

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kuliner Balikpapan menurut masyarakat di daerah Balikpapan, kuliner khas Balikpapan untuk saat ini sudah mulai di kenal luas namun harus di pertahankan ke asliannya dan lestarikan oleh masyarakatnya sendiri dan harus ada pengembang di bidang kuliner yang mampu mepopulerkan kuliner khas Balikpapan yang sangat mengerti di bidang kuliner Setyanti, C. A. (2015, Agustus 28). Kuliner Kalimantan, Sudah Kurang Populer Kini Nyaris Punah. Dipetik Maret 2019, dari CNN Indonesia, Dan di sini penulis pun ingin memperkenalkan kuliner khas Balikpapan dengan konsep penyajian risjtaffel.

Risjtaffel merupakan cara penyajian hidangan yang berurutan dengan pilihan lauk pauk yang bermacam-macam olahan pangan khas nusantara. Penyajian ristaffel adalah cara penyajian etika dan cara penjamuan untuk tamu resmi eropa dengan cara menyajikan nasi dengan lauk pauk khas nusantara Rijsttafel pengertian, dari Wikipedia web site: <https://id.wikipedia.org/wiki/Rijsttafel> .

Kuliner Nusantara adalah kuliner yang sangat kaya akan rempah dan komoditi pangan yang kaya akan hasil alam dan ternak. Salah satu kuliner khas nusantara yang sekarang sedang populer dan banyak di cari oleh WNA saat berkunjung ke Indonesia yaitu Rendang yang kaya akan rempah dan bumbu khas ,penulispun ingin memperkenalkan kuliner Balikpapan yang sama kaya akan rempah agar bisa di kenal oleh masyarakat internasaional.

Dengan adanya penyusun maka akan jadi salah satu referensi kuliner untuk kuliner Balikpapan agar bisa di lestarikan dan kenal oleh masyarakat mancanegara.

1.2 Tujuan

Dengan ini penulis ingin mengajukan judul tugas akhir dengan tema “Risjtaffel kuliner khas Balikpapan ” Dengan tujuan :

Tujuan Formal:

1. Dengan menyelesaikan tugas akhir adalah satu syarat yang di haruskan untuk lulus dari program Diploma III dalam jurusan Managemen Tata Boga dari Sekolah Tinggi Pariwisata bandung.

Tujuan Operasional:

1. Menererapkan ilmu yang telah dicapai dan mengembanangkan skil dan pengetahuan yang telah dipelajari saat belajar di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.
2. Untuk menjaga kelestarian kuliner Nusantara yang hampir lanka untuk di temui.
3. Sebagai salah satu rangkaian menu yang dapat di referensikan untuk hotel dan restoran .selain itu bisa di jadikan referensi berwirausaha.

1.3 Usulan Masakan

Seperti yang sudah di bahas di latar belakang penulis akan mepersetasikan “RISJTAFFEL KULINER KHAS BALIKPAPAN” yang akan kaya dengan hasil bumi ,ternak dan laut nya. Begitupun kuliner khas Balikpapan Kalimantan timur yang banyak di adopsi dari kuliner tionghoa yang cenderung rasa dari makanannya manis, pedas, gurih, dan segar disini pun penulis akan mempersentasikan kuliner dengan rasa dan keaslianya. Menu yang penulis persentasikan dengan berikut:

1. Es kalapa

Adalah minuman yang sering di temui di pejuru kota Kalimantan karena kaliman adalaha salah satu penghasil kelapa yang begitu kaya akan hasil buminya , kealapa muda pun menjadi salah satu minuman segar yang khas dari Kalimantan minuman ini pun sanagat diminum segar saat dingin dan di tambahkan sedikiperasan jeruk nipis dan biji selasih

2. Mantau sapi Lada Hitam

Mantau atau Roti sepan Sebenarnya adalah kuliner khas Tionghoa yang seiring berjalannya waktu dan zaman peperangan 3 kerajaan di Tionghoa yang berlayar ke Balikpapan dan meperkenalkan roti mantau dan sekarang menjadi makan khas Balikpapan dan wajib di coba saat berkunjung ke Balikpapan.

Mantau pun sekilas mirip dengan bapau perbedaan Bapau dengan Mantau adalah cara penyajian yang biasanya bapau di kukus dan memakai isian daging cincang tetapi berbeda dengan Mantau Balikpapan yang di sajikan dengan olahan daging sapi yang di bumbu merica hitam khas Balikpapan.

Rasa dari Mantau lada hitam yang sangat lezat karena perpaduan sapi lada hitam yang gurih dan merica yang sangat khas di padukan dengan Mantau yang sedikit manis

3. Ote ote sambal kacang

Adalah makanan khas Balikpapan yang berupa Gorengan atau bakwan yang tidak asing lagi yang sering di perjual belikan di Pasar pasar Tradisional mau pun di penjuru jalan Balikpapan , Akan lebih enak bila di sajikan dengan sambal kacang yang khas. Bumbu kacang pun menjadi keharusan pelengkap ote-ote karna rasanya yang seidikit pedas dan khas agar ote-ote lebih lezat saat di santap

4. Mie Hijau Sepinggan

Mie hijau yang terbuat dari adonan mie dan di tambahkan oleh sari dari sawi hijau. Warna hijau ini di pilih karena warna hijau tersebut bisa menabuh kesan kesegaran pada mie tersebut , dan adonan mie ini pun tidak menggunakan pengawet dan bahan pengenyal. Mie ini pun biasa di sajikan dengan kaldu ayam dan toping yaitu tumisan ayam jamur dan sawi lalu suwiran kepiting dan pangsit sebagai penambah tekstur

5. Gangan Manok

Gangan manok adalah satu makanan khas Balikpapan yang populer di masanya karena pada jaman itu yang sedang berjayanya kerajaan kutai yang kaya akan hasil bumi dan ternak nya. Gangan manok juga terdiri dari 2 kata gangan yang berarti sayuran dan manok yang berate ayam. Gangan manok pun mempunyai rasa yang sangat lezat bila di santap selagi panas

Gangan manok teridiri dari bola bola ayam sayur bayam dengan oyong.

6. Nasi Bakar Seafood.

Balikpapan juga adalah penghasil ikan laut dan makanan laut lainnya dan biasanya nasi bakar seafood di sajikan dengan daging ikan cumi udang dan daging kerang bahkan kepiting ,Nasi bakar seafood pun sangat nikmat di sajikan saat panas setelah di bakar , fungsi bakar tersebut untuk meningkatkan aroma dari daun pisang yang di bakar dan seafood yang khas.

7. Kepiting Asam Manis Pedas

Balikpapan juga adalah penghasil ikan laut dan makanan laut lainnya dan biasanya nasi bakar seafood di sajikan dengan daging ikan cumi udang dan daging kerang bahkan kepiting ,Nasi bakar seafood pun sangat nikmat di sajikan saat panas setelah di bakar , fungsi bakar tersebut untuk meningkatkan aroma dari daun pisang yang di bakar dan seafood yang khas

8. Pisang Gapit

Pisang gapit adalah Sajian khas Balikpapan yang biasanya di sajikan untuk makanan pencuci mulut atau hanya sekedar kudapan, dan makanan ini pun yang sangat gampang di temui di kota Balikpapan, makanan khas ini sangat gampang untuk pengolahannya yaitu terbuat dari pisang kepok yang masih setengah matang lalu di bakar dan setelah di bakar setengah matang pisang tersebut di cepit menggunakan kayu agar bentuknya menjadi pipih biasanya di bakar atau di panggang Kembali hingga matang setelah matang lalu di berikan saur yang terbuat dari gula merah gula putih dan santan dan di masak aga sedikit mengental dan makanan ini di sajikan selagi panas. (Pisang Gapit Kuliner Khas Kalimantan Timur,2015).

8 SAJIAN RISJTAFEL KULINER KHAS BALIKPAPAN

ES KELAPA

“air kelapa, daging kelapa ,perasan jeruk nipis,Es , biji selasi”

MANTAU DENGAN SAPI SAUS LADA HITAM

“ mantau goreng dengan sapi sau lada hitam paprika dan Bombay”

OTE OTE SAMBAL KACANG

“ gorengan, udang, sambal kacang “

MIE HIJAU SEPINGGAN

“mie hijau tumisan ayam jamur di padukan sawi hijau dan pangsit dan kuah “

SAYUR GANGAN MANOK

“ sayur oyong segar dengan bayam dan bola bola ayam “

NASI BAKAR SEAFOOD

“ nasi yang wangi , kerrang, ikan kakap, cumi, udang yang dibakar “

KEPITING SAUS ASAM PEDAS

“ kepiting yang di masak dengan bumbu khas Balikpapan “

PISANG GAPIT

“ Pisang baka ,gula merah yang dilarutkan dengan santai dengan aroma pandan “

1.4 Tinjauan Masakan

1.3.1 Tema Masakan

Menu yang di sajikan terdiri dari 8 sajian kuliner khas Balikpapan, dengan penyajian risjtaffel, dan menu yang penulis sajikan terdiri dari komoditi yaitu Nasi, sayuran, daging (ikan, sapi, ayam, kerang, kepiting) ,sayur dan minuman.

1.3.2 Standar Resep

Sebuah formula standart yang mampu membuat rasa yang konsisten dan membuat pembaca akan sangat memahami dengan maskud dan Teknik, standar resep sangat penting untuk menentukan *costing* untuk komoditi atau sajian

TABEL 1.1

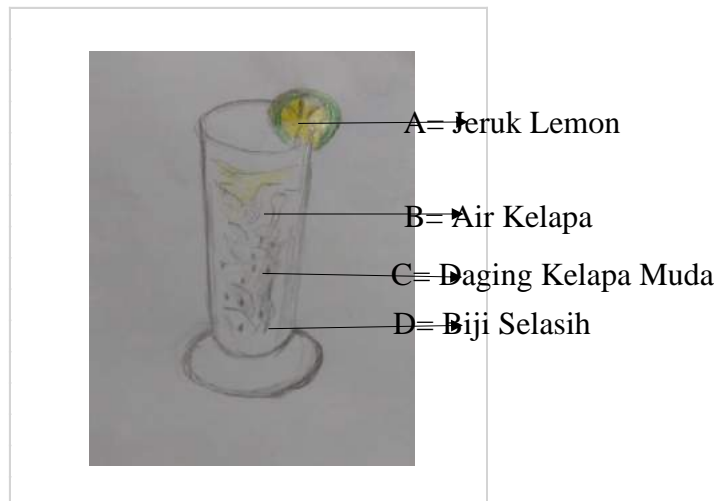
Es Kelapa Muda

Origin : (Kalimantan) Balikpapan **Jumlah porsi** : 5 porsi
Jenis makanan : Minuman **Berat porsi** : 250 ml
Alat saji : Gelas **Suhu hidangan**: 5°C

Tabel 1. 1 Resep Es Kelapa Muda

| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-------------------|---------------------------------|---|--|
| Siapkan | 5 kg 300 gr 20 gr 5 ml | Kelapa muda Es batu Biji selasih Jeruk nipis | Rendam Peras |
| Potong | | Kelapa muda | Simpan airnya, korek dagingnya |
| Sajikan Dengan | | Air kelapa muda Daging kelapa muda Es batu Biji selasih Jeruk nipis | Dalam gelas Yang sudah ditiriskan dari air rendaman |

(Sumber: data olahan penulis, 2022).



Gambar 1. 1 Es Kelapa Muda
(Sumber: Data Olahan Penulis,2022)

TABEL 1.2

Resep Ote-ote Sambal Kacang

Origin : Balikpapan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Gorengan Berat porsi : 80 gr
 Alat saji : piring rotan, daun pisang Suhu hidangan: >60°C

Tabel 1. 2 Resep Ote-Ote Sambal Kacang

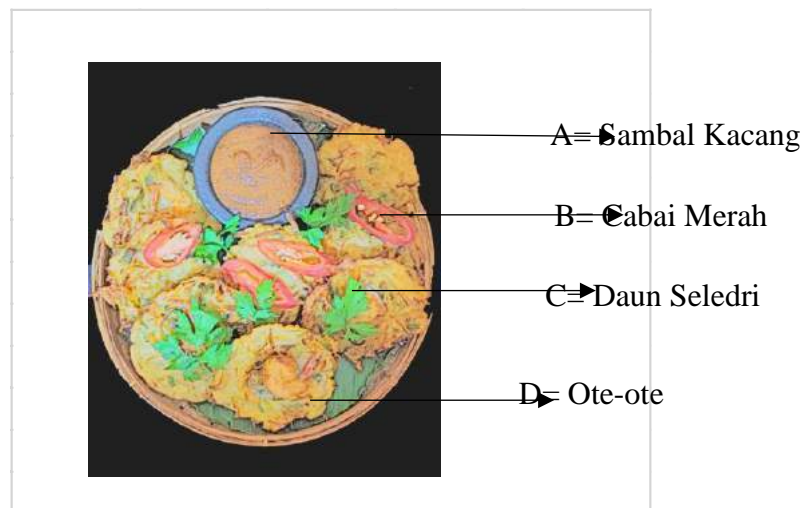
| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----------------------|--|--|--|
| Siapkan | 150 gr 30 gr 80 gr 70 gr 50 gr 40 gr 60 gr 10 gr Secukupnya Secukupnya Secukupnya 100 ml 400 ml 100 ml 10 gr 5 gr 30 gr 10 gr 60 gr 3 gr 10 gr | Tepung terigu Telur Wortel Tauge Daun bawang Bawang putih Udang Kemiri Garam Gula Merica Air Minyak goreng Kacang tanah Bawang merah Cabe rawit Cabe merah Cabe keriting Asam jawa Daun jeruk Gula merah | Serut Cuci Iris halus Haluskan Kupas kulis, sisakan ekor Sangria haluskan Goreng haluskan Sangai Haluskan , <i>garnish</i> Buang biji |
| Campur Adonan ote ote | | Tepung terigu Telur Bawang putih Kemiri Garam Gula Merica Air | Satukan dalam sebuah mangkuk lalu aduk hingga merata |
| Masukkan | | Wortel Tauge Daun bawang | Satukan dengan adonan yang sudah di aduk rata lalu aduk Kembali hingga sayurang teraduk rata |
| Panaskan | | Minyak goreng | Panaskan Dalam sebuah wajan |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|--------|--------|-------|------------|
|--------|--------|-------|------------|

| | | | |
|---------------------------|--|---|--|
| Goreng | | Adonan Udang | Cetak adonan dengan menggunakan sendok sayur lalu simpan udang di atas adonan yang sudah di cetak lalu masukan cetakan dan adonan ke minyak yang panas |
| Angkat, tiriskan | | Ote-ote | Dengan kertas minyak |
| Haluskan Sambal kacang | | Kacang tanah Bawang putih Bawang merah Cabe rawit Cabe merah Cabe keriting Daun jeruk Asam jawa Gula merah Garam | Haluskan dengan sedikit tekstur lalu tumis hingga harum |
| Tambahkan | | | Campurkan Bersama tumisan bumbu |
| Campur Dengan | | Bumbu kacang Air | Campurkan aduk hingga merata lalu panaskan hingga menyusut |
| Sajikan | | | Sajikan dengan ote-ote |

(Sumber: data olahan penulis,2022)



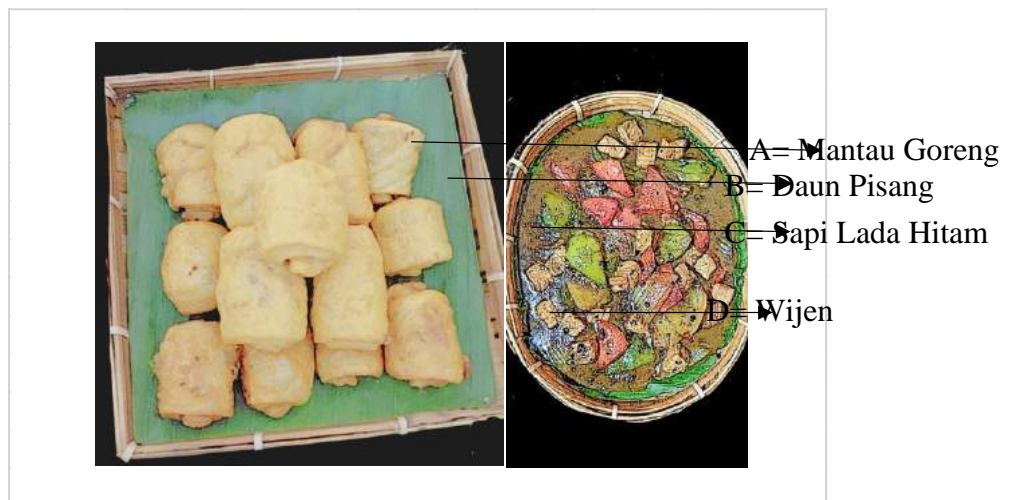
Gambar 1. 2 Ote-ote Sambal Kacang
(Sumber: Data Olahan Penulis,2022)

TABEL 1.3

Resep Mantau Daging Sapi Lada Hitam

| | | | |
|-----------|----------------|--|---|
| Tambahkan | 40 gr 45 gr | Lada hitam Kecap manis Gula Garam Saus tiram Air Maizena | bawang Bombay hingga mulai layu Masukan lada hitam kedalam tumisan lalu tambahkan saus tiram kecap dan kecap manis tambahkan air dan larutan maeizena Lalu tunggu sampai <i>reduice</i> dan mengental |
| Bentuk | | Mantau | Menjadi gulungan, lalu potong-potong. |
| Kukus | | Mantau | Selama 15 menit |
| Goreng | | Mantau kukus | 300 ml minyak goreng panas |
| Sajikan | | Mantau Sapi lada hitam | Sajikan mantau dan sapi lada hitam dengan piring yang berbeda |

(Sumber: data olahan penulis,2022)



Gambar 1. 3 Mantau Daging Sapi Lada Hitam

(Sumber: Data Olahan Penulis,2022)

TABEL 1.4

Resep Nasi Bakar Seafood

Origin : Balikpapan Jumlah porsi : 5 porsi

Jenis makanan : Karbohidrat Berat porsi : 180 gr

Alat saji : Piring alas daun pisang Suhu hidangan: >60°C

Tabel 1. 4 Resep Nasi Bakar Seafood

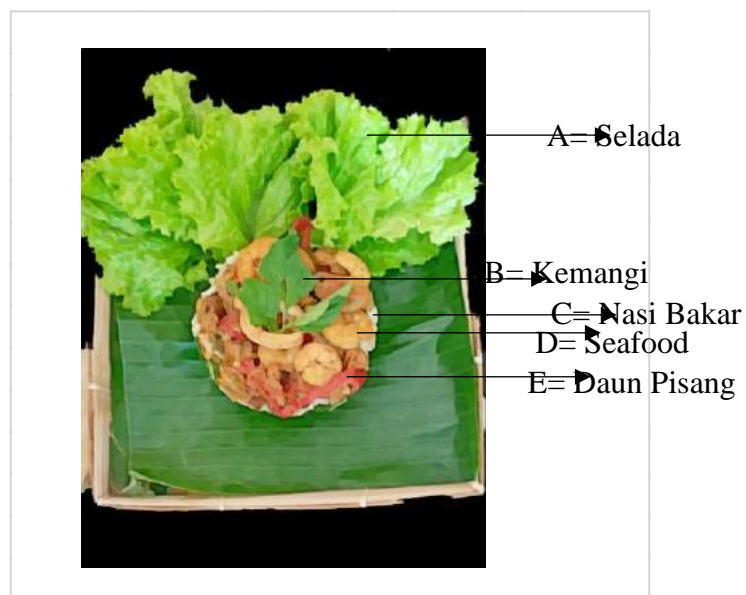
| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----------|---|---|--|
| Siapkan | 200 gr 100 gr 100 gr 100 gr 100 gr 70 gr 70 gr 80 gr 30 gr 30 gr 3 gr 20 gr 200 ml 30 gr 30 gr 5 lbr Secukupnya Secukupnya 150 ml | Beras Udang kupas Cumi Ikan kakap Kerang hijau Daun bawaang Daun kemangi Cabe merah Bawang merah Bawang putih Daun salam Lengkuas Santan Margarin Kecap ikan Daun pisang Garam Merica Air | Cuci bersih Kupas bersihkan Potong <i>slice</i> Potong dadu Bersihkan Iris tipis Bersihkan Iris Iris Iris Iris Iris |
| Letakkan | 200 gr | Beras Air | Masukan kedalam <i>Rice cooker</i> lalu masak hingga matang |
| Panaskan | | Margarin | Dalam sebuah panci |
| Masukkan | | Bawang putih Bawang merah Lengkuas Daun salam Cabe merah | Tumis hingga harum |
| Tambahkan | | Udang Cumi Kerang Ikan | Masak hingga berubah warna |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|----------|--------|--|--|
| Masukkan | | Nasi Santan Kecap ikan Daun kemangi | Panaskan air larutkan santan lalu bumbu dengan kecap ikan dan garam lalmu masukan |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| | | Garam Air | nasi aduk hingga menyrap lalu masukan daun bawang dan kemangi |
| Masukkan Bakar | | Campuran nasi | Bungkus dengan menggunakan daun pisang Di atas <i>grill</i> hingga mengeluarkan aroma |
| Angkat, sajikan | | | Di piring saji |
| Masukkan | | Nasi Santan Kecap ikan Daun kemangi Garam Air | Panaskan air larutkan santan lalu bumbu dengan kecap ikan dan garam lalmu masukan nasi aduk hingga menyrap lalu masukan daun bawang dan kemangi |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)



Gambar 1. 4 Nasi Bakar Seafood
(Sumber: Data Olahan Penulis, 2022)

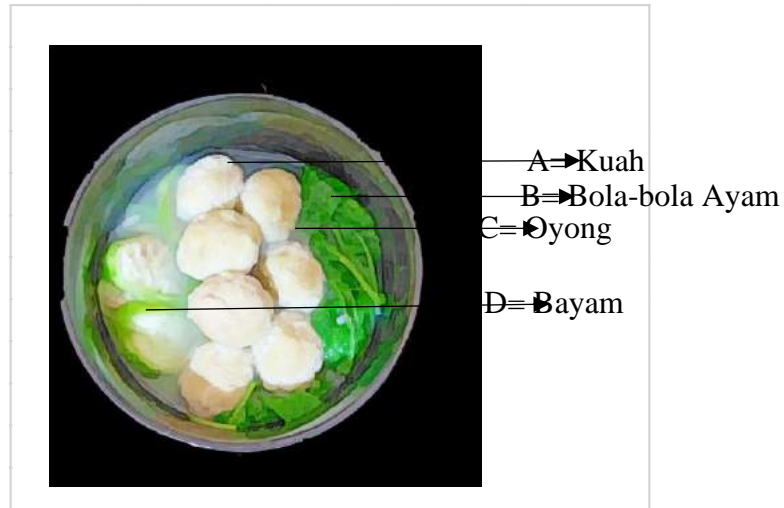
TABEL 1.5**Resep Gangan Manok**

| | | | |
|---------------|---------------|----------------|-----------|
| Origin | : Balikpapan | Jumlah porsi | : 5 porsi |
| Jenis makanan | : Sayuran sop | Berat porsi | : 100 gr |
| Alat saji | : Mangkuk | Suhu hidangan: | >60°C |

Tabel 1. 5Resep Gangan Manok

| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|----------|--|---|--|
| Siapkan | 150 ml 150 ml 20 gr 20 gr 120 gr 200 gr 300 gr 80 gr 30 gr 40 gr 30 gr 10 gr 2 L | Bayam Oyong Bawang putih Bawang merah Telur Daging ayam Ceker ayam Tepung sagu Tepung maizena Gula Garam Merica Air | Potong Potong 2 cm Iris Iris Putih nya saja Giling Cuci |
| Rebus | 500 ml | Ceker ayam Air | Rebus sampai kotoran ceker naik lalu bersihkan Kembali setelah bersih rebus Kembali dengan api sedang selama 2 jam |
| Campur | 5 gr 20 gr 15 gr | Daging ayam Bawang putih Bawang merah Tepung maizena Tepung sagu Telur Merica Gula Garam | Buat adonan untuk bola bola daging ayam aduk sampai rata lalu bentuk bulat |
| Panaskan | | | Air kaldu |
| Masukkan | | Adonan ayam bulat | Masak hingga mengembang |
| Masukkan | | Oyong Bayam | Masak hingga matang |
| Sajikan | | | Di mankuk |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)



Gambar 1. 5 Gangan Manok
(Sumber: Data Olahan Penulis,2022)

TABEL 1.6

Resep Kepiting Saus Asam Pedas

Origin : Balikpapan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Protein Berat porsi : 200 gr
 Alat saji : Piring rotan daun pisang Suhu hidangan: >60°C

Tabel 1. 3 Resep Kepiting Saus Asam Pedas

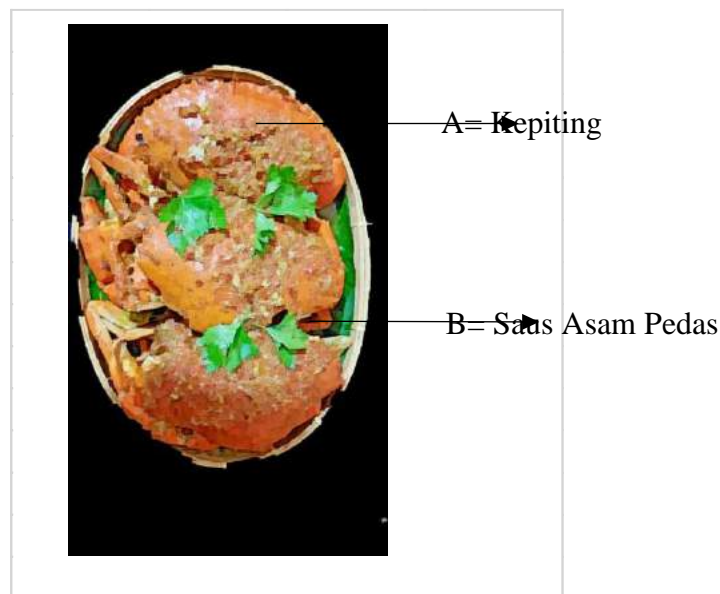
| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|----------------------|-------------|---------------------|------------------------------|
| <i>Mise en place</i> | 1 kg | Kepiting | |
| | 100 gr | Bawang putih | Iris |
| | 30 gr | Bawang merah | Iris |
| | 30 gr | Bawang Bombay | Iris |
| | 40 gr | Cabe merah keriting | Iris |
| | 80 gr | Cabe merah besar | Iris |
| | 30 gr | Jahe merah | Kupas, parut |
| | 3 gr | Daun jeruk | Iris halus |
| | 50 gr | Serah | Memarkan |
| | 30 gr | Gula merah | |
| | 150 gr | Garam | |
| | 15 gr | Gula | |
| | 15 gr | Minyak goreng | |
| 70 ml | Jeruk nipis | Ambil airnya | |
| 150 ml | Air | | |
| Cuci | | Kepiting | Lalu berikan air jeruk nipis |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|--------|--------|-------|------------|
|--------|--------|-------|------------|

| | | | |
|----------|--|--|---|
| Kukus | | Kepiting | Sampai setengah matang |
| Panaskan | | Minyak goreng | Dalam wajan |
| Tumis | | Bawang putih Bawang merah Bawang Bombay Cabe merah Cabe keriting | Tumis hingga wangi dan layu |
| Blender | | Bumbu yang sudah di tumis | Haluskan |
| Tumis | | Bumbu yang sudah di blender | Tumis Kembali hingga benar benar matang lalu masukan daun salam sereh dan jahe merah masak hingga matang lalu tambahkan air |
| Masukan | | Kepiting | Masukan kepiting kedalam tumisan bumbu halus lalu bumbu tunggu sampai matang dan mengental |

(Sumber: data olahan penulis,2022)



Gambar 1. 6 Kepiting Saus Asam Pedas
(Sumber: Data Olahan Penulis,2022)

TABEL 1.7**Resep Mie Hijau Sepingga**

| | | | |
|---------------|------------------------|----------------|-----------|
| Origin | : Balikpapan | Jumlah porsi | : 5 porsi |
| Jenis makanan | : Protein, karbohidrat | Berat porsi | : 160 gr |
| Alat saji | : Mangkuk | Suhu hidangan: | >60°C |

Tabel 1. 7Resep Mie Hijau Sepingga

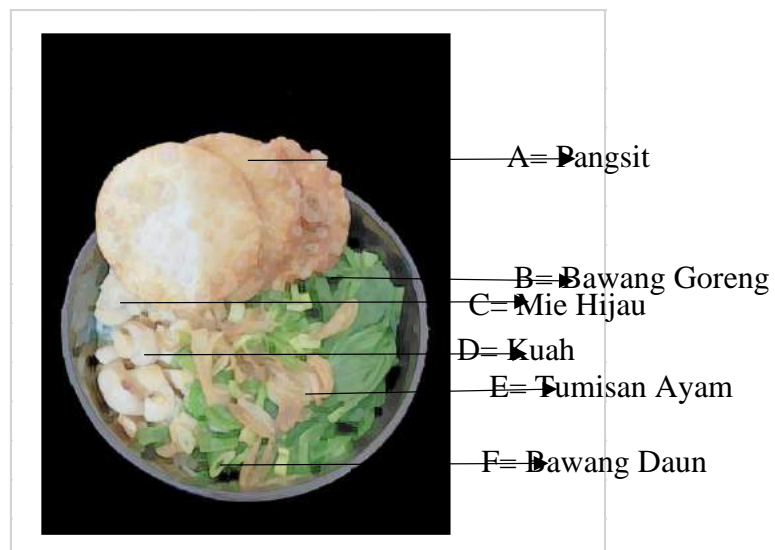
| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|---------|--|---|--|
| Siapkan | 500 gr 250 gr 50 gr 200 gr 100 gr 50 gr 100 gr 15 gr 400 gr 100 gr 15 gr 20 gr 50 gr 15 gr 15 gr 12 gr 40 gr 30 gr 3 L 600 ml | Mie hijau Paha ayam Jamur kancing Kepiting kaleng Sawi hijau Kulit pangsit Daun bawang Bawang putih Tulang ayam Bawang goreng Saus tiram Kecap manis Minyak wijen Kecap ikan Msg Merica Garam Gula Air Minyak goreng | Potong dadu Iris tipis Iris tipis Cincang halus Rebus bilas |
| Rebus | | Tulang ayam Daun bawang utuh Bawang goreng Merica Gula Garam Msg Air | Rebus tulang sampai kotorannya terangkat lalu bilas dan bersihkan berikutnya rebus kembali tulang dengan ingredient yang lain selama 2 jam ,setelah 2 jam saring kudu yang sudah bersih simpan kaldu |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|--------|--------|-------|------------|
|--------|--------|-------|------------|

| | | | |
|---------|--|---|---|
| Tumis | | Bawang putih Ayam Jamur Saus tiram Kecap manis Garam Gula merica | Tumis bawang putih sampai harum lalu masukan ayam setelah ayam mulai berubah warna masukan jamur lalu bumbu dengan saur tiram dll |
| Goreng | | Kulit pangsit | Hingga warnanya coklat keemasan |
| Rebus | | Mie Hijau Sawi hijau Air | Sampai matang |
| Bumbui | | Mie hijau Garam Kecap ikan Msg Merica Minyak wijen | Aduk di mangkuk |
| Sajikan | | Mie hijau Daging kepiting Pangsit goreng Sawi Tumisan ayam Kuah | Disajikan dalam mangkuk terpisah Antara kuah dan mie hijau nya |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)



Gambar 1. 7 Mie Hijau Sepinggan
(Sumber: Data Olahan Penulis, 2022)

TABEL 1.8

Resep Pisang Gapit

Origin : Balikpapan Jumlah porsi : 5 porsi

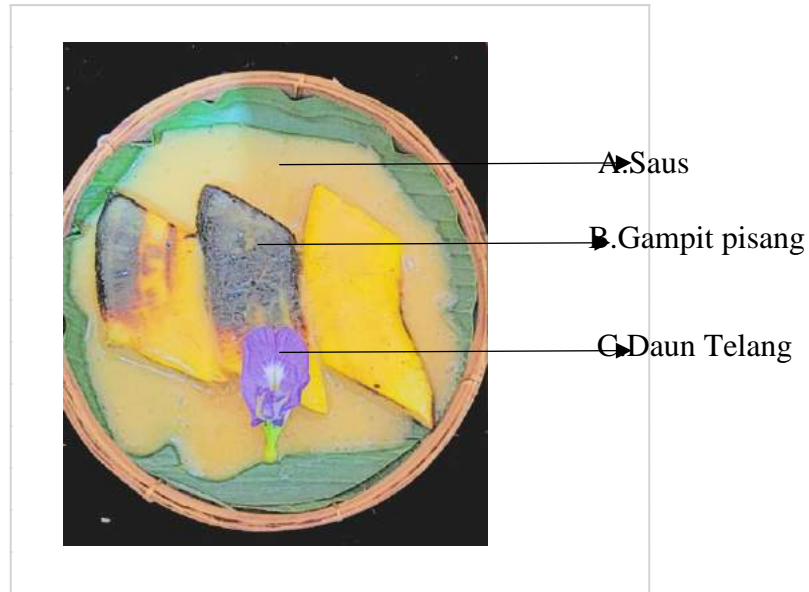
Jenis makanan : Hidangan pencuci mulut Berat porsi : 100 gr

Alat saji : Piring saji Suhu hidangan: >60°C

Tabel 1. 8Resep Pisang Gapit

| Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----------|---|---|--|
| Siapkan | 700 gr 250 gr 80 gr 200 ml 10 gr 20 gr 50 ml 5 gr 700 gr 1 pcs | Pisang kapok Gula merah Gula pasir Santan Daun pandan Maizena Buah Nangka Air Garam Bunga telang | Kupas Iris Potong dadu kecil <i>garnish</i> |
| Larutkan | | Gula merah Garam Gula pasir Santan | Dengan wajan panas |
| Masukkan | | Daun pandan Buah nangka | Masak hingga wangi daun pandan lalu masukan Nangka hingga sedikit layu |
| Tambahkan | | Larutan maizena | Kentalkan dengan larutan maizena |
| Bakar | | Pisang | Bakar hingga sedikit matang lalu capit sampe pipih lalu bakar Kembali hingga matang |
| Sajikan | | | Sajikan dengan pisan dengan saus yang telah dibuat |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)



Gambar 1. 8 Pisang Gapit
 (Sumber: Data Olahan Penulis,2022)

1.3.3 *Recipe Costing dan Dish Costing*

Resep costing adalah alat atau media untuk menghitung harga produk yang di inginkan menurut Edwar E. Sanders. Lain hal nya dengan *dish costing* adalah alat yang menentukan hasil yang di peroleh dari satu porsi hidangan menurut TIMOTY HILL. Dengan ini penulis akan membuat table yang berisi *recipe costing* dan *dish costing* sesuai dengan resep yang penulis buat dan harga ini penulis dapatkan dari pasar sualayan di daerah bandung barat pad tahun 23 january 2022

Berikut adalah tabel *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* berdasarkan menu yang telah penulis susun:

Tabel 1. 9

Recipe Costing Es Kelapa Muda

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Kelapa muda | 5 | Kg | Rp.4.500 | Rp. 22.500 |
| Es batu | 0.3 | Kg | Rp.3.000 | Rp. 900 |
| Biji selasih | 0.02 | Kg | Rp.35.000 | Rp. 700 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 24.100 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 4.820 |
| <i>Food Cost 45%</i> | | <i>Selling Price</i> | | Rp. 10.711 |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

Tabel 1. 10

Recipe Costing Ote ote Sambal Kacang

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Tepung terigu | 0.15 | Kg | Rp.10.000 | Rp.1.500 |
| Telur | 0.03 | Kg | Rp.23.000 | Rp.690 |
| Bawang putih | 0.02 | Kg | Rp.25.000 | Rp.500 |
| Kemiri | 0.1 | Kg | Rp.25.000 | Rp.2.500 |
| Wortel | 0.8 | Kg | Rp.9.000 | Rp.7.200 |
| Tauge | 0.7 | Kg | Rp.9.000 | Rp.6.300 |
| Daun bawang | 0.5 | Kg | Rp.10.000 | Rp.5.000 |
| Garam | 0.2 | Kg | Rp.11.500 | Rp.2.300 |
| Gula | 0.2 | Kg | Rp.12.500 | Rp.2.500 |
| Merica | 0.5 | Kg | Rp.150.000 | Rp.75.000 |
| Kacang tanah | 0.1 | Kg | Rp.24.000 | Rp.2.400 |
| Daun jeruk | 0.03 | Kg | Rp.25.000 | Rp.750 |
| Cabe rawit | 0.05 | Kg | Rp.40.000 | Rp.2.000 |
| Cabe merah keriting | 0.3 | Kg | Rp.20.000 | Rp.6.000 |
| Kemiri | 0.1 | Kg | Rp.25.000 | Rp.2.500 |
| Asam jawa | 0.05 | Kg | Rp.157.500 | Rp.7.875 |
| Udang | 0.6 | Kg | Rp.65.000 | Rp.39.000 |
| Minyak goreng | 0.4 | L | Rp14.500 | Rp.5.800 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp.169.815 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp.33.963 |
| <i>Food Cost 50%</i> | | <i>Selling Price</i> | | Rp67.926 |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

Tabel 1. 11

Recipe Costing Mantau Daging Sapi Lada Hitam

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Tepung terigu | 0.25 | Kg | Rp.10.000 | Rp.2.500 |
| Maizena | 0.2 | Kg | Rp.18.000 | Rp.3.600 |
| Gula | 0.6 | Kg | Rp.12.500 | Rp.7.500 |
| Susu bubuk | 0.4 | Kg | Rp.35.000 | Rp.14.000 |
| Ragi | 0.05 | Kg | Rp.80.000 | Rp.4.000 |
| Margarin | 0.25 | Kg | Rp.44.500 | Rp.11.125 |
| Daging sapi | 0.4 | Kg | Rp.115.000 | Rp.46.000 |
| Bawang bombay | 0.08 | Kg | Rp.20.000 | Rp.1.600 |
| Paprika | 0.6 | Kg | Rp.55.000 | Rp.33.000 |
| Lada hitam | 0.3 | Kg | Rp.100.000 | Rp.30.000 |
| Kecap manis | 0.3 | L | Rp.26.900 | Rp.8.070 |
| Garam | 0.015 | Kg | Rp.11.500 | Rp.172.5 |
| Saus tiram | 0.015 | Kg | Rp.44.000 | Rp.660 |
| Minyak goreng | 0.37 | L | Rp.14.500 | Rp.5.365 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp.167.593 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp.33.518.5 |
| <i>Food Cost 35%</i> | | <i>Selling Price</i> | | Rp.95.767 |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

Tabel 1. 12

Recipe Costing Nasi Bakar Seafood

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|-------------------|---------------|-------------|----------------------|-------------------------|
| Beras | 0.2 | Kg | Rp.11.000 | Rp.2.200 |
| Santan | 0.2 | L | Rp.32.500 | Rp.6.500 |
| Udang | 0.1 | Kg | Rp.65.000 | Rp.6.500 |
| Cumi | 0.1 | Kg | Rp.67.000 | Rp.6.700 |
| Ikan kakap | 0.1 | Kg | Rp.70.000 | Rp.7.000 |
| Daun bawang | 0.07 | Kg | Rp.10.000 | Rp.700 |
| Daun kemangi | 0.1 | Kg | Rp.20.000 | Rp.2.000 |
| Cabe merah besar | 0.08 | Kg | Rp.42.000 | Rp.3.360 |
| Margarin | 0.03 | Kg | Rp.44.500 | Rp.1.335 |
| Daun salam | 0.003 | Kg | Rp.7.000 | Rp.21 |
| Lengkuas | 0.02 | Kg | Rp.8.000 | Rp.160 |
| Garam | 0.025 | Kg | Rp.11.500 | Rp.287.5 |
| Merica | 0.007 | Kg | Rp.150.000 | Rp.1.050 |
| Kecap ikan | 0.03 | Kg | Rp.40.000 | Rp.1.200 |
| Daun pisang | 5 | Lbr | Rp.1.000 | Rp.5.000 |
| Bawang merah | 0.03 | Kg | Rp.28.000 | Rp.840 |
| Bawang putih | 0.02 | Kg | Rp.25.000 | Rp.500 |

| | | |
|----------------------|----------------------|-----------|
| <i>Recipe Cost</i> | | Rp.45.354 |
| <i>Dish Cost</i> | | Rp.9.071 |
| <i>Food Cost 35%</i> | <i>Selling Price</i> | Rp.25.916 |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

Tabel 1. 13
Recipe Costing Gangan Manok

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------------------|
| Bayam | 0.15 | Kg | Rp.10.000 | Rp.1.500 |
| Oyong | 0.15 | Kg | Rp.5.000 | Rp.750 |
| Tulang ayam | 0.3 | Kg | Rp.17.000 | Rp.5.100 |
| Daging ayam giling | 0.2 | Kg | Rp.48.000 | Rp.9.600 |
| Tepung sagu | 0.08 | Kg | Rp.20.000 | Rp.1.600 |
| Tepung maizena | 0.03 | Kg | Rp.18.000 | Rp.540 |
| Telur | 0.12 | Kg | Rp.23.000 | Rp.2.760 |
| Merica | 0.01 | Kg | Rp.150.000 | Rp.1.500 |
| Gula | 0.04 | Kg | Rp.12.500 | Rp.500 |
| Garam | 0.03 | Kg | Rp.11.500 | Rp.345 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp.24.195 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp.4.839 |
| <i>Food Cost 35%</i> | <i>Selling Price</i> | | Rp.13.826 | |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

Tabel 1. 14
Recipe Costing Kepiting Saus Asam Pedas

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|---------------------|---------------|-------------|----------------------|-------------------------|
| Kepiting | 1 | Kg | Rp.70.000 | Rp.70.000 |
| Bawang bombay | 0.1 | Kg | Rp.20.000 | Rp.2.000 |
| Bawang putih | 0.03 | Kg | Rp.25.000 | Rp.750 |
| Bawang merah | 0.3 | Kg | Rp.28.000 | Rp.8.400 |
| Cabe merah besar | 0.4 | Kg | Rp.42.000 | Rp.16.800 |
| Cabe merah keriting | 0.8 | Kg | Rp.20.000 | Rp.16.000 |
| Jahe merah | 0.3 | Kg | Rp.24.000 | Rp.7.200 |
| Daun jeruk | 0.003 | Kg | Rp.25.000 | Rp.75 |
| Sereh | 0.5 | Kg | Rp.25.000 | Rp.12.500 |
| Jeruk nipis | 0.3 | Kg | Rp.30.000 | Rp.9.000 |
| Gula merah | 0.15 | Kg | Rp.15.000 | Rp.2.250 |
| Garam | 0.15 | Kg | Rp.11.500 | Rp.1.725 |
| Gula | 0.15 | Kg | Rp.12.500 | Rp.1.875 |

| | | | | |
|----------------------|------|----------------------|-----------|------------|
| Minyak goreng | 0.07 | L | Rp.14.500 | Rp.1.015 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp.125.750 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp.41.918 |
| <i>Food Cost 35%</i> | | <i>Selling Price</i> | | Rp.82.150 |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

Tabel 1. 15
Recipe Costing Mie Hijau Sepinggan

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Mie hijau | 0.5 | Kg | Rp.25.000 | Rp.12.500 |
| Bawang putih | 0.015 | Kg | Rp.25.000 | Rp.375 |
| Kepiting | 0.2 | Kg | Rp.130.000 | Rp.26.000 |
| Paha ayam | 0.25 | Kg | Rp.27.000 | Rp.6.750 |
| Jamur kancing | 0.05 | Kg | Rp.43.000 | Rp.2.150 |
| Tulang ayam | 0.4 | Kg | Rp.10.000 | Rp.4.000 |
| Bawang goreng | 0.1 | Kg | Rp.70.000 | Rp.7.000 |
| Daun bawang | 0.1 | Kg | Rp.10.000 | Rp.1.000 |
| Saus tiram | 0.015 | Kg | Rp.50.000 | Rp.750 |
| Kecap manis | 0.2 | Kg | Rp.26.900 | Rp.5.380 |
| Kecap ikan | 0.015 | L | Rp.40.000 | Rp.600 |
| Minyak wijen | 0.05 | L | Rp.52.000 | Rp.2.600 |
| MSG | 0.015 | Kg | Rp.27.000 | Rp.405 |
| Merica | 0.012 | Kg | Rp.150.000 | Rp.1.800 |
| Gula | 0.03 | Kg | Rp.12.500 | Rp.375 |
| Garam | 0.04 | Kg | Rp.11.500 | Rp.460 |
| Kulit pangsit | 0.05 | Kg | Rp.12.000 | Rp.600 |
| Minyak goreng | 0.6 | L | Rp.14.500 | Rp.8.700 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp.81.445 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp.16.289 |
| <i>Food Cost 35%</i> | | <i>Selling Price</i> | | Rp.46.540 |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

Tabel 1. 16
Recipe Costing Pisang Gapit

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|-------------------|---------------|-------------|----------------------|-------------------------|
| Gula merah | 0.25 | Kg | Rp.15.000 | Rp.3.750 |
| Gula | 0.08 | Kg | Rp.12.500 | Rp.1.000 |

| | | | | |
|----------------------|-------|----------------------|-----------|-----------|
| Santan | 0.2 | L | Rp.32.500 | Rp.6.500 |
| Daun pandan | 0.01 | Kg | Rp.21.000 | Rp.210 |
| Buah nangka | 0.1 | Kg | Rp.30.000 | Rp.3.000 |
| Maizena | 0.02 | Kg | Rp.18.000 | Rp.360 |
| Garam | 0.005 | Kg | Rp.11.500 | Rp.57.5 |
| Pisang Kepok | 0.7 | Kg | Rp.27.000 | Rp.18.900 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp.33.778 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp.6.756 |
| <i>Food Cost 45%</i> | | <i>Selling Price</i> | | Rp.15.012 |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

Tabel 1. 17

Penghitungan *Selling Price*

| No | Nama makanan | Yield | % Food Cost | Cost per portion | Selling price |
|-------|-------------------------------|---------|-------------|------------------|---------------|
| 1 | Es kelapa muda | 5 Porsi | 45% | Rp.4.820 | Rp.10.711 |
| 2 | Ote-ote dan Sambal Kacang | 5 Porsi | 50% | Rp.18.638 | Rp.37.276 |
| 3 | Mantau daging sapi lada hitam | 5 Porsi | 35% | Rp.33.519 | Rp.95.767 |
| 4 | Nasi bakar seafood | 5 Porsi | 35% | Rp.9.071 | Rp.25.916 |
| 5 | Gangan manok | 5 Porsi | 35% | Rp.4.839 | Rp.13.826 |
| 6 | Kepiting saus Asam pedas | 5 Porsi | 35% | Rp.41.918 | Rp.119.766 |
| 7 | Mie hijau Sepinggan | 5 Porsi | 35% | Rp.16.289 | Rp.46.540 |
| 8 | Pisang gapit | 5 Porsi | 45% | Rp.6.756 | Rp.15.012 |
| Total | | | | Rp.135.849 | Rp.364.814 |

(Sumber: data olahan penulis, 2022)

1.3.4 Nutrition Value

Nutrisi menurut dr goenawan schoeck (ahli gizi) yang bertempat di Bandung menurut beliau nutrisi adalah sebuah kandungan gizi yang berfungsi untuk menjaga kesetabilan tubuh manusia untuk bertahan hidup dan juga penting untuk manusia yang sedang dalam masa pertumbuhan dan memberikan fungsi untuk organ tubuh lainnya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi Daftar gizi sumber myfitnesspal <https://www.myfitnesspal.com/>

Tabel 1. 18 Nutrisi Es Kelapa Muda

Origin : Balikpapan (Kalimantan) Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Minuman Berat porsi : 200 ml
 Suhu hidangan: 10°C

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|---------------|--------------|--------|---------|--------|---------|----------|------|
| 1 | Kelapa muda | 544 | 55 | 33 | 13 | 1.070 | 0 |
| 2 | Es batu | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Biji selasih | 42 | 4 | 10 | 10 | 28 | 0 |
| Total/5 porsi | | 586 | 59 gr | 43 gr | 23 gr | 1098 mg | 0 |
| Total/porsi | | 117,2 | 11,8 gr | 8,6 gr | 4,6 gr | 219,6 mg | 0 |

(Sumber: [myfitnesspal.com](https://www.myfitnesspal.com/), 2022)

Tabel 1. 19 Nutrisi Ote ote sambal kacang

Origin : Balikpapan (Kalimantan) Jumlah Porsi : 5 porsi
 Jenis Makanan : Gorengan Berat Porsi : 80 gr
 Suhu hidangan: >30°C

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|----|---------------|--------|-------|-------|---------|--------|------|
| 1 | Tepung terigu | 875 | 187,5 | 2,5 | 25 | 0 | 0 |
| 2 | Telur | 62 | 0 | 4 | 5 | 62 | 0 |
| 3 | Bawang putih | 32 | 7 | 0 | 0,8 | 2,4 | 0 |
| 4 | Kemiri | 63 | 1,7 | 6 | 1,5 | 1,4 | 0,4 |
| 5 | Wortel | 36 | 8 | 0 | 0 | 62 | 3,2 |
| 6 | Tauge | 16 | 1,4 | 0 | 2,8 | 4,2 | 0 |
| 7 | Daun bawang | 10 | 1 | 0 | 0,5 | 100 | 1 |
| 8 | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 0 |
| 9 | Gula | 77 | 19 | 0 | 0 | 0,2 | 20 |
| 10 | Merica | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | Udang | 65 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 |

| | | | | | | | |
|---------------|---------------|-------|----------|---------|----------|----------|---------|
| 12 | Minyak goreng | 200 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| Total/5 porsi | | 1446 | 225,6 gr | 32,5 gr | 50,6 gr | 239,8 mg | 24,6 gr |
| Total/porsi | | 289,2 | 45,12 gr | 6,5 gr | 10,12 gr | 47,96 mg | 4,92 gr |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)

Tabel 1. 20 Nutrisi Sambal Kacang

Origin : Balikpapan (Kalimantan) Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sambal Berat porsi : 60 gr
 Suhu hidangan: 30°C

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|---------------|---------------------|--------|---------|----------|----------|---------|---------|
| 1 | Kacang tanah | 1128 | 50 | 88 | 50 | 0 | 0 |
| 2 | Daun jeruk | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Cabe rawit | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Cabe merah keriting | 20 | 5 | 0,2 | 1 | 5 | 3 |
| 6 | Bawang merah | 14 | 3 | 0 | 0,4 | 2 | 1 |
| 7 | Kemiri | 47 | 0 | 5 | 1 | 1 | 0 |
| 8 | Asam jawa | 14 | 3 | 0 | 0,1 | 1 | 2 |
| 9 | Gula merah | 226 | 56 | 0 | 0 | 0 | 58 |
| 10 | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 0 |
| Total/5 porsi | | 1523 | 131 gr | 93,2 gr | 52,9 gr | 14,1 mg | 74 gr |
| Total/porsi | | 304,6 | 26,2 gr | 18,64 gr | 10,58 gr | 2,82 mg | 14,8 gr |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)

Tabel 1. 21 Nutrisi Mantau Daging Sapi Lada Hitam

Origin : Balikpapan (Kalimantan) Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Protein Berat porsi : 160 gr
 Suhu hidangan: >30°C

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|----|---------------|--------|-------|-------|---------|--------|------|
| 1 | Tepung terigu | 875 | 187 | 2,5 | 25 | 0 | 0 |
| 2 | Maizena | 72 | 18 | 0 | 0,2 | 0 | 0 |
| 3 | Gula | 228 | 60 | 0 | 0 | 0,6 | 60 |
| 4 | Susu bubuk | 179 | 25 | 6 | 6 | 0 | 0 |
| 5 | Ragi | 17 | 1,5 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 6 | Margarin | 157 | 0 | 16 | 0 | 150 | 0 |
| 7 | Daging sapi | 1152 | 0 | 76 | 104 | 0 | 0 |

| | | | | | | | |
|---------------|---------------|-------|---------|----------|----------|----------|---------|
| 8 | Bawang bombay | 32 | 7 | 0 | 1 | 3 | 3 |
| 9 | Paprika | 12 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 |
| 10 | Lada hitam | 75 | 19 | 1 | 3 | 6 | 0 |
| 11 | Kecap manis | 90 | 23 | 0 | 0 | 0 | 17 |
| 12 | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 0 |
| 13 | Saus tiram | 82 | 4,5 | 0 | 0 | 719,2 | 3 |
| 14 | Minyak goreng | 200 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 |
| Total/5 porsi | | 3171 | 347 gr | 101,5 gr | 161,2 gr | 888,5 mg | 84 gr |
| Total/porsi | | 634,2 | 69,4 gr | 20,3 gr | 32,24 gr | 177,7 mg | 16,8 gr |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)

Tabel 1. 22 Nutrisi Nasi Bakar Seafood

Origin : Balikpapan (Kalimantan) Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Karbohidrat Berat porsi : 160 gr
 Suhu hidangan: >60° C

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|---------------|--------------|--------|----------|---------|----------|-----------|---------|
| 1 | Beras | 1023 | 234 | 0 | 21 | 0 | 0 |
| 2 | Santan | 500 | 13 | 53 | 0 | 133 | 0 |
| 3 | Udang | 65 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 4 | Cumi | 92 | 3 | 1 | 15 | 44 | 0 |
| 5 | Ikan kakap | 128 | 0 | 1 | 26 | 56 | 0 |
| 6 | Daun bawang | 14 | 1,4 | 0 | 1 | 140 | 1,4 |
| 7 | Margarin | 188 | 0 | 19 | 0 | 180 | 0 |
| 8 | Daun salam | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Lengkuas | 5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 0 |
| 11 | Merica | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Kecap ikan | 11 | 1 | 0 | 1,5 | 2300 | 1 |
| 13 | Daun pisang | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Bawang merah | 21 | 5 | 0 | 0,6 | 4 | 2 |
| 15 | Bawang putih | 32 | 7 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| Total/5 porsi | | 2093 | 265,4 gr | 74 gr | 81,1 gr | 2868,5 mg | 4,4 gr |
| Total/porsi | | 418,6 | 53,08 gr | 14,8 gr | 16,22 gr | 573,7 mg | 0,88 gr |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)

Tabel 1. 23 Nutrisi Sayur Gangan Manok

Origin : Balikpapan (Kalimantan) Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sayuran Berat porsi : 100 gr
 Suhu hidangan: >60° C

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|----|------------|--------|-------|-------|---------|--------|------|
|----|------------|--------|-------|-------|---------|--------|------|

| | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-------|---------|-------|---------|---------|-------|
| 1 | Bayam | 135 | 18 | 0 | 9 | 33 | 0 |
| 2 | Oyong | 36 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Kuah Ayam | 180 | 12 | 0 | 30 | 2520 | 0 |
| 4 | Daging ayam giling | 432 | 0 | 22 | 34 | 0 | 0 |
| 5 | Tepung maizena | 180 | 44 | 0 | 0,5 | 0 | 0 |
| 6 | Telur | 124 | 0 | 8 | 10 | 124 | 0 |
| 7 | Merica | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Gula | 155 | 40 | 0 | 0 | 0,4 | 40 |
| 9 | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 0 |
| Total/5 porsi | | 1262 | 122 gr | 30 gr | 83,5 gr | 2685 mg | 40 gr |
| Total/porsi | | 252,4 | 24,4 gr | 6 gr | 16,7 gr | 537 mg | 8 gr |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)

Tabel 1. 24 Nutrisi Kepiting Saus Asam Pedas

Origin : Balikpapan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Protein Berat porsi : 200 gr
 Suhu hidangan: >60°C

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|---------------|---------------------|--------|---------|---------|---------|-----------|---------|
| 1 | Kepiting | 612 | 0 | 12 | 120 | 1674 | 0 |
| 2 | Bawang bombay | 40 | 9 | 0 | 1 | 4 | 4 |
| 3 | Bawang putih | 48 | 11 | 0 | 1 | 4 | 0 |
| 4 | Bawang merah | 22 | 5 | 0 | 1 | 4 | 2 |
| 5 | Cabe merah besar | 16 | 4 | 0 | 1 | 3,6 | 2 |
| 6 | Cabe merah keriting | 32 | 8 | 0 | 2 | 7,2 | 4 |
| 7 | Jahe merah | 24 | 5 | 0 | 0 | 4 | 1 |
| 8 | Daun jeruk | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Sereh | 13 | 1 | 0,5 | 0 | 0 | 1 |
| 10 | Jeruk nipis | 7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 11 | Gula merah | 565 | 146 | 0 | 0 | 0 | 144 |
| 12 | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 0 |
| 13 | Gula | 58 | 15 | 0 | 0 | 0,1 | 15 |
| 14 | Minyak goreng | 306 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 |
| Total/5 porsi | | 1743 | 209 gr | 42,5 gr | 126 gr | 1706,6 mg | 174 gr |
| Total/porsi | | 348,6 | 41,8 gr | 8,5 gr | 25,2 gr | 341,32 mg | 34,8 gr |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)

Tabel 1. 25 Nutrisi Mie Hijau Sepinggan

Origin : Balikpapan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Protein, karbohidrat Berat porsi : 160 gr

Suhu hidangan: > 30°C

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|---------------|---------------|--------|---------|---------|----------|------------|---------|
| 1 | Mie hijau | 1800 | 400 | 0 | 50 | 2700 | 0 |
| 2 | Bawang putih | 24 | 5 | 0 | 0,6 | 2 | 0 |
| 3 | Kepiting | 204 | 0 | 4 | 40 | 558 | 0 |
| 4 | Paha ayam | 286,5 | 0 | 10 | 48,5 | 220 | 0 |
| 5 | Jamur kancing | 15 | 1,5 | 0 | 1,5 | 280 | 0 |
| 6 | Kuah ayam | 180 | 12 | 0 | 30 | 2520 | 0 |
| 7 | Bawang goreng | 150 | 15 | 9 | 3 | 180 | 3 |
| 8 | Daun bawang | 20 | 2 | 0 | 1 | 200 | 2 |
| 9 | Saus tiram | 109 | 6 | 0 | 0 | 959 | 4 |
| 10 | Kecap manis | 60 | 15 | 0 | 0 | 0 | 11 |
| 11 | Kecap ikan | 5 | 0,5 | 0 | 0,8 | 1000 | 0,5 |
| 12 | Minyak wijen | 442 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | MSG | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Merica | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Gula | 116 | 30 | 0 | 0 | 1 | 30 |
| 16 | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 0 |
| 17 | Kulit pangsit | 62 | 10 | 1,5 | 1,5 | 0 | 0,5 |
| 18 | Minyak goreng | 203 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| Total/5 porsi | | 3700,5 | 497 gr | 94,5 gr | 176,9 gr | 8627,6 mg | 51 gr |
| Total/porsi | | 740,1 | 99,4 gr | 18,9 gr | 35,38 gr | 1725,52 mg | 10,2 gr |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)

Tabel 1. 26 Nutrisi Pisang Gapit

Origin : Balikpapan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Hidangan pencuci mulut Berat porsi : 100 gr
 Suhu hidangan: >30°

| No | Nama Bahan | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
|---------------|--------------|--------|----------|---------|---------|--------|---------|
| 1 | Gula merah | 942,5 | 242,5 | 0 | 0 | 0 | 240 |
| 2 | Gula | 309,6 | 79 | 0 | 0 | 1 | 80 |
| 3 | Santan | 466 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Daun pandan | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Buah nangka | 95 | 23 | 0 | 1 | 2 | 19 |
| 6 | Maizena | 72 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 8 | Pisang Kepok | 644 | 161 | 0 | 7 | 7 | 0 |
| Total/5 porsi | | 2529,1 | 523,5 gr | 53 gr | 8 gr | 11 mg | 339 gr |
| Total/porsi | | 505,82 | 104,7 gr | 10,6 gr | 1,6 gr | 2,2 mg | 67,8 gr |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)

Tabel 1. 27 Total Nutrisi

| No | Nama makanan | Total | | | | | |
|------------|-------------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|-------|
| | | Kalori | Karbo | Lemak | Protein | Sodium | Gula |
| 1 | Es kelapa muda | 117.2 | 11.8 | 8.6 | 4.6 | 219.6 | 0 |
| 2 | Ote-ote | 289.2 | 45.12 | 6.5 | 10.12 | 47.96 | 4.92 |
| 3 | Sambal Kacang | 304.6 | 26.2 | 18.64 | 10.58 | 2.82 | 14.8 |
| 4 | Mantau daging sapi lada hitam | 634.2 | 69.4 | 20.3 | 32.24 | 177.7 | 16.8 |
| 5 | Nasi bakar seafood | 418.6 | 53.08 | 14.8 | 16.22 | 573.7 | 0.88 |
| 6 | Gangan manok | 252.4 | 24.4 | 6 | 16.7 | 537 | 8 |
| 7 | Kepiting saus Asam pedas | 348.6 | 41.8 | 8.5 | 25.2 | 341.32 | 34.8 |
| 8 | Mie hijau Sepinggan | 740.1 | 99.4 | 18.9 | 35.38 | 1725.52 | 10.2 |
| 9 | Pisang gapit | 505.82 | 10.47 | 10.6 | 1.6 | 2.2 | 67.8 |
| Total (gr) | | 3610.72 | 381.67 | 112.84 | 152.64 | 3627.82 | 158.2 |

(Sumber: myfitnesspal.com, 2022)