

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1. Latar Belakang Presentasi Makanan**

Pariwisata merupakan merujuk pada pengertian bahwa perjalanan wisata itu yang dilakukan secara berulang atau berkali-kali, secara terencana ataupun tidak terencana yang pada akhirnya dapat memberikan pengalaman bagi yang melakukannya. Dapat dikatakan bahwa kegiatan wisata adalah bagian dari pariwisata. Kepariwisataannya sendiri itu merupakan segala yang berkaitan dengan kegiatan didalam kepariwisataan yang berdampak kepada suatu daerah itu ataupun negaranya. Seperti contohnya kepariwisataan Indonesia, dimana kepariwisataan Indonesia melakukan berbagai kegiatan dalam organisasinya untuk menarik wisatawan ke daerah yang berada di Indonesia seperti contohnya dengan menerapkan kebijakan kebijakan, meningkatkan daerah yang memiliki titik-titik kedatangan wisatawan yang tinggi dan meningkatkan daerahnya secara keseluruhan yang membutuhkannya seperti contohnya Tangerang yang akan di bahas oleh penulis dalam segi kuliner Khas Tangerang, Banten. (Hidayah,2019)

Penulis Tertarik akan kota Tangerang dan kulinernya dikarenakan nenek penulis sempat tinggal di daerah Tangerang dan Menyicipi kuliner khas Tangerang, Tangerang pun memiliki beberapa makanan dan minuman yang memiliki rasa yang khas yaitu pedas dan manis dan juga yang kaya

akan rempah rempah seperti contohnya laksa Tangerang dan bebek sate yang memiliki rasa yang mayoritas pedas dan manis yang kaya akan rempah yang telah dihaluskan yang memunculkan rasa yang unik akan *spices* yang ada.

Tangerang adalah sebuah kota terbesar di Provinsi Banten dan juga ketiga terbesar di dalam kawasan Jabodetabek setelah Jakarta. Kota Tangerang merupakan salah satu kota yang menjadi bagian metropolitan Jabodetabek, memiliki karakteristik jumlah dan kepadatan penduduk yang tinggi serta pertumbuhan penduduk yang pesat dengan tingkat urbanisasi yang juga tinggi. Kota Tangerang tidak hanya terkenal dengan pariwisata namun kota Tangerang mempunyai banyak kuliner khas. Namun Kota Tangerang sendiri merupakan sebuah kota yang terdiri dari perpaduan unsur unsur budaya yang ada di Kota Tangerang dengan contoh halnya Budaya Arab, Betawi, Jawa, Cina, Sunda dan masih banyak budaya lainnya. Hal itu yang menyebabkan terciptanya makanan makanan yang perpaduan dari berbagai daerah yang telah terpaparkan sebelumnya. Hal lainnya yang berdampak dalam kuliner Kota Tangerang adalah yaitu letak geografisnya. Pada Kota Tangerang terdapat Sungai besar dan juga sungai kecil yang terbentang luas dari selatan ke arah Utara sesuai pada arah penurunan permukaan tanah di Tangerang. Sungai-sungai yang terdapat di Tangerang adalah merupakan sebagai daftar berikut yaitu; Cisadane, Cirarab, Cidurian Cimanceuri, Pesanggrahan, dan Kali Angke. Selain hal yang telah terpaparkan diatas, terdapat juga sejumlah danau kecil, yaitu; Situ

Cipondoh, Situ Gintung, Situ Pamulang, Situ Kelapa Dua, Situ Patrasana, dan Situ Garukgak. Oleh karena itu beberapa kuliner dari Kota Tangerang memiliki unsur Daging Ikan dalam masakan yang diciptakannya seperti Pecak Gabus, Pindang Bandeng, dan Sate Bandeng. Kuliner Tangerang pun tidak jauh dari Binatang Ternak lainnya seperti Ayam, Bebek dan Sapi atau Kerbau yang di pakai didalam Makanan Khas Tangerang ini. Hal Hal yang telah terpaparkan di atas merupakan berbagai faktor yang menyebabkan kuliner kota Tangerang seperti saat ini. (Biropemkesra) (Tangerangkab, 2016)

Masakan Tangerang Mempunyai Kaitan dengan produk lokal yang tumbuh dan dikembangkan dalam masyarakat sekitar. Berbagai bahan pangan lokal yang ada di Tangerang pun di dimanfaatkan dengan baik dan dipakai secukupnya dan sedemikian rupa dalam rangka bersyukur atas bahan pangan yang ada disekitar mereka yang membuat kuliner Kota Tangerang menjadi seperti saat ini. Masakan Masakan dalam Kota Tangerang ini memiliki cita rasa dan esensi yang baik dengan menggunakan komoditi yang ada disekitar lingkungan mereka, masyarakat Tangerang ini pun mengolah Bahan bahan yang ada disekitar mereka ini menjadi berbagai kreasi masakan yang beragam dan unik. Tidak hanya Laksa Tangerang yang dikenal oleh masyarakat luas namun ada lebih banyak lagi makanan yang khas dari Tangerang yang kurang Terkenal dibanding makanan lainnya yang seharusnya layak untuk dijadikan menu yang dapat dikenal dan diakui oleh masyarakat luas seluruh Indonesia.

Oleh karena hal yang telah terpaparkan diatas, penulis akan memasak makanan khas Tangerang dan Mempresentasikannya dalam rupa penyajian *rijsttafel*. Kata rijsttafel ini diambil dari Bahasa Belanda yang apabila diartikan menjadi nasi atau hidangan nasi yang disajikan bersama lauk di meja yang di kenal di Indonesia pada saat Jaman penjajahan Belanda. Judul yang diangkat oleh penulis untuk Tugas Akhir ini merupakan “Mengsajikan Kuliner Khas Kota Tangerang Banten” (Setyorini,2015)

## **2. Tujuan pembuatan Masakan Khas Tangerang**

### **2.1. Tujuan Formal:**

**1.1.** Presentasi produk ini ditata oleh penulis agar memenuhi salah satu syarat dalam Menjalani Ujian Akhir Program Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

**1.2.** Sebagai bentuk pengaplikasian ilmu yang telah di dapat oleh penulis di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

### **2.2. Tujuan Operasional:**

a. Menyajikan kuliner Tangerang dalam bentuk rijsttafel dan dapat menjadi konsiderasi dalam pilihan masakan dalam industri perkulineran.

b. Menjelajah kuliner Tangerang kepada masyarakat luas.

- c. Menjadikan presentasi ini menjadi salah satu rujukan dalam menggali potensi kuliner yang ada di Tangerang untuk masyarakat.
- d. Meningkatkan kemampuan penulis dalam Pembuatan sebuah Karya tulis secara Ilmiah.

### 3. Usulan dan Validasi Masakan Kuliner Khas Tangerang

Untuk menu yang penulis telah pilih dan paparkan di bawah ini, penulis melakukan validasi kepada pusat kuliner Tangerang dan menanyakan beberapa penjual yang sudah berdiri lama di kota Tangerang. Dan ini adalah hasil dokumentasi dari saat penulis berada di pusat kuliner Tangerang, Banten.



Sumber : Dokumentasi penulis,2022



Sumber : Dokumentasi penulis,2022

Penulis akan mempresentasikan Masakan Khas Tangerang, Banten dalam bentuk penyajian hidangan berupa rijsttafel yang terdiri dari nasi daun jeruk dan beberapa jenis masakan sebagai pelengkap. Resep yang penulis akan gunakan bersumber dari narasumber yang memasak atau menjual Masakan Tangerang dan referensi lainnya. Susunan dari menu yang akan di presentasikan oleh penulis adalah sebagai berikut:

MENU RIJSTTAFEL MASAKAN TANGERANG

**“Nasi Daun Jeruk”**

(Nasi yang di masak dengan campuran daun jeruk)

\*\*\*

**“Laksa Tangerang”**

(sup dengan bahan dasar mie putih dengan topping)

\*\*\*

**“Bebek Sate”**

(Sate yang berbahan dasar Bebek yang menggunakan bumbu asli  
Tangerang)

\*\*\*

**“Sambel Godok”**

(Sambal yang mengandung cabai,kemiri,kunyit dan bawang dll)

\*\*\*

**“Gecom”**

(Makanan yang gabungan dari kedua bahan baku toge dan oncom)

\*\*\*

**“Bir Pletok”**

(Minuman Berbahan dasar Jahe,cengkeh,biji pala,kapulaga dan lainnya)

\*\*\*

**“Kue Apem”**

(Makanan Penutup campuran tepung beras dan tape singkong)

\*\*\*

### 3.1.Nasi Daun Jeruk

Nasi Daun Jeruk, Nasi adalah merupakan makanan pokok yang sudah menjadi makanan keseharian yang dikonsumsi oleh Seluruh masyarakat



**Gambar 1.1**

Indonesia. Nasi ini pun masak dengan Daun jeruk agar menjadi nasi harum daun jeruk yang bisa dipasangkan dengan lauk lainnya. Nasi pertama kali di tanam oleh Thailand sekitar tahun 4000 sebelum masehi dan lalu tersebar ke cina dan lainnya. Sedangkan nasi menjadi makanan pokok pada saat kemerdekaan. Setelah munculnya makanan nasi kuning, nasi uduk pada saat itu mulai muncul inovasi nasi harum. Nasi daun jeruk ini pun kaya akan aroma daun jeruk dengan *herb and spices* yang ada dan memiliki rasa gurih, dan asin dengan tampilan nasi berwarna putih dengan ada serpihan daun jeruk di dalamnya dengan aroma serai dan daun salam. Nasi daun jeruk ini pun nasi harum yang terkenal di Indonesia termasuk di Tangerang. (Idho,2020)



### 3.2.Laksa Tangerang

Laksa Tangerang Merupakan sejenis sup yang terbuat dari sebuah Mie putih atau bihun yang sudah melalui proses rebus, dipasangkan dengan kuah kuning yang kental dengan diikutinya parutan kelapa yang disangrai terlebih dahulu dan



**Gambar 1.2**

agar citarasanya yang khas digabungkan dengan kacang hijau untuk menambahkan rasa manis, dan susu kedelai. Laksa ini pun di padukan dengan telur rebus atau tahu dengan ayam juga. Makanan ini memiliki rasa manis dan *after taste* pedas dan juga memiliki rasa gurih dengan penampilan memiliki warna kuning dari mie dan kentang yang dipakai dan kuah yang berwarna merah kekuningan dan memiliki warna hijau juga dari kacang hijau. Makanan ini sudah ada dari ratusan tahun yang lalu karena terinspirasi makanan tionghoa dan melayu namun pada tahun 1970, laksa ini mulai disebarakan oleh pedagang sekitar dan menjadi makanan favorit masyarakat Tangerang. (Indonesia, 2019)

### 3.3. Bebek Sate

Bebek Sate Merupakan Makanan berprotein yang terdiri Bebek yang sudah digabungkan dengan bumbu halus gabungan bawang merah, jahe, bawang putih, lengkuas, cabai merah, ketumbar dan gula aren. Dan bebek sate ini pun melalui proses Sous vide dan dengan pembakaran yang berguna untuk mengasih warna dan mematangkan lagi. Sate bebek ini pun memiliki rasa yang pedas dan gurih dikarenakan menggunakan bumbu yang berdasarkan bumbu merah, memiliki warna coklat ke oranye, pada sate ini di temani dengan tomat segar yang di potong dadu. Sejarahnya dimulai dimana saat sate bebek sudah ada pada saat provinsi Banten didirikan pada tahun 2000 namun diperkirakan sudah ada sejak tahun 1990 dimana para restoran dan tempat sekitar banten sudah menjual sate bebek. (Kompas,2019)



**Gambar 1.3**

### 3.4. Sambal Godok

Sambal Godok Merupakan Sambal yang mempunyai aroma dan cita rasa yang khas. Yaitu dengan bahan inti merupakan bawang merah cabai merah dan menggunakan labuh siam yang berukuran besar ataupun bisa juga menggunakan



**Gambar 1.4**

papaya dan dengan gabungan santan dan bumbu lainnya seperti sereh lengkuas dan gula yang membuat rasanya kaya akan cita rasa dan pedas. Sambal godok ini, memiliki rasa pedas dengan aroma serai, lengkuas dan memiliki warna merah ke oranye dengan adanya labu siam, kentang dan cabai merah dengan warna merah, hijau dan kuning pada sambal tersebut yang sudah di rebus dan lembut dengan rasa pedas yang pas apabila di satukan makannya dengan nasi. Sejarah sambal berawal dari Betawi, yang dimana sambal ini dipengaruhi oleh seni kuliner masyarakat Tionghoa yang telah menjadi bagian dari masyarakat Batavia atau Jakarta yang disajikan saat hari raya dengan ketupat. Sambal godok ini terkenal di Tangerang namun tempat tercipta awalnya di Betawi. (KebudayaanBetawi,2021)

### 3.5.Gecom

Gecom Merupakan Makanan Yang seperti namanya merupakan singkatan yang terdiri dari Tauge dan Oncom, dengan itu



**Gambar 1.5**

di singkat menjadi Gecom. Gecom ini pun Memiliki Rasa pedas, manis tauco, dengan memiliki warna putih dari tauge, coklat dari oncom dan merah dari cabai merah yang telah di potong, dan memiliki saus yang berwarna coklat juga dari tauco. Dengan perpaduan oncom yang di bakar dan cabe rawit dan merah pun menciptakan rasa yang unik. Oncom pun diperkirakan bahwa sudah mulai dikonsumsi bersamaan dengan tempe yaitu

pada saat abad 17. Lalu digabungkan dengan taugé oleh masyarakat Tangerang dan terciptalah gecom yang sudah ada pada saat provinsi Banten didirikan pada tahun 2000. Gecom pun merupakan makanan dari Tangerang. (Kompas,2020)

### 3.6. Bir Pletok

Bir pletok adalah merupakan Minuman yang memiliki rasa pedas rempah dan harum yang dapat menghangatkan tubuh dikarenakan minuman ini terdiri dari jahe yang telah di bakar, cengkeh, biji pala, lada dan sereh, kapulaga, kayumanis, kayu secang, gula pasir, daun



**Gambar 1.6**

pandan dan daun jeruk. Bir pletok ini pun dicampur dengan gula dan air dan kayu secang secukupnya untuk menambahkan rasa yang unik dan menghangatkan tubuh, yang memiliki warna merah kecoklatan dihidangkan dingin dengan es batu. Bir pletok ini pun tercipta saat pada masa belanda dimana pada masa kolonial abad ke 16, saat mereka datang membawa bir dan wine, dan orang Tangerang pun berinisiatif dan berkreasi membuat minuman yang serupa akan minuman yang di bawa oleh Belanda sebagai *counter culture* dan terciptalah bir pletok. Bir pletok ini pun terkenal di Tangerang namun tempat awal terciptanya dan tersebarnya dari Betawi. (Abdulsalam,2022)

### 3.7.Kue Apem

Kue Apem adalah Merupakan makanan penutup yang berupa kue yang menyerupai surabi yang memiliki rasa manis dan biasanya dihidangkan dengan tambahan kelapa muda di atasnya. Kue



**Gambar 1.7**

apem ini pun memiliki bahan mayoritas dari tepung beras dan tepung terigu dan gula putih dan gula merah yang membuat kue ape mini berwarna kecoklatan dan memiliki tekstur yang lembut. Sebagai cairannya pun pergabungan dari santan dan air putih yang membuat tekstur Kue apem ini lembut dan manis. Kue apem ini bermula dari saat dimana Ki Ageng Gribig, merupakan keturunannya Prabu Brawijaya yang kembali pulang saat itu membawa kue apem. Kue yang kemudian dibagi kepada masyarakat sekitar lalu jadi budaya pada daerah sekitar. Kue apem ini memiliki beberapa variasi yang menyerupai dari berbagai daerah namun Tangerang pun memiliki variasi Kue apemnya sendiri yang membedakan dari daerah lain. (Kirana,2019)

## **4. Tinjauan Masakan**

### **4.1 Tema Masakan**

Penulis akan Memasak makanan khas Tangerang dan mempresentasikan makanan tersebut dengan penyajian *rijsttafel*. Kata *rijsttafel* ini berawal dari Bahasa belanda yang berarti Hidangan nasi yang disajikan di meja bersama lauk. *Rijsttafel* dikenal di Indonesia dimulai pada saat jaman dimana Indonesia dijajah oleh Belanda. Tema *rijsttafel* dipilih oleh penulis karena tema ini cocok bagi penulis untuk mempresentasikan sajian dari Tangerang.

### **4.2 Standar Resep**

Standar resep adalah sebuah alat yang harus dimiliki dan dipahami setiap juru masak dikarenakan alat ini membantu juru masak dalam menyiapkan suatu masakan. Standar Resep ini pun mempunyai fungsi seperti halnya yaitu untuk mengetahui bahan-bahan yang hendak digunakan dan menghitung pula bahan dasar makanan dan alat-alat apa yang digunakan untuk membuat makanan tersebut. Berikut di bawah ini adalah susunan resep-resep dari makanan yang akan penulis presentasikan

**Table 1.1****Resep Nasi Daun Jeruk**

Asal : Indonesia jumlah Porsi : 5  
 Porsi  
 Jenis Makanan: karbohidrat Berat Porsi : 100  
 Gr  
 Alat Hidang : Piring Suhu Hidangan :  
 Panas

Metode	Qty	Unit	Bahan	keterangan
Siapkan	250	Gr	Beras	Cuci & Bersihkan  Iris halus tanpa tulang dimemarkan
	500	ml	Air	
	15	Gr	Garam	
	20	Gr	Daun jeruk	
	10	Gr	Serai	
	5	Gr	Daun salam	
Masak	250	Gr	Beras	Masak Beras hingga matang dan pulen
	500	ml	Air	
	15	Gr	Garam	
	20	Gr	Daun jeruk	
	10	Gr	Serai	
	5	Gr	Daun salam	
Sajikan				Sajikan Nasi putih

Sumber: Kuliner Indonesia “Pengusaha Laksa Tangerang”

Table 1.2

**Laksa Tangerang**

Asal : Tangerang , Banten jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Sup Berat Porsi : 200 Gr

Alat Hidang : Mangkok Suhu Hidangan : Panas

<b>Metode</b>	<b>Qty</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>keterangan</b>
Siapkan bahan	300	Gr	Ayam fillet	Potong dadu
	1250	ml	Susu kedelai	
	10	Gr	Daun salam	
	200	Gr	Bihun/ mie putih	
	200	Gr	Kentang	Potong dadu
	50	Gr	Kacang hijau	Direbus
	10	ml	Minyak goreng	
	100	Gr	Kelapa	Sangrai
	25	Gr	Bawang goreng	
	Bumbu halus	76	Gr	Bawang merah
	42	Gr	Bawang putih	
	8	Gr	Kunyit	Dibakar



## Lanjutan Table 1.2

## Laksa Tangerang

	8	Gr	Jahe	Dibakar
	8	Gr	Lengkuas	
	10	Gr	Ketumbar bubuk	
	5	Gr	Merica	
	5	Gr	Gula pasir	
	54	Gr	Cabai merah	
	30	Gr	Garam	
Haluskan	76	Gr	Bawang merah	Lalu ambil 1/3 nya
	42	Gr	Bawang putih	
	8	Gr	Kunyit	
	8	Gr	Jahe	
	8	Gr	Lengkuas	
	10	Gr	Ketumbar bubuk	
	5	Gr	Merica	
	5	Gr	Gula pasir	
	54	Gr	Cabai merah	
	30	Gr	Garam	

Lanjutan Table 1.2

## Laksa Tangerang

Balurkan	300	Gr	Ayam fillet	Dengan bumbu 1/3 tadi
Masak	300	Gr	Ayam fillet	Sampai berubah warna
	500	MI	Air	Sampai matang
Tambahkan	10	Gr	Daun salam	setelah itu angkat lalu bakar sampai warna kecoklatan
Panaskan	10	MI	Minyak goreng	
Tumis			Sisa bumbu 2/3	Sampai wangi dan
Masukan	200	Gr	Kentang	
	50	Gr	Kacang Hijau	
	1250	MI	Susu kedelai	
	100	Gr	Kelapa Sangrai	Aduk sampai matang lau angkat
Letakan	200	Gr	Bihun/ mie putih	Dalam mangkuk

**Lanjutan Table 1.2**

**Laksa Tangerang**

Masukan	300	Gr	Ayam	Lalu siram dengan kuah laksa
Sajikan	25	Gr	Bawang goreng	Selagi hangat

Sumber : [Kuliner Tangerang](#) “Pengusaha Laksa Tangerang”

**Table 1.3**

**Bebek Sate**

Asal : Tangerang , Banten

jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Makanan Bebek Sate

Berat Porsi : 100 Gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

<b>Metode</b>	<b>Qty</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>keterangan</b>
Siapkan	500	Gr	Daging bebek fillet	Tanpa tulang
	25	Gr	Tomat	
	56	Gr	Bawang merah	
	35	Gr	Bawang putih	
	90	Gr	Cabe merah	

Lanjutan Table 1.3

## Bebek Sate

	32	Gr	Cabe rawit	
	8	Gr	Kunyit	
	5	Gr	Lengkuas	
	2,5	Gr	Gula pasir	
	5	Gr	Garam	
	20	pcs	Tusuk sate	
Haluskan	56	Gr	Bawang merah	Menggunakan Blender
	35	Gr	Bawang putih	
	90	Gr	Cabe merah	
	32	Gr	Cabe rawit	
	8	Gr	Kunyit	
	5	Gr	Lengkuas	
Masukan			Bumbu halus	Ke dalam wadah daging bebek lalu aduk rata
Tambahkan	2,5	Gr	Gula	Aduk sampai rata lalu diamkan +- satu jam atau sampai meresap

**Lanjutan Table 1.3**

**Bebek Sate**

	5	Gr	Garam	
Sous vide	500	Gr	Daging bebek	Di suhu 58°C selama 45 menit
Potong	500	Gr	Daging Bebek fillet	Jadi dadu lalu masukan wadah dan sisihkan
Tusukan	500 20	Gr Pcs	Daging Bebek Tusuk sate	Dengan
Bakar	500	Gr	Daging Bebek	Yang sudah di tusuk sampai matang di bolak balik
Sajikan	25	Gr	Tomat	Sebagai garnish dari sate

Sumber : [Kuliner Tangerang](#) “Pengusaha Laksa Tangerang”

**Table 1.4****Sambal Godok**

Asal : Betawi

jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Side dish

Berat Porsi : 50 Gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

<b>Metode</b>	<b>Qty</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>keterangan</b>
Siapkan	21	Gr	Bawang merah	Blanch (potong tipis panjang) Potong dadu (goreng)
	80	Gr	Cabai merah besar	
	200	Gr	Labu siam	
	400	Gr	Kentang	
	1	Ltr	Santan	
	5	Gr	Sereh	
	5	Gr	Daun salam	
	7	Gr	Lengkuas	
	5	Gr	Garam	
	5	Gr	Gula	
Haluskan	21	Gr	Bawang merah	
	80	Gr	Cabai merah besar	

**Lanjutan Table 1.4**

**Sambal Godok**

Tumis			Bumbu halus	Lalu
Masukan	5	Gr	Sereh	
	5	Gr	Daun salam	
	7	Gr	Lengkuas	Aduk sampai wangi lalu
Masukan	200	Gr	Labu siam	
	400	Gr	Kentang	Lalu
Masukan	1	Ltr	Santan	Dikit demi sedikit
Didihkan				
masukan	5	Gr	Garam	
	5	Gr	Gula	
Sajikan				

Sumber : [Kuliner Betawi](#) “Pengusaha Laksa Tangerang”

**Table 1.5****Gecom**

Asal : Tangerang , Banten

jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Makanan Pelengkap

Berat Porsi : 100 Gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

<b>Metode</b>	<b>Qty</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>keterangan</b>
Siapkan	400	Gr	Oncom	Potong dadu
	300	Gr	Tauge	Blanch
	70	Gr	Bawah merah	Iris tipis
	35	Gr	Bawang putih	Iris tipis
	180	Gr	Cabe merah	Potong bundar tipis
	60	Gr	Cabe rawit	Potong bundar tipis
	14	Gr	Garam	
	7	Gr	Gula	
	200	Gr	Tomat	Potong chunk
	10	ML	Minyak goreng	
	80	Gr	Tauco	
Bakar	400	Gr	Oncom	Sampai matang



Lanjutan Table 1.5

## Gecom

Panas kan	10	ml	Minyak goreng	
Masukan	70	Gr	Bawah merah	
	35	Gr	Bawang putih	Hingga harum lalu
Masukan	180	Gr	Cabe merah	
	60	Gr	Cabe rawit	Aduk
Masukan	400	Gr	Oncom	Aduk rata
Masukan	250	ml	Air	Panaskan sampai air berkurang
Masukan	300	Gr	Tauge	
Masukan	80	Gr	Tauco	Aduk sampai rata
Sajikan				

Sumber : Kuliner Tangerang “Pengusaha Laksa Tangerang”

**Table 1.6****Bir Pletok**

Asal : Betawi

jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Minuman

Berat Porsi : 250 ml

Alat Hidang : Gelas

Suhu Hidangan: Panas

<b>Metode</b>	<b>Qty</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>keterangan</b>
Siapkan	150	Gr	Jahe	
	5	Gr	Cengkeh	
	6	Gr	Kapulaga	
	15	Gr	Kayu secang	
	10	Gr	Daun pandan	
	20	Gr	Daun jeruk	
	20	Gr	Sereh	
	2	Gr	Biji pala	
	8	Gr	Kayu manis	
	70	Gr	Gula pasir	
	5	Gr	Garam	
	1400	MI	Air mineral	

Lanjutan Table 1.6

## Bir Pletok

Bakar	150	Gr	Jahe	Sampai wangi keluar
Masukan	1400	ml	Air mineral	Ke dalam panci lalu
Masukan	150	Gr	Jahe	Ke dalam panci
	8	Gr	Cengkeh	
	8	Gr	Kapulaga	
	10	Gr	Daun pandan	
	20	Gr	Daun jeruk	
	20	Gr	Sereh	
	2	Gr	Biji pala	
	8	Gr	Kayu manis	
	5	Gr	Garam	Setelah par boil
Masukan	15	Gr	Kayu secang	aduk
	70	Gr	Gula Pasir	Hingga mendidih
Setelah				Mendidih, matikan kompor lalu diamkan sekitar 10 menit dan sajikan

Sumber : [Kuliner Betawi](#) “Pengusaha Laksa Tangerang”

**Table 1.7****Kue Apem**

Asal : Tangerang , Banten

jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: karbohidrat

Berat Porsi : 100 Gr

Alat Hidang : Piring

Suhu Hidangan: Panas

<b>Metode</b>	<b>Qty</b>	<b>Unit</b>	<b>Bahan</b>	<b>keterangan</b>
Siapkan	500	Gr	Tepung Terigu	
	200	Gr	Tepung Beras	
	250	Gr	Gula Merah	
	84	Gr	Gula putih	
	65	MI	Santan	
	5,5	Gr	Ragi instan	
		MI	Air	
	10	Gr	Garam	
	25	Gr	Kelapa muda	
Campurkan	250	Gr	Gula Merah	
	84	Gr	Gula putih	
	600	MI	Air	

Lanjutan Table 1.7

## Kue Apem

Rebus				Sampai larut, angkat dan sisihkan sampai dingin
Campurkan	500	Gr	Tepung terigu	Yang telah di saring
	200	Gr	Tepung Beras	
	65	ml	Santan	
	10	Gr	Garam	
	5,5	Gr	Ragi instan	
			Air gula	
Aduk			Adonan	Sampai Kalis
Tuang			Adonan	Ke wadah dan tutup dan tunggu sampai mengembang
Kukus				Kurang lebih selama 20-30 menit (tutup panci di tutup kain)
Hidangkan				Dengan topping kelapa

Sumber : [Kuliner Tangerang](#) “Pengusaha Laksa Tangerang”

### 4.3 Recipe costing dan Dish Costing

*Recipe costing* merupakan pedoman yang dasar dari upaya perhitungan biaya yang diterapkan pada suatu resep, ini pun digunakan untuk mencari tahu secara tepat berapa biaya yang perlu dikeluarkan untuk membuat suatu resep melalui perhitungan harga dari setiap bahan berdasarkan kuantitas dan harga yang ada dipasaran. Sedangkan *Dish Costing* dihitung dari *recipe costing* yang dibagi dengan jumlah porsi yang akan disiapkan dan dituliskan pada resep, oleh karena itu *recipe costing* dan *dish costing* saling terikat karena kalau tidak ada *recipe costing* maka *dish costing* tidak bisa dihitung. Sesudah menemukan hasil *dish costing* oleh karena itu dapat ditentukan persentasi keuntungan yang diambil untuk menentukan harga dalam penjualan. Dibawah ini adalah cara untuk menghitung *Recipe costing* yang penulis pakai:

Recipe costing= bahan yang terpakai x Harga

Dish Costing= Recipe Costing / Banyaknya Porsi.

Selling Price= Dish costing x 100 / food cost =selling price.

Berikut ini adalah perhitungan dari *Recipe costing* yang diolah oleh Penulis:

**TABEL 1.8**  
**RECIPE COSTING**

**Nasi Daun jeruk**

Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga Penggunaan
Beras	250 gr	kg	Rp 13.000	Rp 3.250
garam	15 gr	pack/ 500 gr	Rp 6.500	Rp 195
Daun jeruk	20 gr	pack/100gr	Rp 3.000	Rp 600
Serai	10 gr	pack/100 gr	Rp 3.000	Rp 600
Daun salam	5 gr	pack/35 gr	Rp 1.500	Rp 214
<i>Recipe cost</i>				Rp 4.859
<i>Dish Cost</i>				Rp 972
<i>Food Cost 34%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 2.858

Sumber: <https://hargapangan.id/> , pasar ciroyom, dan supermarket Yogya

**TABEL 1.9**  
**RECIPE COSTING**  
**Laksa Tangerang**

Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga Penggunaan
Ayam Fillet	300 gr	500 gr/pack	Rp25.500	Rp15.300
susu kedelai	1250 Ml	1ltr/btl	Rp31.590	Rp39.488
daun salam	10 gr	pack/35 gr	Rp1.500	Rp429
bihun	200 gr	pack/51 gr	Rp4.000	Rp15.686
kentang	200 gr	kg	Rp18.000	Rp3.600
kacang hijau	50 gr	kg	Rp26.000	Rp1.300
minyak goreng	10 ml	ltr	Rp27.000	Rp270
kelapa	100 gr	kg	Rp7.000	Rp700
bawang goreng	25 gr	kg	Rp67.500	Rp1.688
Bawang putih	76 gr	kg	Rp30.000	Rp2.280
Bawang Merah	42 gr	kg	Rp17.900	Rp752
Kunyit	8 gr	kg	Rp12.000	Rp96
Jahe	8 gr	kg	Rp18.000	Rp144



**Lanjutan TABEL 1.9**

**RECIPE COSTING**

**Laksa Tangerang**

Lengkuas	8 gr	kg	Rp8.000	Rp64
Ketumbar bubuk	10 gr	btl/25 gr	Rp6.500	Rp2.600
merica	5 gr	pack/100 gr	Rp30.500	Rp1.525
Gula Pasir	5 gr	pack/ 1kg	Rp16.000	Rp80
cabai merah	54 gr	kg	Rp50.000	Rp2.700
garam	30 gr	pack/ 500 gr	Rp6.500	Rp520
<i>Recipe cost</i>				Rp89.221
<i>Dish Cost</i>				Rp17.844
<i>Food Cost 34%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp52.482

Sumber : <https://hargapangan.id/> , pasar ciroyom, dan supermarket Yogya

**TABEL 1.10**  
**RECIPE COSTING**

**Bebek Sate**

Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga Penggunaan
Daging bebek fillet	500 gr	kg	Rp 85.000	Rp 42.500
Tomat	25 gr	kg	Rp 12.000	Rp 300
Bawang merah	56 gr	kg	Rp 17.900	Rp 1.002
Bawang putih	35 gr	kg	Rp 30.000	Rp 1.050
Cabe merah	90 gr	kg	Rp 50.000	Rp 4.500
Cabe rawit	32 gr	kg	Rp 39.000	Rp 1.248
Kunyit	8 gr	kg	Rp 12.000	Rp 96
Lengkuas	5 gr	kg	Rp 8.000	Rp 40
Gula pasir	2,5 gr	kg	Rp 16.000	Rp 40
Garam	5 gr	pack/ 500 gr	Rp 6.500	Rp 65
Tusuk sate	20 pcs	pack/100 pcs	Rp 5.000	Rp 1.000
<i>Recipe cost</i>				Rp 51.841
<i>Dish Cost</i>				Rp 10.368
<i>Food Cost 34%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 30.494

Sumber: <https://hargapangan.id/> , pasar ciroyom, dan supermarket Yogy

**TABEL 1.11**  
**RECIPE COSTING**  
**Sambal Godok**

Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga Penggunaan
Bawang merah	21gr	kg	Rp 17.900	Rp 376
Cabai merah besar	80 gr	kg	Rp 50.000	Rp 4.000
Labu siam	200 gr	kg	Rp 10.000	Rp 2.000
Kentang	400 gr	kg	Rp 18.000	Rp 7.200
Santan	1 ltr	ltr	Rp 34.500	Rp 34.500
Sereh	5 gr	kg	Rp 12.000	Rp 60
Daun salam	5 gr	pack/35 gr	Rp 1.500	Rp 214
Lengkuas	7 gr	kg	Rp 8.000	Rp 56
Garam	5 gr	pack/ 500 gr	Rp 6.500	Rp 65
Gula	5 gr	kg	Rp 16.000	Rp 80
<i>Recipe cost</i>				Rp 48.551
<i>Dish Cost</i>				Rp 9.710
<i>Food Cost 34%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 28.559

Sumber: <https://hargapangan.id/> , pasar ciroyom, dan supermarket Yogya

**TABEL 1.12**  
**RECIPE COSTING**

**Gecom**

Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga Penggunaan
Oncom	400 gr	kg	Rp 9.500	Rp 3.800
Tauge	300 gr	kg	Rp 15.000	Rp 4.500
Bawah merah	70 gr	kg	Rp 17.900	Rp 1.253
Bawang putih	35 gr	kg	Rp 30.000	Rp 1.050
Cabe merah	180 gr	kg	Rp 50.000	Rp 9.000
Cabe rawit	60 gr	kg	Rp 39.000	Rp 2.340
Garam	14 gr	pack/ 500 gr	Rp 6.500	Rp 182
Gula	7 gr	kg	Rp 16.000	Rp 112
Tomat	200 gr	kg	Rp 12.000	Rp 2.400
Minyak goreng	10 ml	ltr	Rp 27.000	Rp 270
Tauco	80 gr	btl/400 gr	Rp 22.500	Rp 4.500
<i>Recipe cost</i>				Rp 29.407
<i>Dish Cost</i>				Rp 5.881
<i>Food Cost 34%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 17.298

Sumber: <https://hargapangan.id/> , pasar ciroyom, dan supermarket Yogya

**TABEL 1.13**  
**RECIPE COSTING**

**Bir Pletok**

Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga Penggunaan
Jahe	150 gr	kg	Rp 18.000	Rp 2.700
Cengkeh	5 gr	pack/500 gr	Rp 19.600	Rp 196
Kapulaga	6 gr	kg	Rp 27.580	Rp 165
Kayu secang	15 gr	kg	Rp 22.500	Rp 338
Daun pandan	10 gr	kg	Rp 18.000	Rp 180
Daun jeruk	20 gr	pack/100 gr	Rp 7.000	Rp 1.400
Serai	20 gr	pack/100 gr	Rp 3.000	Rp 600
Biji pala	2 gr	kg	Rp 75.000	Rp 150
Kayu manis	8 gr	kg	Rp 85.000	Rp 680
Gula pasir	70 gr	kg	Rp 16.000	Rp 1.280
Garam	5 gr	pack/500 gr	Rp 6.500	Rp 65
Air mineral	1400 ml	btl/1500 ml	Rp 6.500	Rp 6.067
<i>Recipe cost</i>				Rp 13.821
<i>Dish Cost</i>				Rp 2.764
<i>Food Cost 34%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 8.130

Sumber: <https://hargapangan.id/>, pasar ciroyom, dan supermarket Yogya

**TABEL 1.14**  
**RECIPE COSTING**

**Kue Apem**

Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga Penggunaan
Tepung Terigu	500 gr	kg	Rp 12.000	Rp 6.000
Tepung Beras	200 gr	pack/500 gr	Rp 12.000	Rp 4.800
Gula Merah	250 gr	kg	Rp 30.000	Rp 7.500
Gula putih	84 gr	kg	Rp 16.000	Rp 1.344
Santan	65 ml	ltr	Rp 34.500	Rp 2.243
Ragi instan	5,5 gr	pack/500 gr	Rp 50.500	Rp 556
Air mineral	600 ml	btl/1500 ml	Rp 6.500	Rp 2.600
Garam	10 gr	pack/ 500 gr	Rp 6.500	Rp 130
Kelapa muda	25 gr	kg	Rp 7.000	Rp 175
<i>Recipe cost</i>				Rp 25.347
<i>Dish Cost</i>				Rp 5.069
<i>Food Cost 34%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 14.910

Sumber: <https://hargapangan.id/>, pasar ciroyom, dan supermarket Yogya

**TABEL 1.15**  
**RECIPE COSTING**

**Paket 1 set menu**

Nama Makanan	Selling Price
Nasi Daun Jeruk	Rp 2.858
Laksa Tangerang	Rp 52.482
Bebek Sate	Rp 30.494
Sambal Godok	Rp 28.559
Gecom	Rp 17.298
Bir Pletok	Rp 8.130
Kue Apem	Rp 14.910
Total	Rp 154.731

Sumber: <https://hargapangan.id/> , pasar ciroyom, dan supermarket Yogya

#### 4.4 Tabel Daftar Nilai Gizi

Makanan yang manusia telah konsumsi untuk hidup, tentunya memiliki gizi-gizi didalamnya yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi dirinya agar tidak terjadi kekurangan gizi. Kegunaan gizi gizi seperti halnya kalori, karbo, lemak, protein, sodium dan gula pun memiliki kegunaan dan perbedaannya masing masing. Pertama tama kalori adalah merupakan suatu jumlah energi yang penting yang didapat dari makanan atau minuman, kalori ini pun berubah menjadi energi setelah melalui proses yang diberinama metabolisme. Kedua adalah karbohidrat, karbo adalah sebuah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk sebagai salah satu sumber energi, menunjang fungsi otak, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan sistem pencernaan. Ketiga adalah lemak, lemak adalah juga salah satu nutrisi yang dibutuhkan dalam jumlah tidak sedikit. Kegunaannya merupakan mempermudah tubuh untuk menyerap vitamin, menghasilkan energi, menghangatkan tubuh dan menjaga organ tubuh dari kerusakan. Keempat adalah protein, protein ini adalah salah satu yang penting, yaitu fungsinya sebagai menghasilkannya enzim dan hormone yang menjaga fungsi sel dan organ tubuh dan dapat juga berupa memperbaiki jaringan sel agar dapat berkerja. Kelima adalah sodium, sodium adalah gizi yang penting untuk beraktivitas, untuk menjaga volume tekanan darah dan mengatur tekanan osmotic sel yang berfungsi sebagai keluar



masuknya cairan sel. Terakhir adalah merupakan gula, gula adalah sebuah gizi yang memberikan energy untuk fisiologis tubuh, respirasi irama jantung, meredakan stress dan kekebalan tubuh lainnya. Semua gizi ini diperlukan oleh tubuh manusia agar dapat berlanjutnya aktivitas sehari hari dan beroperasi dengan maksimal. Berikut hal yang dipaparkan di bawah ini adalah gizi yang terdapat pada makanan yang penulis telah presentasikan: (Siti Nur Aeni,2022) (Dr. Sienny Agustin,2022)

**TABEL 1.16**

**Nasi Daun Jeruk**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras	250	875	187,5	3,75	22,5	50	0,25
Garam	15	0	0	0	0	6,975	0
Daun jeruk	20	0	0	0	0	0	0
Serai	10	9,9	2,513	0,049	0,182	0,6	0
Daun salam	5	10	2	1	0	0	0
Total		894,9	192,013	4,799	22,682	57,575	0,25
Per serving		178,980	38,403	0,960	4,536	11,515	0,050

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022

**TABEL 1.17****Laksa Tangerang**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Ayam fillet	300	585	0	23,16	88,65	1179	0
Susu kedelai	1250	675	63,75	24,875	58	712,5	6,5
Daun salam	10	20	4	2	0	0	0
Bihun/ mie putih	200	654,545	130,909	7,273	14,545	4836,36	0
Kentang	200	174	40,26	0,2	3,74	8	1,74
Kacang hijau	50	166,667	30	0	10	0	0
Minyak goreng	10	80	0	9	0	0	0
Kelapa	100	354	15,23	33,49	3,33	20	6,23
Bawang goreng	25	125	12,5	7,5	2,5	150	2,5
Bawang merah	76	314,857	76,869	0,651	6,949	21,714	32,571
Bawang putih	42	24	5,94	0,12	1,14	6	1,8
Kunyit	8	28,32	5,1944	0,7904	0,6264	3,04	0,2568
Jahe	8	6,286	1,143	0	0	0,857	0
Lengkuas	8	1,92	0,3512	0,0432	0,116	1,84	0,1408
Ketumbar bubuk	10	35	1	2	0	0	0
Merica	5	6,071	1,429	0	0	0,357	0

**Lanjutan TABEL 1.17****Laksa Tangerang**

Gula pasir	5	16	4,2	0	0	0	4,2
Cabai merah	54	17,28	3,9474	0,1404	0,837	3,78	2,2464
Garam	30	0	0	0	0	13,95	0
Total		3283,95	396,722	111,243	190,433	6957,4	58,185
Per Serving		656,789	79,344	22,249	38,087	1391,48	11,637

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022

**TABEL 1.18****Bebek Sate**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Daging bebek fillet	500	660	0	29,75	91,4	370	0
Tomat	25	4,5	0,98	0,05	0,22	1,25	0,658
Bawang merah	56	232	56,64	0,48	5,12	16	24
Bawang putih	35	20	4,95	0,1	0,95	5	1,5
Cabe merah	90	28,8	6,579	0,234	1,395	6,3	3,744
Cabe rawit	32	101,76	18,1216	5,526	3,843	9,6	3,309
Kunyit	8	28,32	5,194	0,790	0,626	3,04	0,257
Lengkuas	5	1,2	0,220	0,027	0,073	1,15	0,088
Gula pasir	2,5	8	2,1	0	0	0	2,1
Garam	5	0	0	0	0	2,325	0
Total		1084,580	94,785	36,958	103,627	414,665	35,655
Per Serving		216,916	18,957	7,392	20,725	82,933	7,131

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022

**TABEL 1.19****Sambal Godok**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Bawang merah	21	87	21,24	0,18	1,92	6	9
Cabai merah besar	80	25,6	5,848	0,208	1,24	5,6	3,328
Labu siam	200	34	7,8	0,26	1,64	4	3,7
Kentang	400	348	80,52	0,4	7,48	16	3,48
Santan	1 ltr	2300	55,4	238,4	22,9	150	33,4
Serai	5	4,95	1,2565	0,0245	0,091	0,3	0
Daun salam	5	10	2	1	0	0	0
Lengkuas	7	1,68	0,307	0,0378	0,102	1,61	0,1232
Garam	5	0	0	0	0	2,325	0
Gula	5	16	4,2	0	0	0	4,2
Total		2827,23	178,5718	240,5103	35,3725	185,835	57,2312
Per Serving		565,446	35,714	48,102	7,075	37,167	11,446

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022

**TABEL 1.20****Gecom**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Oncom	400	144	10,68	6,56	12,48	20	0
Tauge	300	69	6	0	12	18	0
Bawah merah	70	290	70,8	0,6	6,4	20	30
Bawang putih	35	20	4,95	0,1	0,95	5	1,5
Cabe merah	180	57,6	13,158	0,468	2,79	12,6	7,488
Cabe rawit	60	190,8	33,978	10,362	7,206	18	6,204
Garam	14	0	0	0	0	6,51	0
Gula	7	22,4	5,88	0	0	0	5,88
Tomat	200	36	7,84	0,4	1,76	10	5,260
Minyak goreng	10	80	0	9	0	0	0
Tauco	80	133,333	16	2,667	5,333	2026,667	10,667
Total		1043,133	169,286	30,157	48,919	2136,777	66,999
Per Serving		208,627	33,857	6,031	9,784	427,355	13,400

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022

**TABEL 1.21****Bir Pletok**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Jahe	150	117,857	21,429	0	0	16,071	0
Cengkeh	5	1,15	0,255	0,015	0,055	0,7	0,144
Kapulaga	6	18,66	4,108	0,402	0,6456	1,08	0
Daun pandan	10	3,6	0,9	0	0	0	0
Daun jeruk	20	0	0	0	0	0	0
Serai	20	19,8	5,026	0,098	0,364	1,2	0
Biji pala	2	10,5	0,986	0,726	0,117	0,32	0,570
Kayu manis	8	20,88	6,388	0,255	0,311	2,08	0,174
Gula pasir	70	224	58,8	0	0	0	58,8
Garam	5	0	0	0	0	2,325	0
Air mineral	1400	0	0	0	0	0	0
Total		416,447	97,892	1,496	1,493	23,776	59,687
Per Serving		83,289	19,578	0,299	0,299	4,755	11,937

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022

**TABEL 1.22****Kue Apem**

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Tepung Terigu	500	1750	385	5	45	50	0
Tepung Beras	200	730	160	2,8	12	0	0,2
Gula Merah	250	942,5	243,325	0	0	97,5	240,525
Gula putih	84	268,8	70,56	0	0	0	70,56
Santan	65	149,5	3,601	15,496	1,489	9,75	2,171
Ragi instan	5,5	16,225	2,101	0,253	2,1065	2,75	0
Air	600	0	0	0	0	0	0
Garam	10	0	0	0	0	4,65	0
Kelapa muda	25	88,5	3,808	8,373	0,833	5	1,558
Total		3945,525	868,395	31,922	61,428	169,650	315,014
Per Serving		789,105	173,679	6,384	12,286	33,930	63,003

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022