

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sektor pariwisata adalah salah satu dari beberapa faktor yang cukup besar memberikan kontribusi, perbaikan sektor pariwisata di Indonesia memberikan peran ekonomi yang signifikan. Menurut Prof. Candra Fajri Ananda Phd sebagai Staff Khusus Kementerian Keuangan yang dilansir oleh situs feb.ub.ac.id. Sektor pariwisata merupakan salah satu kontributor utama perekonomian domestik. Pariwisata adalah komoditi yang paling berkelanjutan dan mempengaruhi lapisan masyarakat yang paling bawah. Sektor pariwisata diyakini menyumbang sebagian besar pendapatan devisa negara, termasuk penciptaan lapangan kerja. Dari tahun 2013 hingga 2019, sektor pariwisata berperan besar dan terus memberikan tingkatan kepada sektor ekonomi nasional per-tahunnya. Kontribusi pariwisata terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) senilai 4,8%. Nilai ini melonjak sebesar 0,30 poin dari tahun sebelumnya. Di sisi lain pariwisata menjadi hal yang paling diandalkan devisa. Pada akhir 2018, sektor ini berkontribusi pada devisa negara paling besar senilai lebih dari \$19,2 miliar.

Indonesia merupakan negara yang kaya akan modal pariwisatanya. Didasari dari jenisnya, wisata pantai, wisata etnik, wisata cagar alam, wisata berburu, wisata olahraga, wisata kuliner, wisata pertanian, wisata gua, wisata belanja, wisata ekologi dan wisata budaya. (Ismayanti, 2010). Satu dari banyaknya pariwisata yang di gandrungi oleh wisatawan lokal maupun mancanegara yaitu wisata kuliner.

Wisata kuliner adalah perjalanan terencana untuk menentukan hidangan dan menciptakan pengetahuan tentang gastronomi yang tidak dapat di sia-siakan (Wolf, 2002). Diet dapat memotivasi individu atau kelompok dalam menjalankan perjalanan (Qann & Wang, 2004; Boniface, 2003; Long, 2004). Pada kondisi ini wisata kuliner menjadi hal yang ditentukan berdasarkan alasan pada bidang kuliner, seperti menemukan pengalaman dari seni kuliner, observasi produsen makanan, mengunjungi festival makanan, atau mencoba beberapa masakan (Hall & Michell, 2001; Wagner, 2001). Wisata kuliner memiliki daya tarik yang tinggi dan dapat menunjang pendapatan masyarakat sekitar. Pengeluaran makanan, bersama dengan kegiatan pariwisata dan komponen makanan dari industri pariwisata menyumbang sepertiga dari total pengeluaran pariwisata itu sendiri (Kivela & Crofts, 2005)..

Dikutip dari situs Okenews, setelah rendang, sate, dan nasi goreng mendapatkan sebutan makanan terlezat di dunia melalui sistem pemungutan suara interaktif yang diadakan oleh salah satu media internasional yakni, CNN, kuliner Indonesia mulai dikenal. Terkenal secara nasional dan internasional, masakan nusantara juga dipengaruhi oleh faktor budaya lokal. Selain budaya, pola makan dan perilaku, kuliner nusantara juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal, yang secara langsung mempengaruhi hasil pertanian dan perkebunan. Misalnya, Madura terkenal dengan produksi jagungnya. Akibatnya, jagung menjadi makanan pokok di wilayah tersebut. Faktor budaya juga berperan penting dalam membentuk pola konsumsi, seperti makanan tradisional seperti rendang. Minangkabau, yang bukan hanya semata-mata makanan namun telah menjadi identitas budaya Minang yang mendunia. Nusa Tenggara Barat merupakan satu dari banyaknya daerah yang

mempunyai satu dari banyak makanan yg terkenal yakni Ayam Taliwang dan Sate Bulayag.

Rangkaian pulau eksotis yang dihiasi lanskap alam yang mempesona serta seni yang beragam dan ketertarikan wisatawan terhadap budaya untuk berkunjung ke wilayah bernama “Pulau Seribu Masjid” itu. Tidak berhenti begitu saja, deretan hidangan yang memiliki cita rasa tinggi dan meningkatkan selera merupakan faktor daya tarik bagi pengunjung yang berwisata yang gemar akan hidangan khas, dikarenakan tradisi dari pengunjung yang berwisata lokal maupun mancan negara yang tidak puas ketika tidak mencicipi hidangan atau sajian khas dari daerah wisata tersebut. Pulau Lombok dan Pulau Sumbawa merupakan alasan untuk meningkatkan pengunjung yang ingin berwisata ke provinsi yang memiliki nama lain “Bumi Gora” itu. Bila berbicara tentang kuliner Nusa Tenggara Barat, yang terbersit pertama kali ialah Ayam Taliwang, Ares ataupun Sate bulayag. Ketiga makanan tersebut merupakan makanan khas Kabupaten Lombok yang notabene merupakan bagian dari di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Selain kabupaten Lombok yang terkenal akan wisata alam dan kulinernya, salah satu kabupaten yang memiliki beragam kuliner namun belum pernah kita dengar sebelumnya ialah Kabupaten Bima.

Kabupaten Bima merupakan daerah di bagian timur Pulau Sumbawa dan merupakan bagian yang memecahkan diri dari Kota Bima. Secara geografis luas wilayah Kabupaten Bima adalah 438.940 ha atau 4.349,40 Km². Dari sector pariwisata, Kabupaten Bima sangat mengandalkan wisata alam dan juga wisata budayanya. Untuk wisata alam, Kabupaten Bima memiliki salah satu gunung tertinggi dan gunung bersejarah di Indonesia yaitu, Gunung Tambora. Selain

gunung, Kabupaten Bima juga memiliki pantai, gugusan pulau, dan air terjun yang tidak kalah indah dari daerah lainnya. Wisata budaya yang terkenal di Kabupaten Bima yaitu Desa Wisata Maria dan tradisi Pacuan Kuda. Selain kedua jenis wisata tersebut, Kabupaten Bima juga memiliki satu sector yang bisa meningkatkan daya Tarik wisatawan. Sector tersebut ialah wisata kuliner. Bima memiliki beragam makanan yang sebagian besar merupakan olahan ikan dan hasil laut lainnya kerana Bima terletak pada pesisir pantai. Contoh adalah Uta Pallamara, Uta Londe Puru, Uta Maju Puru, dan lain sebagainya.

Dengan beraneka ragamnya kuliner khas Kabupaten Bima, Nusa Tenggara Barat ini, penulis hendak mengeksplorasi dan memberikan informasi kepada khalayak umum. Karena hal tersebut penulis hendak menulis Tugas Akhir berbentuk presentasi yang berjudul :

“KULINER KABUPATEN BIMA, NUSA TENGGARA BARAT”

1.2 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari Food Presentation dibagi dua oleh penulis:

1.2.1 Tujuan Formal

Tujuan formal dari tugas akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Politeknik Pariwisata NHI Bandung

1.2.2 Tujuan Operasional

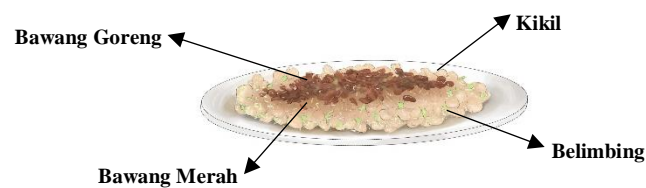
- a. Melatih dan mengevaluasi kapasitas Penulis mengenai pengaturan waktu (*time management*), membuat dan memasak makanan menggunakan cara yang telah di pelajari semasa mengikuti pembelajaran di Program Studi Manajemen Tata Boga.
- b. Untuk mengetahui tanggapan konsumen (diwakili oleh tim penguji) terhadap kuliner Kabupaten Bima, Nusa Tenggara Barat yang disajikan dalam sajian *Rijsttafel*.
- c. Untuk mengetahui nilai kandungan gizi, harga produksi, dan harga jual di kuliner Kabupaten Bima
- d. Memperkenalkan kuliner Kabupaten Bima kepada masyarakat Indonesia lebih luas

1.3 Usulan Produk

1.3.1 Karawiti

Karawiti merupakan olahan dari bahan dasar kulit sapi. Kulit daging sapi dibersihkan, setelah bersih kulit sapi/kikil di rebus hingga matang. Setelah matang kikil di iris sesuai selera dan dicampurkan dengan irisan belimbing wuluh, bawang merah, cabai rawit, kelapa parut yang sudah di sangria, dan di siram sedikit dengan santan. Setelah dicampur rata diberikan topping bawang goreng untuk pelengkapanya. Biasanya Karawiti di hidangkan sebagai hidangan pembuka sebelum masuk ke hidangan utama. Seperti kuliner Bima pada umumnya, Karawiti memiliki rasa yang gurih, sedikit pedas, dan sedikit asam atau kecut. (Ragam, 2021)

Gambar 1. Karawiti



Sumber : Olahan data penulis

1.3.2 Uta Palumara

Uta palumara atau ikan kuah merupakan sajian yang digemari oleh masyarakat Bima. Dikarena Wilayah Kabupaten Bima dikelilingi oleh pantai, laut, dan teluk yang kaya akan sumber daya alam laut. Uta Palumara biasanya menggunakan ikan kakap, ikan tongkol, atau ikan cakalang. Yang paling populer yaitu palumara yang berasal dari kepala ikan yang berukuran besar. Karena lemak dan tulang muda bagian kepala membuat kuah Uta Palumara yang encer menjadi sedikit berlemak. Teriknya cuaca Kabupaten Bima membuat Palumarah lebih enak dinikmati di tengah hari karena segarnya sajian Palumara diciptakan dengan asam dari tomat merah, dan buah belimbing wuluh dan daun kemanginya. (-, 2015)

Gambar 2. Uta Palumara

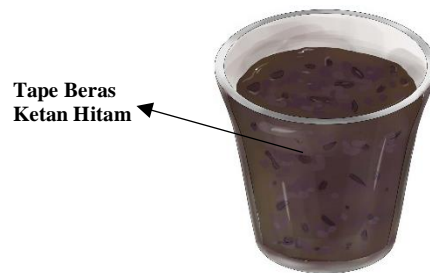


Sumber : Olahan data penulis

1.3.3 Mina Sarua

Mina sarua adalah ramuan minuman andalan yang berpusat produksi di kecamatan Bolo, lebih tepatnya di Desa Bontokape dan Desa Sondosia, Kecamatan Bolo, Kabupaten Bima. Minuman ini adalah campuran bahan dan rempah seperti ; beras, beras ketan, ragi, kelapa, jahe, merica, cabai jawa atau sabia dalam Bahasa Mbojo, kunyit, gula merah, dan air. Manfaat yang diperoleh dari minuman tradisional ini diantaranya menambah nafsu makan, dan menambah stamnina. Karena memiliki banyak kandungan rempah, minuman ini cocok untuk menetralkan setelah makan makanan yang berminyak. (wakhyuningarsih, 2018)

Gambar 3. Mina Sarua

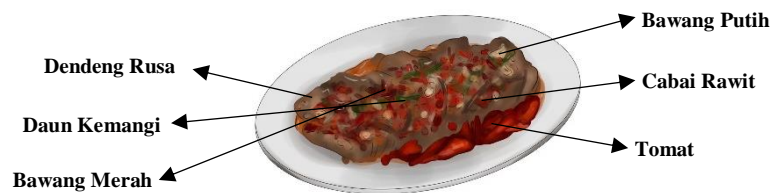


Sumber : Olahan data penulis

1.3.4 Uta Maju Nganco

Jika biasanya dendeng yang di olah dari daging sapi, maka di Bima olahan ini berbahan daging rusa. Daging rusa ini pada daerah Bima normalnya diawetkan dalam bentuk dendeng yang dinamakan Uta Maju. Dendeng Rusa di Bima tidak menggunakan bumbu apapun, tidak seperti dendeng biasa dibuat dengan daun ketumbar atau gula. Dendeng rusa ini dibuat hanya dengan garam, tetapi orang Bima kuno mungkin tidak tahu perbedaan antara rempah-rempah, atau mereka lebih suka rasa aslinya. Olahan Dendeng rusa hadir dalam beberapa varian, salah satunya adalah panggang (Puru) atau tumis (Nganco). Uta Maju Nganco adalah dendeng daging rusa yang digoreng. Sebelum di goreng dendeng maju biasanya di bakar terlebih dahulu agar mengeluarkan aroma dan dimemarkan ataupun di suwir. Biasanya ditambahkan bawang merah, bawang putih dan juga cabai rawit saat menumis agar memperkuat rasa. (Unknow, 2012)

Gambar 4. Uta Maju Nganco



Sumber : Olahan data penulis

1.3.5 Uta Londe Puru

Uta Londe adalah ikan bandeng, sedangkan puru adalah bakar. Uta Londe Puru merupakan olahan ikan bandeng yang dibakar. Rasa dari hidangan ini memiliki kenikmatan dengan perpaduan gurih dan manis, Uta Londe Puru sangat cocok dijadikan hidangan utama, terutama jika di sertai dengan sambal kecap dan sedikit perasan jeruk lemon. Keunikan dari Uta Londe Puru ini adalah bumbu utamanya yaitu hanya air garam, dimana masyarakat mempertahankan rasa asli dari ikan bandeng tersebut. Biasanya menyantap Uta Londe Puru ini langsung menggunakan tangan dimana masyarakat lokal percaya bila menggunakan sendok akan mengurangi cita rasa bandeng ketika dimakan. (Nusa, 2020)

Gambar 5. Uta Londe Puru



Sumber : Olahan data penulis

1.3.6 Saronco Wua Parongge

Saronco Uwa Parongge merupakan sayur asam buah kelor atau dalam Bahasa Jawanya klentang. Bahan utama sayur ini yaitu buah dari pohon kelor tersebut. Buah kelor memiliki bentuk segi tiga memanjang berwarna hijau. Saronco Uwa Parongge merupakan menu sayuran sehari-hari masyarakat Bima. Dikarenakan pohon kelor banyak tumbuh di wilayah Bima. Pada umumnya pohon kelor yang di olah menjadi sayurnya adalah daunnya, namun masyarakat Bima mengolah buahnya menjadi sayur juga. Buah kelor diketahui mengandung zat alalodia morongiona yang bersifat merangsang pencernaan makanan. Saronco Uwa Parongge memiliki rasa asam pedas yang bila dihidangkan dengan nasi panas dan juga tumis dedeng rusa. (Malingi, 2016)

Gambar 7. Saronco Wua Parongge



Sumber : Olahan data penulis

1.3.7 Nasi Putih

Beras merupakan bahan makanan pokok di beberapa negara di Asia, Indonesia salah satunya yang menjadikan beras sebagai makanan pokok. Nasi Putih adalah beras putih yang di masak hingga matang. Waktu pemasakan nasi biasanya 20 sampai dengan 30 menit tergantung dari berapa banyak beras yang di masak. Awalnya nasi bukan merupakan makanan pokok masyarakat Indonesia, namun singkong, ubi, sagu dan thiwul. Namun semua berubah pada jaman kemerdekaan Indonesia, dimana dimasa itu pemerintah sedang membangun sector pertanian, dan pada masa itu juga menjadikan beras sebagai simbol kemakmuran masyarakat di bandingkan dengan ubi, sagu, dan juga thiwul. (unknow, 2020)

Gambar 8. Nasi Putih



Sumber : Olahan data penulis

1.3.8 Sambal Tota Fo'o

Sambal bagi masyarakat Bima merupakan suatu obat. salah satu sambal yang terkenal di Kabupaten Bima yaitu Sambal Tota Fo'o. Dinamakan Tota Fo'o dikarenakan terbuat dari manga muda yang dicincang atau diiris tipis-tipis lalu dicampurkan dengan tomat, cabai rawit, sedikit santan, daun kemangi, dan gula garam. Dengan rasa asam dan pedas, Sambal Tota Fo'o ini sangat pas bila dipadupadankan dengan nasi panas, ikan bakar, dan sayur bening. (Malingi, Sensasi Sambal Tota Fo'o, 2016)

Gambar 7. Sambal Tota Fo'o

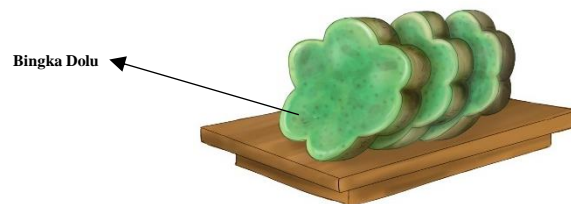


Sumber : Olahan data penulis

1.3.9 Bingka Dolu

Pada zaman dahulu, di saat berjaya kesultanan Bima, kue Bingka dolu menjadi salah satu kudapan yang disukai oleh para sultan Bima. Pada zaman itu juga Bingka Dolu disajikan untuk menyambut kedatangan para tamu kesultanan. Namun seiring dengan berkembangnya zaman, Bingka Dolu bukan lagi santapan para sultan, namun semua masyarakat dapat menikmatinya. Bahan dasar dari sajian Bingka Dolu ini adalah tepung terigu, telur, gula pasir, santan, dan sedikit garam. Pada zaman dahulu, Bingka Dolu dibuat dengan mengaluskan beras menjadi tepung beras. Sekilas memang persis dengan kue lumpur, namun Bingka dolu memiliki teksture yang lebih kenyal. (Akhmal, 2022)

. **Gambar 9. Bingka Dolu**



Sumber : Olahan data penuli

1.4 Presentasi Rijstaffel

MENU

Karawiti

*(kikil sapi rebus dengan ,belimbing wuluh,
bawang merah, dan siraman santan)*

Uta Palumara

(sup ikan kakap dengan kuah kuning)

Mina Sarua

(minuman air jahe manis yang berisikan beras ketan)

Uta Maju Nganco

*(tumis dendeng rusa dengan tomat dan
sedikit daun kemangi)*

Uta Londe Puru

(ikan bandeng bakar lalu di garami)

Saronco Wua Parongge

(sup sayur asam dengan buah kelor)

Nasi Putih

Sambal Tota Fo'o

(sambal mangga segar dengan irisan tomat segar)

Bingka Dolu

*(kudapan manis yang di kukus berbahan dasar tempung terigu,
telur, dan santan)*

1.5 Tinjauan Produk

Dalam tugas akhir penyajian makanan Kabupaten Bima, Nusa Tenggara Barat, penulis memilih penyajian secara rijsttafel. Rijsttafel merupakan penyajian makanan yang di mulai dengan hidangan pembuka (appetizer), hingga diakhiri dengan hidangan penutup (dessert). Rijsttafel ini merupakan ide penyajian hidangan menyeluruh serasi dengan tata cara perjamuan resmi gaya eropa. Pendapat lain juga mengutarakan bahwa metode ristaffel merupakan adopsi metode penyajian “hidangan” (macam - macam hidangan yang disiapkan pada piring kecil) di rumah makan padang. Penyajian rijsttafel ini dapat dilihat dari teknik penyajian dan kemeriahan hidangannya. Pada sajian rijsttafel tidak hanya di hidangkan pada makanan eropa namun bisa juga dihidangkan pada makanan Indonesai (Rahman, 2016).

Ketika Perusahaan Hindia Timur Belanda memperdagangkan sumber daya alam yang disebut Kepulauan Rempah-rempah. Di sana rijsttafel diciptakan, berdasarkan model pesta nasi padang di Indonesia, untuk memungkinkan 13 kolonial Belanda mencicipi hidangan dari Jawa, Bali, Sumatra, dan pulaupulau lain yang tak terhitung jumlahnya. Jumlah hidangan bisa mencapai lebih dari seratus di perjamuan mewah ini. Kolonial dan ekspatriat Indonesia kemudian memperkenalkan rijsttafel ke Belanda, di mana rijsttafel telah menjadi perlengkapan populer di restoran Indonesia sejak saat itu. (Joseph, 2019)

1.6 Usulan Resep

Standar resep merupakan resep yang melalui pengujian berkali-kali yang sudah dievaluasi dari segi cita rasa terhadap para panelis (konsumen manajemen). Standar resep ini pula adalah taktik untuk menyiapkan dan memasak makanan yang telah di coba sebelumnya. Standar resep juga mencakup jenis bahan yang digunakan, jenis potongan bahan, suhu pemasakan, waktu pemasakan, ukuran dan porsi, dan juga cara menghidangkannya. Dari standar resep ini bisa kita lihat jumlah bahan baku yang digunakan dalam satu resep, dengan demikian dapat dilihat juga berapa biaya yang dikeluarkan dalam satu resep tersebut. Untuk mengetahui harga jual per porsinya dengan cara membagi biaya 1 resep dengan jumlah porsi resep tersebut. Dengan mempelajari standar resep yang sudah terjamin, maka rasa masakan tersebut akan sama walaupun orang yang memasak berbeda dan waktunya berbeda pula. . (rahadiyanti, 2020)

Menurut Miller, dkk., (2002), secara umum standar resep mengandung beberapa informasi berikut ini:

1. Nama menu
2. Jumlah porsi
3. Ukuran porsi
4. Daftar bahan-bahan
5. Persiapan/ metode yang digunakan
6. Durasi memasak dan temperatur
7. Instruksi spesial (contoh: alat saji, dll.)
8. *Recipe cost* (bila diperlukan)

TABEL 1
KARAWITI

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 60 gr
Jenis	: <i>Appetizer</i>	Alat saji	: <i>Oval plate</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Dingin

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	300	Gr	Kikil sapi	The Mise en place
		100	Gr	Belimbing wuluh	potong tipis
		5	Gr	Bawang putih	haluskan
		10	Gr	Cabai rawit	haluskan
		10	Gr	Bawang merah	potong tipis
		20	MI	Santan cair	
		50	Gr	Kelapa parut	sangrai, lalu di tumbuk
		15	Gr	Bawang goreng	
		5	Gr	Gula	
		5	Gr	Garam	
		15	Gr	Jeruk limau	
2	Hasil persiapan	15	Gr	Bumbu halus	
3	Rebus	300	Gr	Kikil sapi	hingga matang, lalu potong sesuai selera
4	Campurkan	300	Gr	Kikil sapi	
		15	Gr	Bumbu halus	
		100	Gr	Belimbing wuluh	
		50	Gr	Bawang merah	
		50	Gr	Kelapa parut	
5	Tambahkan	25	MI	Santan cair	
		2	Gr	Gula	
		2	Gr	Garam	
6	Aduk				sampai tercampur rata
7	Sajikan	15	Gr	Bawang goreng	

Sumber : (Annasiha, 2020)

TABEL 2
UTA PALUMARA

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 100 gr
Jenis	: <i>Soup</i>	Alat saji	: <i>Soup bowl</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				The Mise en place
		500	Gr	Ikan kakap	bersihkan, lalu belah 3/4 bagian
		10	Gr	Daun kemangi	
		15	Gr	Bawang merah	potong tipis-tipis
		5	Gr	Bawang putih	potong tipis-tipis
		5	Gr	Cabai rawit	potong tipis-tipis
		5	Gr	Asam jawa	rendam dengan air panas
		50	Gr	Tomat	potong wedges
		10	Gr	Bubuk kunyit	
		10	Gr	Garam	
		750	ml	Air	
25	ml	Minyak goreng			
2	Hasil persiapan				
3	Marinasi	500	Gr	ikan kakap	dengan bubuk kunyit
4	Tumis	10	Gr	Bawang merah	
		5	Gr	Bawang Putih	
		5	Gr	Cabai rawit	
		25	Gr	Minyak goreng	
5	Tambahkan	750	ml	Air	
		10	ml	Air asam jawa	
6	Tambahkan	500	Gr	Ikan kakap	setelah mendidih, masukan ikan kakap
					ke dalam kuah
7	Tambahkan	50	Gr	Tomat	
		15	Gr	Daun kemangi	
8	Seasoning	10	Gr	Gula	
		10	Gr	Garam	
9	Sajikan				selagi hangat

Sumber : (Aufia, 2019)

TABEL 3
MINA SARUA

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 50 gr
Jenis	: <i>Palate Cleanser</i>	Alat saji	: <i>Glass</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				The mise en place
		10	Gr	Gula pasir	
		10	Gr	Cabai Jawa	
		5	Gr	Cengkeh	
		100	Gr	Tape beras ketan hitam	
		10	Gr	Kunyit	
		10	Gr	Jahe	
		150	Gr	Gula merah	
		750	ml	Air	
	5	Gr	Garam		
2	Hasil persiapan				
3	Remdam	20	Gr	Kunyit	rendam dalam air agar lunak
		15	Gr	Jahe	
		10	Gr	Cengkeh	
		10	Gr	Cabai Jawa	
4	Haluskan	10	Gr	Kunyit	blender hingga halus
		10	Gr	Jahe	
		10	Gr	Cabai Jawa	
		5	Gr	Cengkeh	
5	Tambahkan	35	Gr	Rempah halus	masukan rempah ketika air sudah mendidih
		750	Gr	Air	
6	Tambahkan	50	Gr	Gula Merah	
		150	Gr	Gula Pasir	
		100	Gr	Tape beras ketan hitam	
7	Hidangkan				Selagi hangat

Sumber : (Ida, 2020)

TABEL 4
UTA MAJU NGANCO

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 100 gr
Jenis	: <i>Main Course</i>	Alat saji	: <i>Dinner plate</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500	Gr	Dendeng rusa	The mise en place
		15	Gr	Bawang Merah	Iris tipis
		5	Gr	Bawang putih	Iris tipis
		30	Gr	Tomat	Potong <i>chunk</i>
		10	Gr	Cabai rawit	Iris tipis
		5	Gr	Daun jeruk	Hilangkan batang daunnya
		10	Gr	Daun kemangi	
		10	Gr	Gula	
		15	Gr	Garam	
		50	MI	Minyak goreng	
2	Hasil persiapam				
3	Rebus	500	Gr	Dendeng rusa	lalu hacurkan diatas cobek
4	Tumis	15	Gr	Bawang merah	hingga harum
		5	Gr	Bawang purih	
		10	Gr	Cabai rawit	
5	Tambahkan	500	Gr	Dendeng rusa	
		30	Gr	Tomat	
		5	Gr	Daun Jeruk	
		10	Gr	Daun Kemangi	
6	Seasoning	10	Gr	Gula	
		15	Gr	Garam	
7	S ajikan				selagi hangat

Sumber : (mika, 2020)

TABEL 5
UTA LONDE PURU

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 200 gr
Jenis	: <i>Main Course</i>	Alat saji	: <i>Dinner plate</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Panas

Sumber : (unknow, Resep Uta Londe Puru (Bandeng Bakar), 2012)

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				The mise un place
		1	Kg	Ikan Bandeng	Bersihkan ikan
		20	Gr	Garam	
		500	MI	Air	
2	Hasil persiapan				
3	Bakar	1,5	Kg	Ikan Bandeng	bakar hingga matang
4	Campurkan	20	Gr	Garam	
		500	MI	Air	
5	Tambahkan	1,5	Kg	Ikan Bandeng	bila ikan bandeng telah matang, segera
		20	Gr	Air garam	Oleskan dengan air garam
6	Hidangkan				selagi hangat

TABEL 6
SARONCO WUA PARONGGE

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 70 gr
Jenis	: <i>Side Dishes</i>	Alat saji	: <i>Soup bowl</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				The mise en place
		250	Gr	Buah kelor	kupas kulitnya
		100	Gr	Kacang Panjang	potong 5 cm
		50	Gr	Daun ubi	potong kecil
		100	Gr	Tomat	potong wedges
		20	Gr	Kembang Bawang	
		10	Gr	Bawang merah	Haluskan
		5	Gr	Bawang putih	Haluskan
		10	Gr	Asam jawa	
		10	Gr	Gula	
		10	Gr	Garam	
500	Ml	Air			
2	Hasil persiapan	15	Gr	Bumbu halus	
3	Campurkan	15	Ml	Air panas	
		5	Gr	Asam jawa	
4	Panasakan	500	Gr	Air panas	hingga mendidih
5	Masukan	15	Gr	Bumbu halus	
		250	Gr	Buah kelor	
		100	Gr	Kacang panjang	
		50	Gr	Daun ubi	
		100	Gr	Tomat	
		20	Gr	Kembang bawang	
6	Tambahkan	15	Ml	Air asam jawa	
7	Seasoning	10	Gr	Gula	
		10	Gr	Garam	
8	Sajikan				selagi hangat

Sumber : (Ibu, 2020)

TABEL 7**NASI PUTIH**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 90 gr
Jenis	: <i>Side dishes</i>	Alat saji	: <i>Dinner plate</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	450	Gr	Beras	The mise en place
		500	ml	Air	
2	Hasil Persiapan	450	Gr	Beras	cuci bersih beras
3	Tambahkan	500	ml	Air	masukan air setinggi 1 ruas jari dari beras
4	Masak				hingga matang
5	Sajikan				selagi hangat

Sumber : olahan data penulis

TABEL 8
SAMBAL TOTA FO'O

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 80 gr
Jenis	: <i>Side dishes</i>	Alat saji	: <i>Oval plate</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Dingin

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	400	Gr	Mangga muda	The mise un place diiris panjang tipis
		5	Gr	Cabai merah kering	
		5	Gr	Rawit merah	
		5	Gr	Terasi	dibakar
		10	Gr	Garam	
		10	Gr	Gula pasir	
		15	Gr	Gula merah	diiris tipis
		15	ml	Minyak goreng	
2	Hasil persiapan				
3	Hancurkan	10	Gr	Cabai merah kering	bisa di ulek, bisa di blender
		8	Gr	Cabai rawit merah	
		5	Gr	Terasi	
		10	Gr	Garam	
		10	Gr	Gula pasir	
		15	Gr	Gula merah	
4	Campurkan	23	Gr	Bumbu halus	
		400	Gr	Mangga muda	
5	Tambahkan	15	ml	Minyak goreng	
6	Sajikan				

Sumber : (Wahidah, 2021)

TABEL 9
BINGKKA DOLU

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5
Tanggal	: Oktober 2022	Ukuran Per Porsi	: 100 gr
Jenis	: <i>Snack</i>	Alat saji	: <i>Dessert plate</i>
Daerah Asal	: Bima	Suhu Penyajian	: Hangat

Sumber : (Melody, 2016)

NO	METHOD	JML	UNI	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan				The mise en place
		500	Gr	Tepung terigu	
		32	Gr	Telur	
		300	Gr	Gula pasir	
		50	MI	Santan	
		3	MI	Pewarna pandan	
		10	Gr	Garam	
		10	MI	Minyak	
50	MI	Air			
2	Hasil persiapan				
3	Campurkan	8	Pcs	Telur	hingga gula tercampur
		300	Gr	Gula pasir	
		10	Gr	Garam	
4	Tambahkan	50	MI	Santan	
		500	Gr	Tepung Terigu	
		50	MI	Air	
5	Campurkan	3	Gr	Pewarna makanan	
6	Masak			Adonan Bingka	panasakan cetakan, lalu tuang adonan
					bingka secukupnya, lalu angkat bila
					sudah matang
7	Sajikan				

1.7 Recipe Costing, Dish Costing, Selling Price

Recipe costing adalah semacam upaya guna memperkirakan biaya yang dipakai dalam sebuah resep, biasanya satu resep terbentuk dari sejumlah porsi tertentu. *Dish costing* dipergunakan guna menghitung 1 porsi harga yang dilandaskan dari *recipe costing*. Maksud dari adanya *recipe costing* maupun *dish costing* yakni bertujuan mengenal bahan baku yang diperlukan yang paa akhirnya untuk mengoptimalkan pemakaian biaya yang ada. Berikut merupakan rumus perhitungan *recipe costing* sesuai dengan Linda Blocker dan Julia (Hill, 2007) :

Selling price adalah jumlah perhitungan biaya yang dikeluarkan untuk satu makanan dalam resep tertentu.

Tabel 10***Recipe Costing & Dish Costing Karawiti***

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Kikil sapi	300	1000	Gr	Gr	40.000	1.200
2	Belimbing wuluh	100	250	Gr	Gr	15.000	6.000
3	Bawang putih	5	500	Gr	Gr	13.500	135
4	Cabai rawit	10	500	Gr	Gr	15.000	300
5	Bawang merah	10	1	Gr	Kg	19.000	190
6	Santan cair	20	65	MI	MI	3.500	1.077
7	Kelapa parut	50	100	Gr	Gr	7.500	3.500
8	Bawang goreng	15	100	Gr	Gr	8.000	1.200
9	Gula	2	1	Gr	Kg	15.000	30
10	Garam	2	250	Gr	Gr	2.000	16
11	Jeruk limau	10	500	Gr	Gr	7.000	140
						Recipe Cost	13.788
FOOD COST 30%						Cost Per Portion	2.757
						Selling price	9.190

Sumber : oalahan data penulis 2022

Tabel 11***Recipe Costing & Dish Costing Uta Palumara***

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Ikan kakap	500	500	Gr	Gr	40.000	40.000
2	Daun kemangi	10	100	Gr	Gr	4.000	400
3	Bawang merah	15	1	Gr	Kg	19.000	285
4	Bawang putih	5	500	Gr	Gr	13.500	135
5	Cabai rawit	5	500	Gr	Gr	15.000	150

6	Asam jawa	5	30	Gr	Gr	1.000	166
7	Tomat	50	250	Gr	Gr	6.000	1.200
8	Bubuk kunyit	10	10	Gr	Gr	2.000	2.000
9	Gula	2	1	Gr	Kg	15.000	30
10	Garam	2	250	Gr	Gr	2.000	16
11	Air	750	1,5	MI	L	5.000	2.500
12	Minyak goreng	5	220	MI	MI	6.000	136
						Recipe Cost	47.018
FOOD COST 30%						Cost Per Portion	9404
						Selling price	31.436

Sumber : oalahan data penulis 2022

Tabel 12

Recipe Costing & Dish Costing Mina Sarua

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Gula pasir	20	1	Gr	Kg	15.000	250
2	Cabai Jawa	10	1	Gr	Kg	75.000	750
3	Cengkeh	5	100	Gr	Gr	17.000	850
4	Ampas Minyak	30	100	Gr	Gr	2.000	600
5	Tape beras ketan hitam	100	500	Gr	Gr	20.000	400
6	Kunyit	10	100	Gr	Gr	2.100	210
7	Jahe	10	500	Gr	Gr	10.200	204
8	Gula merah	150	500	Gr	Gr	10.000	3.000
9	Air	750	1,5	MI	L	5.000	2.500
10	Garam	2	250	Gr	Gr	2.000	16
						Recipe Cost	8780
FOOD COST 30%						Cost Per Portion	1756
						Selling price	5853

Sumber : oalahan data penulis 2022

Tabel 13

Recipe Costing & Dish Costing Uta Maju Nganco

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Dengdeng rusa	500	500	Gr	Gr	90.000	90.000
2	Bawang Merah	15	1	Gr	Kg	19.000	285
3	Bawang putih	5	500	Gr	Gr	13.500	135
4	Tomat	30	250	Gr	Gr	6.000	720
5	Cabai rawit	10	500	Gr	Gr	15.000	300
6	Daun jeruk	5	100	Gr	Gr	5.000	250
7	Daun kemangi	10	100	Gr	Gr	4.000	400
8	Gula	2	1	Gr	Kg	15.000	30
9	Garam	2	250	Gr	Gr	2.000	16
10	Minyak goreng	10	220	MI	MI	6.000	273
FOOD COST 30%						Recipe Cost	92.409
						Cost Per Portion	18482
						Selling price	61606

Sumber : oalahan data penulis 2022

Tabel 14

Recipe Costing & Dish Costing Uta Londe Puru

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Ikan Bandeng	1,5	1	Kg	Kg	35.000	52.500
2	Garam	20	250	Gr	Gr	2.000	160
3	Air	500	1,5	MI	L	5.000	2.500
FOOD COST 30%						Recipe Cost	55.160
						Cost Per Portion	11032
						Selling price	36773

Sumber : oalahan data penulis 202

Tabel 15

Recipe Costing & Dish Costing Saronco Wua Parongge

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Buah kelor	250	1	Gr	Kg	20.200	5.050
2	Kacang Panjang	100	1	Gr	Kg	24.000	2.400
3	Daun ubi	50	500	Gr	Gr	7.500	750
5	Tomat	100	250	Gr	Gr	6.000	2.400
6	Kembang Bawang	20	500	Gr	Gr	14.000	560
7	Bawang merah	10	1	Gr	Kg	19.000	190
8	Bawang putih	5	500	Gr	Gr	13.500	130
9	Asam jawa	5	30	Gr	Gr	1.000	167
10	Gula	2	1	Gr	Kg	15.000	30
11	Garam	2	250	Gr	Gr	2.000	16
12	Air	500	1,5	MI	L	5.000	1.667
FOOD COST 30%						Recipe Cost	13.360
						Cost Per Portion	2672
						Selling price	8907

Sumber : oalahan data penulis 2022

Tabel 16

Recipe Costing & Dish Costing Nasi Putih

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Beras	1,6	1	Kg	Kg	13.500	21.600
2	Air	500	1,5	MI	L	5.000	1.667
FOOD COST 30%						Recipe Cost	23.267
						Cost Per Portion	4653,4
						Selling price	15511

Sumber : oalahan data penulis 2022

Tabel 17***Recipe Costing & Dish Costing Sambal Tota Fo'o***

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Mangga muda	400	1	Gr	Kg	17.000	6.800
2	Cabai merah kering	5	100	Gr	Gr	20.000	1.000
3	Rawit merah	5	500	Gr	Gr	15.000	150
4	Terasi	2	4	Gr	Gr	500	250
5	Garam	2	250	Gr	Gr	2.000	16
6	Gula pasir	2	1	Gr	Kg	15.000	30
7	Gula merah	2	500	Gr	Gr	10.000	40
8	Minyak goreng	2	220	MI	MI	6.000	54
						Recipe Cost	8.340
FOOD COST 30%						Cost Per Portion	1668
						Selling price	5560

Sumber : oalahan data penulis 2022

Tabel 18

Recipe Costing & Dish Costing Bingka Dolu

NO	BAHAN	QUANTITY		UNIT		Harga Pasar (Rp)	Total (Rp)
1	Tepung tarigu	500	1	Gr	Kg	16.000	8.000
2	Telur	5	1	Pcs	Pcs	2.000	10.000
3	Gula pasir	300	1	Gr	Kg	15.000	4.500
4	Santan	50	65	MI	MI	3.500	2.692
5	Pewarna pandan	3	25	MI	MI	5.000	600
6	Garam	2	250	Gr	Gr	2.000	16
7	Minyak	5	220	MI	MI	6.000	136
8	Air	10	1,5	MI	L	5.000	33
						Recipe Cost	25.977
FOOD COST 30%						Cost Per Portion	5195,4
						Selling price	17318

Sumber : oalahan data penulis 2022

1.8 *Nutritional Value*

Ketika merancang suatu menu, nilai gizi dari makanan perlu diperhatikan, mengingat tubuh manusia membutuhkan berbagai kandungan nutrisi untuk beraktivitas dan bekerja sesuai dengan fungsinya. Para *food handler* bertanggung jawab untuk menyediakan makanan yang bergizi seimbang. Ketika pelanggan hendak memilih produk makanan yang ditawarkan, penjual biasanya akan menarik minat calon konsumen dengan presentasi yang menarik dan rasa yang enak, namun menawarkan menu dengan nutrisi seimbang juga akan lebih menarik minat konsumen.

Nutrisi merupakan senyawa kimia tertentu yang ada pada makanan dan dapat memenuhi beberapa fungsi seperti; mensuplai energi untuk tubuh, membangun dan mengganti se-sel pembentuk jaringan tubuh dan juga mengatur aktivitas yang ada di dalam tubuh (Gisslen, Griffin, & Bleu, 2006).

Tabel 19***Nutrition Value Karawiti***

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Kikil sapi	300	Gr	300	12,47	13,58	32,65	0,79
Belimbing wuluh	100	Gr	93	20,19	0,99	3,12	11,94
Bawang putih	5	Gr	7	1,65	0,02	0,32	0,05
Cabai rawit	10	Gr	32	5,66	1,73	1,2	1,03
Bawang merah	10	Gr	4	1,01	0,01	0,09	0,43
Santan cair	20	MI	38	1,05	3,6	0	0
Kelapa parut	50	Gr	177	7,62	16,74	1,66	3,12
Bawang goreng	15	Gr	55	5,1	3,05	1,1	1,3
Gula	2	Gr	8	2	0	0	2
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Jeruk limau	10	Gr	3	1,05	0,02	0,07	0,17

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 20***Nutrition Value Uta Palumara***

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Ikan kakap	500	Gr	500	0	6,7	102,55	0
Daun kemangi	10	Gr	3	0,43	0,06	0,25	0,03
Bawang merah	15	Gr	6	1,21	0,6	0,2	0,65
Bawang putih	5	Gr	7	1,65	0,02	0,32	0,05
Cabai rawit	5	Gr	16	2,83	0,86	0,6	0,52
Asam jawa	5	Gr	12	3,12	0,03	0,14	2,87
Tomat	50	Gr	9	1,95	0,1	0,44	1,32
Bubuk kunyit	10	Gr	53	0,4	4,1	7,9	0
Gula	2	Gr	8	2	0	0	2
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Air	750	MI	0	0	0	0	0
Minyak goreng	5	MI	40	0	4,5	0	0

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 21***Nutrition Value Mina Sarua***

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Gula pasir	20	Gr	77	20	0	0	19,98
Cabai Jawa	10	Gr	0	0	0	0	0
Cengkeh	5	Gr	1	0,26	0,02	0,06	0,14
Ampas Minyak	30	Gr	50	3,5	2,5	0,04	0,24
Tape beras ketan hitam	100	Gr	172	37,94	0,28	3,25	2,49
Kunyit	10	Gr	35	6,49	0,99	0,78	0,32
Jahe	10	Gr	8	1,78	0,08	0,18	0,17
Gula merah	150	Gr	566	146	0	0	144,32
Air	750	MI	0	0	0	0	0
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 22***Nutrition Value Uta Maju Nganco***

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Dengdeng rusa	500	Gr	950	0	19,65	180,4	0
Bawang Merah	15	Gr	6	1,21	0,6	0,2	0,65
Bawang putih	5	Gr	7	1,65	0,02	0,32	0,05
Tomat	30	Gr	5	1,18	0,06	0,26	0,79
Cabai rawit	10	Gr	32	5,66	1,73	1,2	1,03
Daun jeruk	5	Gr	0	0	0	0	0
Daun kemangi	10	Gr	3	0,43	0,06	0,25	0,03
Gula	2	Gr	8	2	0	0	2
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Minyak goreng	10	MI	80	0	9	0	0

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 23***Nutrition Value Uta Londe Puru***

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Ikan Bandeng	500	Gr	740	0	33,65	102,65	0
Garam	20	Gr	0	0	0	0	0
Air	500	ML	0	0	0	0	0

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 24***Nutrition Value Saronco Wua Parongge***

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Buah kelor	250	Gr	150	27,88	2,32	13,18	2,5
Kacang Panjang	100	Gr	130	7,13	0,12	1,82	1,4
Daun ubi	50	Gr	19	3,63	0,14	1,83	0,03
Tomat	100	Gr	18	3,92	0,2	0,88	
Kembang Bawang	20	Gr	0	0	0	0	0
Bawang merah	10	Gr	4	1,01	0,01	0,09	0,43
Bawang putih	5	Gr	7	1,65	0,02	0,32	0,05
Asam jawa	5	Gr	12	3,12	0,03	0,14	2,87
Gula	2	Gr	8	2	0	0	2
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Air	500	ML	0	0	0	0	0

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 25

Nutrition Value Nasi Putih

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Beras	1,6	Kg	5776	1271,68	9,39	107,95	0,64
Air	500	MI	0	0	0	0	0

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 26

Nutrition Value Sambol Tota Fo'o

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Mangga muda	400	Gr	234	61,26	0,97	1,84	53,33
Cabai merah kering	5	Gr	2	0,37	0,01	0,08	0,21
Rawit merah	5	Gr	16	2,83	0,86	0,6	0,52
Terasi	2	Gr	3,1	0,2	0,06	0,45	0
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Gula pasir	2	Gr	8	2	0	0	2
Gula merah	2	Gr	8	1,95	0	0	1,92
Minyak goreng	2	MI	40	0	10	0	0

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 27***Nutrition Value Bingka Dolu***

NAMA BAHAN	QTY	UNI	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
Tepung tarigu	500	Gr	1820	381,55	4,9	51,65	1,35
Telur	5	Pcs	323	1,69	21,87	27,68	1,69
Gula pasir	300	Gr	1161	299,94	0	0	299,73
Santan	50	MI	115	2,77	11,92	1,14	1,67
Pewarna pandan	3	MI	0	0	0	0	0
Garam	2	Gr	0	0	0	0	0
Minyak	5	MI	40	0	4,5	0	0
Air	10	MI	0	0	0	0	0

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

Tabel 28***Total Nutrition Value***

NO	NAMA BAHAN	KALORI (kkal)	KARBO (g)	LEMAK (g)	PROTEIN (g)	GULA (g)
1	Karawiti	717	57.8	39.73	40.21	20.83
2	Uta Palumara	654	10.47	16.97	112.4	7.44
3	Mina Sarua	909	215.97	3.87	4.31	167.66
4	Uta Maju Nganco	1091	12.13	31.12	182.63	4.55
5	Uta Londe Puru	740	0	33.65	102.65	0
6	Saronco Wua Parongge	348	50.34	2.7	18.26	9.28
7	Nasi Putih	5776	1271.68	9.39	107.95	0.64
8	Sambal Tota Fo'o	311.1	68.61	11.9	2.97	57.98
9	Bingka Dolu	3459	685.95	43.19	80.47	304.44
	TOTAL	14005.1	2372.95	192.52	651.85	572.82

Sumber : oalahan data penulis dan fatsecret.co.id

1.9 Lokasi dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan uji coba masakan Kabupaten Bima, Nusa Tenggara Barat, penulis melakukan percobaan pada tanggal 16 Oktober 2022. Pelaksanaan uji coba dilakukan di rumah teman di Jalan Nihmat No: 27, Cigugur Girang, Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, dengan *utensils* dan *equipments* yang seadanya