawit	10	Gr	Rp 20,000	Kg	Rp 200
10	Daun Jeruk	2	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 60
11	Serai	10	Gr	Rp 15,000	Kg	Rp 150
12	Lengkuas	5	Gr	Rp 44,000	Kg	Rp 220
13	Daun Salam	2	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 20
14	Minyak	10	ml	Rp 14,000	L	Rp 140
15	Garam	3	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 30
16	Gula	2	Gr	Rp 14,000	Kg	Rp 28
17	Penyedap Rasa	3	Gr	Rp 20,000	@200gr	Rp 300
18	Asam Jawa	5	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 125
19	Air	300	ml	Rp -	-	Rp -
20	Kecap	10	ml	Rp 8,000	@135ml	Rp 592
Food Cost 38 %				Recipe Costing for 5		Rp47,190
				Recipe Costing for 1		Rp 9,438
				Selling Price		Rp24,837

Sumber : Data Olahan Penulis,2020

TABEL 1.13
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
RUMBAH

No	Nama Bahan	Kuantitas		Pasar		Total Harga
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	K. Panjang	80	Gr	Rp 32,000	Kg	Rp 2,560
2	Kangkung	80	Gr	Rp 15,000	Kg	Rp 1,200
3	Kol	80	Gr	Rp 16,000	Kg	Rp 1,280
4	Tauge	80	Gr	Rp 16,000	Kg	Rp 1,280
5	Tahu	80	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 800
6	Kacang Tanah	50	Gr	Rp 40,000	Kg	Rp 2,000
7	Minyak	200	Ml	Rp 14,000	L	Rp 2,800
8	Bawang Putih	10	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 30
9	Cabe Merah	20	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 600
10	Cabe Keriting	20	Gr	Rp 28,000	Kg	Rp 560
11	Cabe Rawit	10	Gr	Rp 20,000	Kg	Rp 20
12	Garam	5	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 50
13	Gula Merah	3	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 75
14	Asam Jawa	3	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 75
15	Air Hangat	200	Ml	Rp -	Kg	Rp -
Food Cost 35 %				Recipe Costing for 5		Rp 13,330
				Recipe Costing for 1		Rp 2,666
				Selling Price		Rp 7,617

Sumber : Olahan Data Penulis,2020

TABEL 1.14
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
SIWANG

No	Nama Bahan	Kuantitas		Pasar		Total Harga
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Terasi	4,2	Gr	Rp 360	@4,2gr	Rp 360
2	Bawang Putih	20	Gr	Rp 30,000	Kg	Rp 600
3	Kemiri	5	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 125
4	Cabe Rawit	5	Gr	Rp 20,000	Kg	Rp 100
5	Cabe Keriting	10	Gr	Rp 28,000	Kg	Rp 280
6	Bawang Merah	200	Gr	Rp 38,000	Kg	Rp 7,600
7	Minyak	150	Ml	Rp 14,000	L	Rp 2,100
8	Garam	2	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 250
9	Penyedap Rasa	2	Gr	Rp 20,000	@200gr	Rp 40
Food Cost 40 %				Recipe Costing for 5		Rp 11,455
				Recipe Costing for 1		Rp 2,291
				Selling Price		Rp 5,728

Sumber : Olahan Data Penulis,2020

TABEL 1.15
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
GEBLOG

No	Nama Bahan	Kuantitas		Pasar		Total Harga
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Singkong	130	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 1,300
2	Kelapa Parut	20	Gr	Rp 20,000	Kg	Rp 400
3	Garam	3	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 30
4	Minyak	50	Ml	Rp 14,000	L	Rp 700
5	Gula Merah	30	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 750
6	Daun Pandan	2	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 20
7	Air	30	Ml	Rp -	-	Rp -
Food Cost 35 %				Recipe Costing for 5		Rp 3,200
				Recipe Costing for 1		Rp 640
				Selling Price		Rp 1,829

Sumber : Olahan Data Penulis,2020

TABEL 1.16
Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price
BUBUR GLINTIR

No	Nama Bahan	Kuantitas		Pasar		Total Harga
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Tepung Beras Ketan	100	Gr	Rp 12,400	Kg	Rp 1,240
2	Air	325	Ml	-	-	Rp -
3	Gula Merah	75	Gr	Rp 25,000	Kg	Rp 1,875
4	Nangka	35	Gr	Rp 65,000	Kg	Rp 2,275
5	Daun Pandan	2	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 20
6	Santan	50	Ml	Rp 8,000	@200ml	Rp 2,000
7	Garam	2	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 20
Food Cost 36 %				Recipe Costing for 5		Rp 7,430
				Recipe Costing for 1		Rp 1,486
				Selling Price		Rp 4,128

Sumber : Olahan Data Penulis,2020

Dari perhitungan *selling price* diatas, dapat disimpulkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

TABEL 1.17
SELLING PRICE

No	Menu	<i>Selling Price</i>
1	Mie Ragit	Rp 12,057
2	Pindang Gombyang Kakap	Rp 15,850
3	Nasi Putih	Rp 1,857
4	Pedasan Entog	Rp 24,837
5	Rumbah	Rp 7,617
6	Siwang	Rp 5,728
7	Geblog	Rp 1,829
8	Bubur Glintir	Rp 4,246
TOTAL		Rp 74,020
Pembulatan		Rp 74,500

1.4.4 Kandungan Gizi

Zat gizi merupakan susunan kimia dalam makanan yang berguna bagi kesehatan tubuh. Zat gizi dikelompokkan menjadi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Zat-zat tersebut memiliki fungsi yang berbeda-beda, yaitu sebagai berikut.

1. Karbohidrat, lemak, protein, dihasilkan dari makanan pokok. Memiliki fungsi sebagai zat gizi penghasil energi.
2. Protein dihasilkan dari lauk pauk. Memiliki fungsi sebagai zat gizi pembangun sel.
3. Vitamin dan mineral dihasilkan dari buah dan sayur. Memiliki fungsi sebagai zat pengatur.

Pada umumnya kebutuhan gizi perempuan yaitu 2.200 kalori dan laki-laki 2.500 kalori dengan berpatok pada gizi seimbang. Dengan demikian jumlah kalori dibagi untuk makan pagi sebesar 20%, makanan ringan/*snack* sebesar 30%, makan siang 30% , dan makan malam sebesar 20%.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Menu *Rijsttafel* Kabupaten Indramayu Sebagai Menu Unggulan yang penulis buat,

merupakan usulan menu yang dapat digunakan untuk menu makan siang termasuk makanan ringan.

Berikut adalah kandungan gizi yang penulis hitung pada menu rijstaffel Kabupaten Indramayu dengan bantuan dari website fatsecret.co.id, myfitnesspal.com, dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017:

TABEL 1.18
Kandungan Gizi
MIE RAGIT

Nama Barang	Jumlah		Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Mie Telur	150	Gr	207	37.74	3.1	6.81	0.6
Telur	50	Gr	74	0.38	4.97	6.29	0.38
Tepung Terigu	5	Gr	76	3.82	0.05	0.52	0.01
Bawang Merah	10	Gr	4	1.01	0.01	0.09	0.43
Bawang Putih	5	Gr	7	1.65	0.02	0.32	0.05
Kemiri	5	Gr	35	0.69	3.6	0.46	0.2
Ketumbar	2	Gr	2	0.07	0.01	0.04	0.02
Minyak	5	MI	60	0	12	0	0
Udang	100	Gr	144	1.24	2.35	27.59	0
Kaldu Udang	200	MI	0	0	0	0	0
Santan Cair	80	MI	192	5.50	19.25	0	0
Daun Bawang	5	Gr	3	0.71	0.02	0.08	0.2
Garam	3	Gr	0	0	0	0	0
Lada Putih	2	Gr	10	2	0	0	0
Total 5 porsi			814	54.81	45.38	42.2	1.89
Per porsi			162.80	10.96	9.08	8.44	0.38

Sumber : www.fatsecret.co.id; Data Olahan Penulis,2020.

TABEL 1.19
Kandungan Gizi
PINDANG GOMBYANG KAKAP

Nama Barang	Jumlah		Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Kepala Kakap	400	Gr	368	0	2.8	80	0
Jeruk Nipis	20	Gr	6	2.11	0.04	0.14	0.34
Bawang Merah	40	Gr	17	4.04	0.03	0.37	1.71
Bawang Putih	20	Gr	30	6.61	0.1	1.27	0.2
Jahe	5	Gr	4	0.89	0.04	0.09	0
Lengkuas	5	Gr	6.5	0.5	0	0	0
Kunyit	5	Gr	18	3.25	0.49	0.39	0.16
Minyak	10	MI	293	0	8	0	0
Daun Jeruk	2	Gr	3	0.54	0.06	0.24	0.21
Daun Salam	2	Gr	6.28	0	1.4	0.38	0
Serai	10	Gr	10	2.53	0.05	0.18	0
Asam Jawa	5	Gr	12	3.12	0.03	0.14	2.87
Air	500	MI	0	0	0	0	0
Cabe Rawit	10	Gr	32	5.66	1.73	1.2	2.7
Tomat	70	Gr	13	2.74	0.14	0.62	0.8
Daun Bawang	10	Gr	6	1.42	0.03	0.15	0.39
Garam	5	Gr	0	0	0	0	0
Gula	2	Gr	8	2	0	0	2
Total 5 porsi			832.78	35.41	14.94	85.17	11.38
Per porsi			166.556	7.082	2.988	17.034	2.276

Sumber : www.fatsecret.co.id, www.myfitnesspal.com; Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017; Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.20
Kandungan Gizi
NASI PUTIH

Nama Barang	Jumlah		Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Nasi Putih	500	Gr	645	139.5	1.4	13.3	0.25
Total 5 porsi			645	139.5	1.4	13.3	0.25
Per porsi			129	27.9	0.28	2.66	0.05

Sumber : www.fatsecret.co.id; Data Olahan Penulis,2020.

TABEL 1.21
Kandungan Gizi
PEDESAN ENTOG

Nama Barang	Jumlah		Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Entog	400	Gr	528	0	23.8	73.12	0
Cabe Hijau	30	Gr	10	2.26	0.08	0.46	1.3
Bawang Merah	40	Gr	17	4.04	0.03	0.37	1.71
Bawang Putih	40	Gr	60	13.22	0.2	2.54	13.22
Kunyit	5	Gr	18	3.25	0.49	0.39	0.16
Lada Putih	5	Gr	20	4	0	0	0
Kemiri	10	Gr	69	1.39	7.2	0.92	0.4
Ketumbar	3	Gr	1	0.11	0.02	0.06	0.03
Cabe Rawit	10	Gr	32	5.66	1.73	1.2	2.7
Daun Jeruk	2	Gr	3	0.54	0.06	0.24	0.21
Serai	10	Gr	10	2.53	0.05	0.18	0
Lengkuas	5	Gr	6.5	0.5	0	0	0
Daun Salam	2	Gr	6.28	0	1.4	0.38	0
Minyak	10	ML	293	0	8	0	0
Garam	3	Gr	0	0	0	0	0
Gula	2	Gr	8	2	0	0	2
Penyedap Rasa	3	Gr	10	2	0	0	0
Asam Jawa	5	Gr	12	3.12	0.03	0.14	2.87
Air	300	ML	0	0	0	0	0
Kecap	10	ML	60	15	0	0	13
Total 5 porsi			1163.78	59.62	43.09	80	37.6
Per porsi			232.756	11.924	8.618	16	7.52

Sumber : www.fatsecret.co.id, www.myfitnesspal.com; Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 1.22
Kandungan Gizi
RUMBAH

Nama Barang	Jumlah		Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Kacang Panjang	80	Gr	25	5.7	0.1	1.46	1.12
Kangkung	80	Gr	16	2.55	0.27	2.01	0.29
Kubis	80	Gr	19	4.46	0.1	1.15	2.86
Tauge	80	Gr	23	3.75	0.38	2.87	1.47
Tahu	80	Gr	63	1.68	3.96	6.38	0.39
Kacang Tanah	50	Gr	284	8.06	24.62	12.9	1.98
Minyak	10	MI	293	0	8	0	0
Bawang Putih	20	Gr	30	6.61	0.1	1.27	0.2
Cabe Merah	20	Gr	64	11.33	3.45	2.4	2.07
Cabe Keriting	10	Gr	32	5.66	1.73	1.2	2.7
Cabe Rawit	5	Gr	16	2.83	0.86	0.6	0.52
Garam	3	Gr	0	0	0	0	0
Gula Merah	3	Gr	11	2.92	0	0	2.89
Asam Jawa	5	Gr	12	3.12	0.03	0.14	2.87
Air Hangat	200	MI	0	0	0	0	0
Total 5 porsi			888	58.67	43.6	32.38	19.36
Per porsi			178	11.73	8.72	6.48	3.87

Sumber : www.fatsecret.co.id; Data Olahan Penulis,2020.

TABEL 1.23
Kandungan Gizi
SIWANG

Nama Barang	Jumlah		Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Terasi	4,2	Gr	10.33	0.66	0.19	1.49	0
Bawang Putih	20	Gr	30	6.61	0.1	1.27	0.2
Kemiri	5	Gr	35	0.69	3.6	0.46	0.2
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Penyedap Rasa	2	Gr	10	2	0	0	0
Cabe Rawit	5	Gr	16	2.83	0.86	0.6	0.52
Bawang Merah	200	Gr	84	20.22	0.16	1.84	8.56
Minyak	6	MI	80	0	16	0	0
Total 5 porsi			265.33	33.01	20.91	5.66	9.48
Per porsi			53.066	6.602	4.182	1.132	1.896

Sumber : www.fatsecret.co.id; Data Olahan Penulis,2020.

TABEL 1.24
Kandungan Gizi
GEBLOG

Nama Barang	Jumlah		Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Singkong	130	Gr	288	68.51	0.5	2.45	3.06
Kelapa Parut	20	Gr	71	3.05	6.7	0.67	1.25
Garam	3	Gr	0	0	0	0	0
Minyak	10	ML	120	0	24	0	0
Gula Merah	30	Gr	113	29.2	0	0	28.86
Daun Pandan	2	Gr	0.072	0.18	0	1.05	0
Air	30	ML	0	0	0	0	0
Total 5 porsi			592.07	100.94	31.20	4.17	33.17
Per porsi			118.41	20.19	6.24	0.83	6.63

Sumber : www.fatsecret.co.id; Data Olahan Penulis,2020.

TABEL 1.25
Kandungan Gizi
BUBUR GLINTIR

Nama Barang	Jumlah		Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Tepung Beras Ketan	100	Gr	365	80	1.40	6	0.10
Air	325	ML	0	0	0	0	0
Gula Merah	75	Gr	283	73	0	0	72.16
Daging Buah Nangka	35	Gr	33	8.4	0.10	0.51	0
Daun Pandan	2	Gr	0.072	0.18	0	1.05	0
Santan	50	ML	105	3	10.5	0	0
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Total 5 porsi			786.07	164.58	12.00	7.56	72.26
Per porsi			157.21	32.92	2.40	1.51	14.45

Sumber : www.fatsecret.co.id, www.myfitnesspal.com; Data Olahan Penulis, 2020.

Setelah menghitung nilai gizi dari setiap menu, dapat disimpulkan bahwa jumlah kalori dari satu set menu untuk satu orang adalah sebagai berikut:

TABEL 1.26
Total Perhitungan Nilai Gizi

Menu	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Gula (gr)
Mie Ragit	162.80	10.96	9.08	8.44	0.38
Pindang Gombyang Kakap	166.56	7.08	2.99	17.03	2.28
Nasi Putih	129.00	27.90	0.28	2.66	0.05
Pedasan Entog	232.76	11.92	8.62	16.00	7.52
Rumbah	178.00	11.73	8.72	6.48	3.87
Siwang	53.07	6.60	4.18	1.13	1.90
Geblog	118.41	20.19	6.24	0.83	6.63
Bubur Glintir	157.21	32.92	2.40	1.51	14.45
Total	1.197,80	129.31	42.51	54.09	37.07

Sumber : Data Olahan Penulis,2020.