

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Presentasi Makanan (Food Presentation)

Pariwisata adalah sebuah Rekreasi perjalanan jarak jauh keluar dari daerah dekat tempat tinggal yang dilakukan sebagai tujuan sebuah liburan . Pariwisata juga menyediakan jasa seperti keamanan dan asuransi bank . Masih banyak negara yang bergantung dari sector pariwisata ini yang dipakai untuk mempromosikan salah satu tempat atau wilayah tertentu sebagai wilayah wisata untuk meningkatkan perdagangan melalui penjualan jasa maupun barang kepada para wisatawan yang berkunjung baik wisatawan local maupun luar. Salah satunya adalah Kota Magelang, yang merupakan kota kecil yang berada di Jawa Tengah di jalur Jogjakarta/ Yogyakarta menuju kota Semarang.

Kota Magelang , secara geografis letak kota Magelang berada di tengah-tengah pulau jawa. Selain itu terdapat gunung tidar yang sering dikenal sebagai pakunya pulau jawa. Kota Magelang memiliki posisi yang strategis, karena berada di jalur utama transportasi Semarang-Magelang-Yogyakarta, Magelang-Purworejo serta Magelang-Temanggung. Magelang berada di 75 km sebelah selatan Semarang dan 43 km sebelah utara Yogyakarta. Di samping itu sebagai jalur wisata antara Yogyakarta-Borobudur-dataran tinggi dieng-ketep pass dan kopeng. Kota magelang juga terdapat beberapa tempat wisata seperti taman

Kyai langgeng, Taman badaan, alun-alun kota dan lain-lain. (<https://visitmagelang.id/sejarah-kota-magelang>) . (VisitMagelang, 2022)

Di Kota Magelang terdapat beberapa tempat jajan dan kuliner yang mempunyai kekhasan tersendiri, baik dari cita rasa makanan yang dihidangkan, maupun nilai historis yang dikandung di tempat tersebut. Menelusuri tempat jajan di Kota Magelang, ada yang khusus buka di siang hari dan malam hari. Namun dikarenakan Magelang merupakan kota kecil yang terdapat di jalur Yogyakarta dan Semarang , Kota Magelang menjadi tidak terlalu dikenal oleh orang orang yang diluar daerah Jawa Tengah Oleh karena itu sang penulis ingin mempromosikan dan mengenalkan kuliner dengan cita rasa khas Kota Magelang

(VisitMagelang, 2022)

Salah satu hidangan yang khas di Kota Magelang adalah mangut beong yang dibuat dengan bahan kusus yaitu ikan beong yang hanya ada di sungai progo di kota magelang dimasak dengan santan dan bumbu merah dan juga sup senerek yang merupakan hidangan khas yang terkenal di magelang dikarenakan kaldunya yang berbeda dari kaldu sapi dalam sup pada umumnya ,sup ini sangat cocok disantap saat musim hujan karena sangat nikmat untuk mengangatkan tubuh .

1.1. Karakteristik Makanan Magelang

Masakan kota Magelang memiliki kaitan dengan sejarah dan kearifan lokal yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat pada jaman dulu , jaman penjajahan

hingga jaman sekarang ini . Pemanfaatan dari berbagai bahan pangan local yang ada dengan baik dan terus mengalami perkembangan sesuai berjalannya waktu . Makanan kota Magelang ini memiliki cita rasa yang cenderung manis dan cenderung memanfaatkan berbagai jenis rempah dan penggunaan olahan kelapa . Masyarakat Magelang dapat mengolah berbagai macam kreasi dalam masakannya . bukan hanya gado gado dan pecel yang sudah dikenal luas hampir diseluruh Indonesia , tetapi masih banyak makanan khas dari kota Magelang yang kurang dikenal oleh masyarakat luar maupun dalam kota magelang . karena yang keberadaannya yang mulai berkurang hingga orang dalam magelang masih ada yang belum mengenalnya . Karena Banyak jenis dan ciri khas dalam sajian Kota Magelang , maka penulis memutuskan untuk menggunakan judul “Sajian Makanan Kota Magelang , Jawa Tengah”

2. Tujuan presentasi makanan

2.1.Tujuan Formal :

- a. Presentasi Produk ini disusun oleh penulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam salah satu syarat dalam menempuh Ujian Akhir Program Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung .dan untuk bisnis pariwisata
- b. Sebagai wujud praktek ilmu yang telah dipelajari oleh penulis di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2.2. Tujuan Operasional

- a. Menjadikan hasil presentasi makanan ini sebagai potensi dan perencanaan bisnis pada sajian kuliner Magelang , Jawa tengah agar dapat di dikembangkan dalam bisnis *rijjstafel* di hotel dan restoran
- b. Meneliti *variable* kualitas menu dalam segi rasa , aroma , penampilan , warna , bahan dan proses memasaknya.

3. Usulan Makanan Khas Magelang

Kuliner Khas yang dimiliki oleh Kota Magelang hingga saat ini tidak terlalu dikenal oleh masyarakat , terutama masyarakat luar Kota Magelang , dan juga karena makanan khas magelang ini juga tidak terlalu di kenal oleh orang magelang itu sendiri karena banyaknya makanan tradisional ini mulai jarang di produksi sehingga dengan ini penulis beringinkan untuk mengangkat kuliner tradisional kota Magelang sebagai bahan Tugas Akhir dari penulis agar kuliner tradisional Kota Magelang dapat di kenal lebih luas lagi karena menurut penulis bahwa kuliner khas Kota Magelang ini memiliki potensi menjadi salah satu destinasi kuliner yang dapat menjadi destinasi utama para pecinta kuliner. diken

Makanan khas jawa tengah memiliki citarasa khas manis dan tidak terlalu pedas dari daerah lain. Factor makanan magelang juga terpengaruhi dari sudut citarasa tersebut dari alam daerah jawa tengah yang Sebagian besar merupakan pegunungan yang menyebabkan banyaknya produksi singkong sehingga menyebabkan Sebagian besar makanan jawa tengah mengandung banyaknya singkong dan juga banyaknya produksi santan di daerah dataran rendah jawa

tengah sehingga juga mempengaruhi penggunaan santan pada makanan daerah jawa tengah , tidak terkecuali juga kota Magelang . (Rachman, 2021)

Penulis akan mempresentasikan 1 set menu rijstafel pilihan dari makanan khas Kota Magelang sebagai bahan sidang yang akan berlangsung sebagai berikut :

NASI PUTIH

(Beras lokal yang dimasak hingga lunak dengan teknik kukus)

SAYUR KLUBAN

(Kluban adalah lalapan yang dicampur dengan parutan kelapa yang dimasak dengan bumbu merah)

SOP SENEREK

(sop senerek adalah sup daging dan babat sapi dicampur dengan kacang merah yang dimasak hingga lunak)

MANGUT BEONG

(ikan air tawar di sungai progo yang digoreng kemudian di masak lagi dengan kuah santan , potongan cabai dan bumbu merah)

BUBUR BLENDRANG

(bubur dari olahan kaldu dan tepung beras, tetelan tulang ayam atau kambing dan bumbu rempah memiliki tekstur seperti *Cream Soup*)

WEDHANG KACANG

(Minuman ini disajikan dalam mangkuk yang berisi kacang,kuah jahe, dan juga ketan di hidangkan hangat/panas)

BUNTIL DAUN TALAS

(merupakan nangka muda, udang asin, dan petai yang di masak dan kemudian di bungkus dengan daun talas yang kemudian di kukus dan disajikan dengan kuah pedas)

SATE PISANG

(Sate yang terhidang dengan lumuran bubur berbahan santan/susu kental manis dan adonan tepung Maizena)

JEMUNAK

(singkong yang diparut dan dicampur dengan ketan kemudian dikukus dan di sajikan dengan gula merah cair)

SLONDOK

(kerupuk singkong yang biasanya dilapisi dengan bumbu pedas dan manis)

SAMBAL TAHU BACEM

(sambal bawang dan tomat yang dicampur dengan tahu bacem dan di peyet
Bersama sambal)

POTHIL

(keripik singkong yang diolah dan di bentuk seperti cincin dan digoreng)

Gambar 1.1: judul (penjelasan di 3:1)



Kluban merupakan makanan asli Indonesia yang tepatnya berada/ berasal dari pulau Jawa. Makanan ini terdiri dari berbagai macam sayuran . umumnya merupakan daun ubi , kacang Panjang , tauge , kecipir , dan kol yang di rebus dan di campur dengan kelapa parut yang dimasak dengan bumbu

(Findayuliana, 2017)

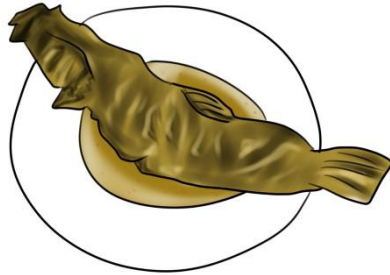
Gambar 1.2



Sop senerek ini merupakan sup khas magelang dari jawa tengah . sop ini diadaptasi dari makanan belanda yang awalnya disebut dengan “*snert soup*” yang awalnya merupakan sup kacang polong dengan roti , dengan ini masyarakat local menciptakan versi soup itu sendiri dengan selera masyarakat local , nama ini menjadi sop senerek karena masyarakat local kesulitan mengatakan *snert*. Makanan ini serupa dengan sop kacang merah . yang membedakan sop ini dengan sop kacang merah biasa adalah , sop ini menggunakan sayuran tambahan dan jeroan sapi sebagai bahannya

(wikipedia, 2021)

Gambar 1.3



Makanan khas kota Magelang ini memiliki bahan utama yang unik , yaitu ikan beong yang merupakan sejenis lele atau ikan patin yang hanya hidup di aliran sungai progo sekarang ini sulit untuk didapatkan di luar maupun di dalam magelang karena ikan ini sering di tangkap namun tidak dikembangbiakan ikan ini juga merupakan ikan yang sulit untuk di kembang biakan . (dalam masakan ini jika penulis kesulitan mendapatkan ikan beong , penulis akan menggunakan ikan lele)

(Rasyid, 2020)

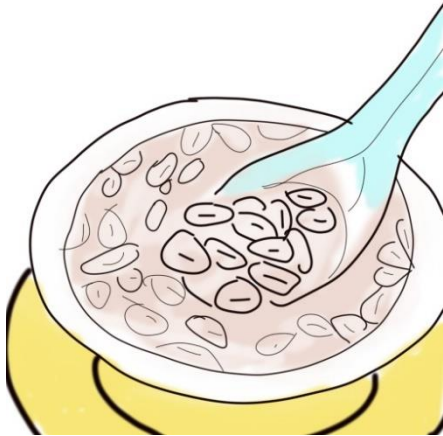
Gambar 1.4



Bubur blendrang merupakan masakan yang terkenal di daerah muntilan dari magelang , hidangan ini merupakan bubur yang terbuat dari tepung beras , santan dan juga tetelan ayam atau daging kambing dan juga rempah rempah . bubur ini pada jaman dahulu merupakan hidangan yang disajikan dalam bulan puasa. (dalam masakan ini penulis mengganti penggunaan santan dengan susu kedelai)

(Ani, 2021)

Gambar 1.5



Wedhang Kacang merupakan minuman hangat yang bahan dasarnya adalah kacang tanah . waktu penyiapan sajian ini sangatlah lama karena waktu merebus kacangnya , tujuannya adalah agar kacang tanah tersebut melunak dan menghasilkan

kuah yang cukup gurih untuk disantap . sajian ini cukup nikmat saat disantap pada musim hujan dan biasanya hidangan ini ditemani oleh sate pisang.

(Kompas, 2015)

Gambar 1.6

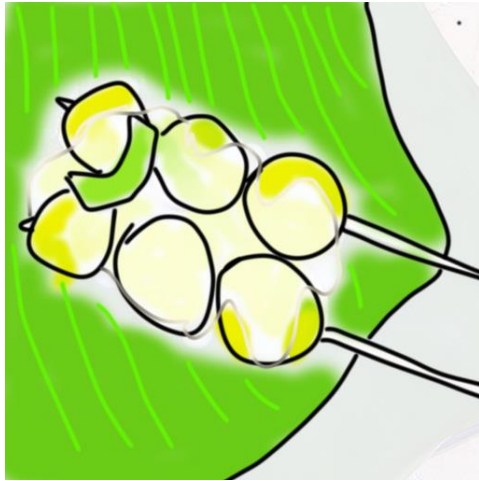


Buntel daun talas khas Magelang diproduksi disekitar daerah Paten Magelang, dan beberapa daerah lainnya, dengan bahan utama daun talas atau daun papaya sebagai pembungkusnya . isian yang biasa digunakan dapat berupa kelapa parut

atau daging nagka yang dimasak dengan bumbu merah , ikan teri goreng , cabai atau sambal , dan petai sebagai isiannya , kemudian dimasak dalam kuah bumbu merah dan santan

(unimmaf, 2022)

Gambar 1.7



Sate Pisang kepok yang dikukus dan dihidangkan dengan dibalur saus yang terbuat dari santan namun untuk mencegah pengulangan bahan penulis akan merubah penggunaan santan menjadi susu dengan parutan keju . sate ini dihidangkan dengan beralaskan daun

pisang .

Gambar 1.8



Jemunak tersebut dibuat dari singkong atau ubi kayu. Singkong dikupas yang kemudian dicuci hingga bersih dan diparut. Setelah itu, dikukus hingga matang menggunakan tungku. Setelah matang, dicampur ketan dan dikukus kembali hingga matang . hidangan ini

biasa ditemukan di daerah muntilan di kota magelang . makanan ini biasanya disajikan sebagai menu berbuka puasa pada bulan Romadhon

(Susanto, 2019).

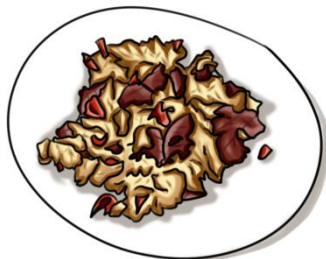
Gambar 1.9



Kerupuk slondok merupakan camilan atau hidangan pendamping makanan yang sering di jumpai di kota Magelang dari Jawa Tengah dan sudah menjadi salah satu icon dari kota Magelang ini . Krupuk ini terbuat dari singkong yang diolah dan dicampur dengan irisan cabai .

kerupuk ini memiliki rasa pedas , manis dan gurih .

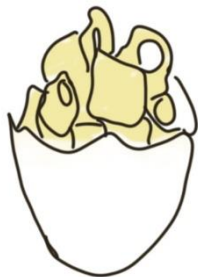
Gambar 1.10



Sambel tahu bacem adalah tahu bacem yang dipeyet dengan sambel . sambal ini berasal dari jawa tengah dan biasanya di hidangkan sebagai makanan pendamping maupun menjadi lauk utama dalam makanan . rasa makanan ini

bercampur pedas dan manis dari tahu bacem

Gambar 1.11



Pothil merupakan camilan dari kota magelang yang terbuat dari ketela dan tepung tapioca yang dicampur dengan bumbu bawang dan ketumbar yang di uleg dan disatukan dalam adonannya yang kemudian di bentuk seperti cincin dan di goreng

hingga keemasan . maknan ini memiliki citarasa yang renyah dan gurih .

4. Tinjauan Masakan

4.1.Tema Masakan

Penulis akan memasak makanan khas kota magelang dan mempresentasikan dalam bentuk penyajian *Rijsttafel* . kata rijsttafel diambil dari Bahasa Belanda yang berarti nasi atau hidangan nasi yang disajikan di meja bersama dengan lauk. Rijsttafel dikenal di Indonesia dimulai saat jaman penjajahan Belanda. Tema ini dipilih oleh penulis dikarenakan rijsttafel dianggap tema yang paling cocok untuk mempresentasikan kekayaan dan keunikan sajian khas Kota Magelang ini

4.2.Standar/Usulan Resep:usulan resep

Standar resep merupakan sebuah alat bantu yang harus dimiliki dan dipahami oleh setiap juru masak . Standar resep memiliki fungsi pokok seperti , untuk mengetahui bahan apa saja yang akan digunakan dan menghitung jumlah bahan dasar makanan dan alat apa saja yang akan digunakan dalam membuat makanan / resep tersebut . Berikut susunan resep makanan yang penulis presentasikan

TABEL 1.1

RESEP NASI PUTIH

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Karbohidrat

Berat Porsi : 100 gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	250	gr	Beras	Di cuci dan di bersihkan
	500	ml	Air	
	5	gr	Daun salam	
	15	gr	Bawang goreng	
Nanak	250	gr	Beras	hingga nasi matang
	500	ml	Air	
	5	gr	Daun salam	
Sajikan	15	gr	Bawang goreng	Sajikan nasi dengan bawang goreng

TABEL 1.2

SAYUR KLUBAN

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Makanan pelengkap

Berat Porsi : 150 gr

Alat Hidang : Piring dan daun pisang

Suhu Hidangan: Hangat

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	175	gr	daun singkong	
	175	gr	kangkung	
	175	gr	kacang panjan	
	175	gr	bayam	
	175	gr	kecipir	
	175	gr	tauge	
	0.5	gr	kelapa	diparut dan dipisah airnya
	1	ltr	air	
	15	gr	garam	
			(Bumbu)	
	30	gr	bawang merah	
	30	gr	bawang putih	
	30	gr	cabe merah besar	
	20	gr	cabe rawit	
	10	gr	gula merah	
	5	gr	kencur	
	5	gr	daun salam	

TABEL 1.2

SAYUR KLUBAN

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Makanan pelengkap

Berat Porsi : 150 gr

Alat Hidang : Piring dan daun pisang

Suhu Hidangan: Hangat

	20	ml	minyak goreng	
rebus	175	gr	daun singkong	Rebus sayuran hingga matang kemudian rendam air dingin
	175	gr	kangkung	
	175	gr	kacang panjan	
	175	gr	bayam	
	175	gr	kecipir	
	175	gr	tauge	
Haluskan	30	gr	bawang merah	hingga halus
	30	gr	bawang putih	
	30	gr	cabe merah besar	
	20	gr	cabe rawit	
	10	gr	gula merah	
	5	gr	kencur	
	3	gr	garam	
Tumis			Bumbu Halus	hingga wangi
Tambahkan	5	gr	daun salam	masak hingga air kelapa habis dan teresap pada bumbu
	0.5	pcs	kelapa parut dan air kelapa	

TABEL 1.2

SAYUR KLUBAN

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Makanan pelengkap

Berat Porsi : 150 gr

Alat Hidang : Piring dan daun pisang

Suhu Hidangan: Hangat

Campur dan sajian			Campurkan sayur	Aduk hingga rata kemudian sajikan diatas piring berlapis daun pisang
			Bumbu Kelapa	

TABEL 1.3

SOP SENEREK

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Soup

Berat Porsi : 200 gr

Alat Hidang : Mangkuk

Suhu Hidangan: Panas

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	200	gr	daging sapi	rebus 1/2 matang
	150	gr	kacang merah	rendam 2 jam
	100	gr	babat sapi	rebus 1/2 matang
	200	gr	tulang sapi	
	300	gr	bayam	dipetik daunnya
	100	gr	wortel	di iris tipis
	2	Ltr	air	
	50	gr	daun bawang	di iris tipis
	50	gr	seledri	di iris tipis
			Bu	
	90	gr	bawang merah	
	50	gr	bawang putih	
	30	gr	lengkuas	
	10	gr	gula	
	30	gr	garam	
	10	gr	ketumbar	
	30	gr	merica	

TABEL 1.3

SOP SENEREK

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Soup

Berat Porsi : 200 gr

Alat Hidang : Mangkuk

Suhu Hidangan: Panas

	5	gr	daun salam	
Haluskan	70	gr	bawang merah	hingga halus
	30	gr	bawang putih	
	30	gr	merica	
rebus	2	ltr	air	hingga menjadi kaldu
	200	gr	tulang sapi	
	30	gr	lengkuas	
	20	gr	bawang merah	
	20	gr	bawang putih	
	10	gr	ketumbar	
	10	gr	garam	
	30	gr	gula	
Masukan	100	gr	babat sapi	kedalam kuah dan masak hingga setengah matang kemudian angkat dan potong kecil-kecil , setelah itu goreng hingga matang
	200	gr	daging sapi	

TABEL 1.3

SOP SENEREK

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Soup

Berat Porsi : 200 gr

Alat Hidang : Mangkuk

Suhu Hidangan: Panas

Tumis			Bumbu halus	hingga harum kemudian
				campurkan bumbu ke dalam kaldu
masukan	100	gr	wortel	kedalam kaldu , keluarkan tulang
	150	gr	kacang merah	kemudian masak dengan api kecil
				hingga kacang dan wortel melunak
Tambahkan			potongan daging	kedalam kaldu
			potongan babat	
masukan	300	gr	bayam	kemudian masak hingga matang
Sajikan			irisan daun bawang	diatas sup dalam mangkuk
			irisan seledri	

TABEL 1.4

Mangut Beong

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Protein

Berat Porsi : 190 gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	750	gr	ikan beong	di bersihkan jeroannya
	500	ml	santan	
	100	gr	cabe merah	di iris
	200	gr	lontong	dipotong kecil kecil
			(Bumbu)	
	100	gr	cabe merah besar	
	80	gr	bawang merah	
	10	gr	ketumbar	
	10	gr	merica	
	20	gr	kemiri	
	10	gr	kunyit	di kupas kulit
	5	gr	jinten	
	10	gr	garem	
	10	gr	kencur	

TABEL 1.4

Mangut Beong

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Protein

Berat Porsi : 190 gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

	10	gr	lengkuas	
	10	gr	daun jeruk	
	10	gr	daun salam	
	10	ml	minyak goreng	
Haluskan	100gr	gr	Cabe merah besar	
	80gr	gr	Bawang merah	
	10gr	gr	Ketumbar	
	10gr	gr	Merica	
	20gr	gr	Kemiri	
	10gr	gr	Kunyit iris	
	5gr	gr	Jinten	
	10gr	gr	Garam	
	5gr	gr	Kencur	
Tumis			Bumbu halus	Hingga harum
	10gr	gr	Daun salam	
	10gr	gr	Lengkuas	
	10gr	gr	Daun jeruk	
	500ml	ml	Santan	
Tambahkan	750gr	gr	Ikan beong	Hingga matang dan bumbu meresap
	100gr	gr	Cabe merah iris	
Sajikan				Ikan yang sudah matang diatas piring dan disiram kuahnya

TABEL 1.5

Bubur Blendrang

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Karbohidrat

Berat Porsi : 200 gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

Metode	qty	unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	50	gr	Tepung Beras	
	500	ml	Kaldu ayam	
	50	gr	Tepung terigu	
	200	ml	Susu kedelai	
	500	gr	Tetelan ayam	
	20	gr	Bawang Merah	
	20	gr	Bawang Putih	
	10	gr	Jahe	
	10	gr	kencur	
	5	gr	Daun salam	
	5	gr	Garam	
	5	gr	gula	
Haluskan	20	gr	Bawang Merah	
	20	gr	Bawang Putih	
	10	gr	Jahe	
	10	gr	Kencur	

TABEL 1.5

Bubur Blendrang

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Karbohidrat

Berat Porsi : 200 gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

Tumis				
			Bumbu Halus	Hingga harum
Masakan				
	500	gr	Tetelan ayam	Hingga matang
			Kaldu ayam	
Campurkan	50	gr	Tepung terigu	Menjadi slury lalu masukan kedalam kaldu dan masak hingga mengental sambil terus diaduk
	50	gr	Tepung beras	
Masukan				
	200	ml	Susu kedelai	
	5gr	gr	Gula	
	5gr	gr	Garam	
Sajikan				Bubur Ketika sudah mengental dan tercampur rata dalam mangkuk

TABEL 1.6

Buntil daun talas

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : hidangan pendamping

Berat Porsi : 150 gr

Alat Hidang : daun pisang

Suhu Hidangan: Hangat

Metode	qty	unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	10	pcs	Daun talas	Dijemur
	500	gr	Nangka	Disuwir
	100	gr	Petai	
	100	gr	Teri goreng	
	10	gr	Kencur	
	50	gr	Cabe merah	
	30	gr	Bawang putih	
	10	gr	Jahe	
	10	gr	Terasi	
	5	gr	Daun jeruk	
	15	gr	Gula jawa	
	10	gr	Garam	

TABEL 1.6
Buntil daun talas

Asal : Indonesia Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : hidangan pendamping Berat Porsi : 150 gr

Alat Hidang : daun pisang Suhu Hidangan: Hangat

Haluskan	10	gr	Kencur	
	50	gr	Cabe merah	
	30	gr	Bawang putih	
	10	gr	Terasi	
	5	gr	Daun jeruk	
	15	gr	Gula jawa	
	10	gr	Garam	
Aduk	500	gr	Suwiran Nangka	Campurkan
			Bumbu halus	Jadi 1
			Teri	
			Petai	
Masukan			Campuran	Adonan ke dalam daun talas kemudian di ikat
	10	pcs	Daun talas	
	Imbr			
Kukus			Buntil talas	Selama 20mnt
Sajikan				Diatas daun pisang

TABEL 1.7

WEDANG KACANG

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Minuman tradisional

Berat Porsi : 100 gr

Alat Hidang : Mangkuk kecil

Suhu Hidangan: Hangat

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	250	gr	Kacang tanah	Terkupas
	100	gr	Gula pasir	
	5	gr	Daun pandan	
	400	ml	Santan	
	10	gr	Vanilla bubuk	
Rebus	250	gr	Kacang tanah	Hingga kacang lunak
	5	gr	Daun pandan	
Tambahkan	100	gr	Gula pasir	Didihkan sambil aduk agar tidak pecah
	400	ml	Santan	
	10	gr	Vanilla bubuk	
Sajikan			Wedang	Dalam mangkuk kecil saat masih panas / hangat

TABEL 1.8

RESEP SATE PISANG

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : makanan pendamping

Berat Porsi : 100 gr

Alat Hidang : Daun pisang

Suhu Hidangan: Dingin

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	500	gr	Pisang kepok	Dipotong bulat
	200	ml	Susu	
	5	gr	Daun pandan	
	30	gr	Tepung maizena	
	50	gr	Gula pasir	
	50	gr	keju	Parut
Kukus	500	gr	Pisang	hingga lunak lalu disate
Panaskan	200	ml	Susu	Dengan api kecil
	5	gr	Daun pandan	
	50	gr	Keju	
Campurkan	30	gr	Tepung maizena	Dijadikan slurry lalu campurkan kedalam susu yang dipanaskan hingga mengental
siramkan			Susu kental	Lalu dinginkan agar susu mengental ahar dapat dijadikan lapisan sate
			Ke sate pisang	
Sajikan				sate pisang diatas daun pisang

TABEL 1.9

Jemunak

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : makanan pendamping

Berat Porsi : 100 gr

Alat Hidang : Daun pisang

Suhu Hidangan: Dingin

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	400	gr	singkong	Dikukus lunak
	100	gr	ketan	
	75	gr	gula	
	200	gr	gula jawa	
Kukus	500	gr	singkong	Dikukus hingga hingga lunak kemudian di haluskan
Campurkan	100	gr	ketan	hingga tercampur kemudian di kukus lagi hingga matang
	400	gr	singkong	
	75	gr	gula	
lelehkan	200	gr	gula jawa	tuangkan gula jawa cair ke atas jemunak / dipisah dalam mangkuk
Sajikan				Jemunak diatas daun pisang dan lumuri dengan gula jawa cair

TABEL 1.10

SELONDOK

Asal : Indonesia

Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Makanan pendamping

Berat Porsi : 50 gr

Alat Hidang : piring

Suhu Hidangan: Hangat

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	250	gr	Slondok kering	
	200	ml	Minyak goreng	
Panaskan	200	ml	Minyak goreng	
Goreng	200	gr	Slondok kering	Hingga mengembang
Sajikan				Kerupuk dalam keadaan
				hangat

TABEL 1.11

RESEP SAMBEL TAHU BACEM

Asal : Indonesia Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Hidangan pendamping Berat Porsi : 50 gr

Alat Hidang : Piring Suhu Hidangan: hangat

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	250	gr	Tahu bacem	Dipotong kotak kecil
	40	gr	Bawang merah	
	90	gr	Cabe rawit merah	
	5	gr	Daun jeruk	
	5	gr	Jeruk sambal	
Goreng	250	gr	Tahu bacem	Digoreng secara terpisah dan goreng hingga bawang merah dan cabe rawit harum
	40	gr	Bawang merah	
	90	gr	Cabe rawit	
Uleg	250	gr	Tahu bacem	Uleg dari bawang , cabai dan daun hingga halus lalu tambahkan tahu pada bagian akhir agar tidak benyek
	20	gr	Bawang merah	
	90	gr	Cabai rawit	
	5	gr	Daun jeruk	
Sajikan	5	gr	Jeruk sambal	Jeruk di peras diatas sambal saat diaduk kemudian hidangkan

TABEL 1.12

POTHIL

Asal : Indonesia Jumlah Porsi : 5

Jenis Makanan : Makanan pendamping Berat Porsi : 50 gr

Alat Hidang : piring Suhu Hidangan: Hangat

Metode	Qty	Unit	Bahan	Keterangan
Siapkan	250	gr	Singkong	Diparut +difermentasi 3hari
	40	gr	Bawang putih	
	10	gr	Ketumbar	
	10	gr	Garam	
	70	gr	Tepung tapioka	
	200	ml	Minyak goreng	
Haluskan	40		Bawang putih	Hingga halus
	10	gr	Ketumbar	
Campurkan	250	gr	Singkong	Campurkan adonan dengan tangan hingga tercampur rata menjadi adonan
			Bumbu halus	
	70	gr	Tepung tapioca	
	10	gr	Garam	
Bentuk			Adonan pothil	Dengan menggunakan pipa paralon atau gagang spatula dan dibentuk melingkar seperti cincin
Panaskan	200	ml	Minyak goreng	
Goreng			Adonan potil	Yang sudah di bentuk hingga ke emasan kemudian tiriskan
Sajikan				Pothil pada piring , pothil ini bisa awett dalam toples hingga 1 bulan

4.3. Recipe Costing

Recipe costing adalah pedoman dasar dari perhitungan biaya yang di butuhkan dan hal yang wajib dalam sebuah resep untuk mengetahui berapa banyak biaya yang dibutuhkan dalam membuat satu resep melalui perhitungan harga setiap bahan berdasarkan kualitas/kuantitas dan harga di pasaran. Sementara dish costing dihitung berdasarkan recipe costing yang dibagi dengan jumlah porsi yang tertera pada standar resep, tanpa adanya itungan dari recipe costing maka dish costing tidak dapat ditentukan. Setelah dapat hasil dari dish costing maka dapat pula ditentukan persentasi keuntungan yang akan diambil dalam menentukan harga dalam penjualan. Berikut cara menghitung recipe costing yang penulis gunakan

$$\text{Used Ingredients} \times \text{price} = \text{Recipe Costing}$$

Dish Costing:

$$\text{Recipe Costing} \div \text{Amount of Portion} = \text{Dish Costing}$$

Selling Price:

$$\text{Dish Costing} \times 100 \div \text{food\& cost} = \text{Selling Price}$$

Berikut Perhitungan Recipe Costing yang dirumuskan oleh penulis

TABEL 1.13

RECIPE COSTING

Nasi Putih

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
beras	250gr	kg	Rp 11,800	Rp 2,950
daun salam	5gr	Kg	Rp 100,000	Rp 500
bawang goreng	15gr	Kg	Rp 100,000	Rp 1,500
Recipe Cost				Rp 4,950
Dish Cost				Rp 990.00
Food cost 25%		selling price		Rp 3960

TABEL 1.1

Sayur Kluban

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
bayam	175gr	ikat/500gr	Rp 3,500	Rp 1,225
daun singkong	175gr	ikat/500gr	Rp 4,000	Rp 1,400
kangkung	175gr	ikat/500gr	Rp 4,000	Rp 1,400
kacang panjang	175gr	ikat/500gr	Rp 5,000	Rp 1,750
kecipir	175gr	kg	Rp 18,000	Rp 3,150
tauge	175gr	kg	Rp 10,000	Rp 1,750
kelapa	1/2 pcs	pcs	Rp 25,000	Rp 12,500
garam	15gr	gr(600)	Rp 8,000	Rp 400
bawang merah	30gr	kg	Rp 35,000	Rp 1,050
bawang putih	30gr	kg	Rp 30,000	Rp 900
cabe merah	30gr	kg	Rp 60,000	Rp 1,800
cabe rawit	20gr	kg	Rp 38,000	Rp 760
kencur	5gr	kg	Rp 15,000	Rp 75
daun salam	5gr	ikat/500gr	Rp 1,500	Rp 15
minyak goreng	20ml	L	Rp 14,000	Rp 280
Recipe cost				Rp 28,455
Dish cost				Rp 5,691
Food Cost 25%		Selling price		Rp 7,114

TABEL 1.15

Sop Senerek

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
daging sapi	200gr	kg	Rp 129,000	Rp 51,600
kacang merah	150gr	kg	Rp 42,000	Rp 6,300
babat sapi	100gr	kg	Rp 30,000	Rp 3,000
tulang sapi	200gr	kg	Rp 20,000	Rp 12,000
bayam	300gr	ikat/500gr	Rp 3,500	Rp 2,100
wortel	100gr	kg	Rp 13,000	Rp 1,300
daun bawang	50gr	kg	Rp 20,000	Rp 1,000
sledri	50gr	kg	Rp 25,000	Rp 1,250
bawang merah	90gr	kg	Rp 35,000	Rp 3,150
bawang putih	40gr	kg	Rp 30,000	Rp 1,200
lengkuas	30gr	kg	Rp 18,000	Rp 540
gula	10gr	kg	Rp 16,000	Rp 160
garem	30gr	kg	Rp 15,000	Rp 450
ketumbar	10gr	kg	Rp 30,000	Rp 300
minyak goreng	20ml	L	Rp 14,000	Rp 280
merica	30gr	kg	Rp 98,000	Rp 2,940
daun salam	5gr	kg	Rp 100,000	Rp 1,000
Recipe cost				Rp 84,630
Dish cost				Rp 16,926
Food Cost 25%		Selling price		Rp 21,158

TABEL 1.16

Mangut Beong

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
ikan beong	750gr	kg	Rp 50,000	Rp 37,500
santan	500ml	l	Rp 38,000	Rp 19,000
cabe merah	100gr	kg	Rp 75,000	Rp 7,500
lontong	200gr	kg	Rp 20,000	Rp 4,000
cabe merah besar	100gr	kg	Rp 120,000	Rp 12,000
bawang merah	80gr	kg	Rp 35,000	Rp 2,800
bawang putih	30gr	kg	Rp 30,000	Rp 900
ketumbar	10gr	kg	Rp 30,000	Rp 300
merica	10gr	kg	Rp 98,000	Rp 980
kemiri	20gr	kg	Rp 44,000	Rp 880
jinten	5gr	kg	Rp 93,000	Rp 465
garam	10gr	kg	Rp 11,000	Rp 110
kencur	5gr	kg	Rp 15,000	Rp 75
lengkuas	10gr	kg	Rp 18,000	Rp 180
daun jeruk	10gr	kg	Rp 18,000	Rp 180
kunyit	10gr	kg	Rp 9,000	Rp 90
Recipe cost				Rp 86,960
Dish cost				Rp 17,392
Food Cost 25%		Selling price		Rp 21,740

TABEL 1.17

Bubur Blendrang

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
tepung beras	50gr	pcs/10	Rp 6,700	Rp 335
ayam utuh	500gr	kg	Rp 41,000	Rp 20,500
tepung terigu	50gr	kg	Rp 8,500	Rp 425
susu kedelai	200ml	L	Rp 45,000	Rp 9,000
bawang merah	20gr	kg	Rp 35,000	Rp 700
bawang putih	20gr	kg	Rp 30,000	Rp 600
jahe	10gr	kg	Rp 40,000	Rp 400
kencur	10gr	kg	Rp 15,000	Rp 150
daun salam	5gr	kg	Rp 100,000	Rp 500
garam	5gr	kg	Rp 11,000	Rp 55
gula	5gr	kg	Rp 16,000	Rp 80
Recipe cost				Rp 32,745
Dish cost				Rp 6,549
Food Cost 25%		Selling price		Rp 8,186

TABEL 1.18

Buntil Daun Talas

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Daun talas	10pcs	pcs/10	Rp 25,000	Rp 25,000
Nangka muda	500gr	kg	Rp 16,000	Rp 8,000
Petai	100gr	kg	Rp 92,000	Rp 9,200
Teri goreng	100gr	kg	Rp 80,000	Rp 8,000
bawang merah	50gr	kg	Rp 35,000	Rp 1,750
bawang putih	30gr	kg	Rp 30,000	Rp 900
jahe	10gr	kg	Rp 40,000	Rp 400
kencur	10gr	kg	Rp 15,000	Rp 150
Terasi	10gr	kg	Rp 100,000	Rp 1,000
garam	10gr	kg	Rp 11,000	Rp 110
gula jawa	15gr	kg	Rp 16,000	Rp 240
daun jeruk	5gr	kg	Rp 18,000	Rp 9,000
Recipe cost				Rp 63,750
Dish cost				Rp 12,750
Food Cost 25%		Selling price		Rp 15,938

TABEL 1.19

Wedang Kacang

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
kacang tanah	250gr	kg	Rp 34,000	Rp 8,500
gula pasir	100gr	kg	Rp 16,000	Rp 1,600
daun pandan	5gr	kg	Rp 20,000	Rp 100
santan	400ml	L	Rp 38,000	Rp 15,200
vanila bubuk	10gr	kg	Rp 360,000	Rp 3,600
Recipe cost				Rp 29,000
Dish cost				Rp 5,800
Food Cost 25%		Selling price		Rp 7,250

TABEL 1.20

Sate pisang

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
pisang kepok	500gr	kg	Rp 20,000	Rp 5,000
tepung maizena	30gr	kg	Rp 20,000	Rp 600
daun pandan	5gr	kg	Rp 20,000	Rp 100
susu	200ml	L	Rp 16,000	Rp 3,200
gula pasir	50gr	kg	Rp 16,000	Rp 800
keju	50gr	kg	Rp 50,000	Rp 2,500
Recipe cost				Rp 9,700
Dish cost				Rp 1,940
Food Cost 25%		Selling price		Rp 2,425

TABEL 1.21

Jemunak

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
singkong	400gr	kg	Rp 7,500	Rp 3,750
gula pasir	100gr	kg	Rp 16,000	Rp 1,600
gula jawa	200gr	kg	Rp 19,500	Rp 3,900
ketan	75gr	kg	Rp 28,000	Rp 2,100
Recipe cost				Rp 11,350
Dish cost				Rp 2,270
Food Cost 25%		Selling price		Rp 2,838

TABEL 1.22

Selondok

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
slondok kering	250gr	kg	Rp 20,000	Rp 5,000
minyak goreng	500ml	L	Rp 14,000	Rp 7,000
Recipe cost				Rp 12,000
Dish cost				Rp 2,400
Food Cost 25%		Selling price		Rp 3,000

TABEL 1.23

Sambal Tahu Bacem

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Tahu bacem	250gr	kg	Rp 30,000	Rp 7,500
bawang merah	40gr	kg	Rp 35,000	Rp 1,400
cabe merah	90gr	kg	Rp 75,000	Rp 6,750
daun jeruk	5gr	kg	Rp 18,000	Rp 90
jeruk sambal	5gr	kg	Rp 15,000	Rp 75
Recipe cost				Rp 15,815
Dish cost				Rp 3,163
Food Cost 25%		Selling price		Rp 3,954

TABEL 1.24

Pothil

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
singkong	250gr	kg	Rp 7,500	Rp 1,875
bawang putih	40gr	kg	Rp 30,000	Rp 1,200
ketumbar	10gr	kg	Rp 30,000	Rp 300
garam	10gr	kg	Rp 15,000	Rp 150
tepung tapioka	100gr	kg	Rp 9,000	Rp 900
minyak goreng	200ml	L	Rp 14,000	Rp 2,800
Recipe cost				Rp 7,225
Dish cost				Rp 1,445
Food Cost 25%		Selling price		Rp 1,806

4.4. Tabel Daftar Nilai Kandungan Gizi

Dalam naluri manusia , bahwa bertahan hidup sudah menjadi insting alami .Salah satu caranya adalah mengosumsi makanan, Tujuan dari kita mengonsumsi makanan adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi harian manusia . Fungsi dari Gizi idalam sebuah makanan salah satunya adalah untuk memperkuat system *immune* tubuh manusia atau sistem pertahanan tubuh , mencegah terjadinya penyakit penyakit tertentu, dan membantu untuk membalikan kondisi tubuh manusia jika terkena penyakit . berikut adalah kandungan gizi dari makanan yang terdapat dalam makanan yang akan penulis presentasikan.

NUTRITIONAL VALUE

TABEL 1.25

Nasi Putih

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
beras	250gr	311	68	1	6	3.6	0.1
daun salam	5gr	10	2	1	0	0	0
bawang goreng	15gr	53	9	4	0	0	0
total		374	79	6	6	3.6	0.1
perserving		74.8	15.8	1.2	1.2	0.72	0.02

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.26

Kluban

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
bayam	300gr	69	9	0	3	70	0
daun singkong	300gr	60	7	1	4	10	1
kangkung	300gr	225	10	0	10	75	10
kacang panjang	300gr	141	24	0	6	0	0
kecipir	300gr	444	84	0	36	105	0
tauge	200gr	81	3	0	9	3	3
kelapa	1/2 pcs	1415	60	135	15	80	25
garam	15gr	0	0	0	0	2325	0
bawang merah	30gr	9.6	2.1	0	0.3	5,3	0.6
bawang putin	30gr	30	0	0	0	0	0
cabe merah	30gr	9.6	1.2	0	0.6	762.9	0
cabe rawit	20gr	63.6	11.4	3.4	2.4	6	2
kencur	5gr	30	1	0	5	0	0
daun salam	5gr	0	0	0	0	0	0
minyak goreng	20ml	135	0	15	0	0	0
total		2712.8	212.7	154.4	86.3	3427.9	38.6
perserving		542.56	42.54	30.88	17.26	685.58	7.72

TABEL 1.27

Sop Senerek

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
daging sapi	200gr	340	0	16	36	150	0
kacang merah	150gr	574.5	90	19.5	6	0	0
babat sapi	100gr	113	0	42	176	0	0
tulang sapi	200gr	320	0	16	22	400	0
bayem	300gr	69	9	0	3	70	0
wortel	100gr	36	7	0	1	70	0
daun bawang	50gr	30.5	7	0	0.5	10	2
sledri	50gr	16	2	0	0	80	1
bawang merah	90gr	29	6	0	0.9	15	1.8
bawang putih	40gr	40	0	0	0	0	0
lengkuas	30gr	21.3	3.9	0.3	0.3	10	0
gula	10gr	48	12	0	0	0	12
garem	30gr	0	0	0	0	6976	0
ketumbar	10gr	2.3	0.3	0	0.2	4.6	0

TABEL 1.27

Sop Senerek

minyak goreng	20ml	135	0	15	0	0	0
merica	30gr	41	8	0	0	0	0
daun salam	5gr	7	0.1	0.3	10	0	0
total		1822.6	145.3	109.1	255.9	7785.6	16.8
perserving		364.52	29.06	21.82	51.18	1557.12	3.36

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.28

Mangut beong

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
ikan beong	750gr	1800	60	105	127.5	398	0
santan	500ml	90	2	8	0	0	0
cabe merah	100gr	318	56	17	12	30	10
lontong	200gr	466	43	25	16	1961	0
cabe merah besar	100gr	300	50	6	8	150	17
bawang merah	80gr	28	5.8	0	0.8	13	1.4
bawang putih	30gr	30	0	0	0	0	0
ketumbar	10gr	2.3	0.3	0	0.2	4.6	0
merica	10gr	13.7	2,3	0	0	0	0
kemiri	20gr	120	3.4	12.2	2.4	2.8	0
jinten	5gr	0	0	0	0	0	0
garam	10gr	0	0	0	0	2325.3	0
kencur	5gr	30	1	0	5	0	0
lengkuas	10gr	7.1	1.3	0.1	0.1	3.3	0
daun jeruk	10gr	34	6.4	0.4	1.2	0	0
kunyit	10gr	8	1	0	0	0	0
total		3247.1	229.2	173.7	173.2	4888	28.4

TABEL 1.28

Mangut beong

perserving		649.4133	45.84	34.74	34.64	977.6	5.68
------------	--	----------	-------	-------	-------	-------	------

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.29

Bubur Blendrang

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
tepung beras	50gr	132.5	40	0.5	3	76	1
ayam utuh	1,2kg	2116	0	159	185	705	0
tepung terigu	50gr	182	38	0.5	5	2	0
susu kedelai	200ml	62	0	2	6	1000	0
bawang merah	20gr	7	1.45	0	0.2	3.25	0.35
bawang putih	20gr	20	0	0	0	0	0
jahe	10gr	8.2	1.8	0	0.1	0	1
kencur	10gr	60	2	0	10	0	0
daun salam	5gr	7	0.1	0.3	10	0	0
garam	5gr	0	0	0	0	1162.65	0
gula	5gr	48	12	0	0	0	12
total		2642.7	95.35	162.3	219.3	2948.9	14.35
perserving		528.54	19.07	32.46	43.86	589.78	2.87

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.30

Buntil Daun Talas

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
Daun talas	10pcs	190	30	0	10	50	0
Nangka muda	500gr	175	25	5	5	2000	0
Petai	100gr	69	8	0	4	176	0
Teri goreng	100gr	100	0	1	16	0	0
bawang merah	50gr	17.5	3.625	0	0.5	8.125	0.875
bawang putih	30gr	30	0	0	0	0	0
jahe	10gr	8.2	1.8	0	0.1	0	1
kencur	10gr	60	2	0	10	0	0
Terasi	10gr	19	0	0	3	1508	0
garam	10gr	0	0	0	0	2325.3	0
gula jawa	15gr	120	30	0	0	45	27
daun jeruk	5gr	17	3.2	0.2	0.6	0	0
total		805.7	103.625	6.2	49.2	6112.425	28.875
perserving		161.14	20.725	1.24	9.84	1222.48	5.775

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.31

Wedang kacang

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
kacang tanah	250gr	1417.5	40	122.5	62.5	0	7.5
gula pasir	100gr	480	120	0	0	0	120
daun pandan	5gr	0.72	1.8	0	0	0	0
santan	600ml	1176	12	126	0	384	6
vanila bubuk	10gr	45	5.5	1	2.5	30	1
total		3119.2	179.3	249.5	65.0	414.0	134.5
perserving		623.8	35.9	49.9	13.0	82.8	26.9

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.32

Sate pisang

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
pisang kepok	500gr	580	150	0	10	20	70
tepung maizena	30gr	108	26.7	0	0	81	0
daun pandan	5gr	0.72	1.8	0	0	0	0
susu	500ml	332.5	22.5	17.5	15	212.5	0
gula pasir	50gr	240	60	0	0	0	60
keju	50gr	150	5	12.5	7.5	700	0
total		1411.2	266	30	32.5	1013.5	130
perserving		282.2	53.2	6	6.5	202.7	26

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.33

Jemunak

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lema k (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
singkong	500gr	800	190	0	0	70	10
gula pasir	100gr	480	120	0	0	0	120
gula jawa	200gr	1600	400	0	0	600	450
ketan	100gr	370	81	0	6	0	0
total		3250	791	0	6	670	580
perserving		650	158.2	0	1.2	134	116

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.34

Slondok

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
slondok kering	250gr	1750	300	0	12.5	0	50
minyak goreng	500ml	65	0	7	0	0	0
total		1815	300	7	12.5	0	50
perserving		363	60	1.4	2.5	0	10

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.35

Sambel tahu bacem

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
Tahu bacem	250gr	367.5	10	15	40	0	0
bawang merah	40gr	9.6	2.1	0	0.3	5,3	0.6
cabe merah	90gr	286.2	50.4	15.3	10.8	27	9
daun jeruk	5gr	17	3.2	0.2	0.6	0	0
jeruk sambal	5gr	0.162	0.036	0	0	0	0
total		680.5	65.7	30.5	51.7	27.0	9.6
perserving		136.1	13.1	6.1	10.3	5.4	1.9

(Myfitnesspal, 2022)

TABEL 1.36

Pothil

Nama Bahan	gr/m I	Kalori (gr)	Karbo (gr)	lemak (gr)	Protein(gr)	sodium(mg)	gula (gr)
singkong	500gr	800	190	0	0	70	10
bawang putih	90gr	90	0	0	0	0	0
ketumbar	10gr	2.3	0.3	0	0.2	4.6	0
garam	10gr	0	0	0	0	2325.3	0
tepung tapioka	100gr	354	88.4	0	0	132	0
minyak goreng	500ml	65	0	7	0	0	0
total		1311.3	278.7	7	0.2	2531.9	10
perserving		262.26	55.74	1.4	0.04	506.38	2

(Myfitnesspal, 2022)