

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan tradisional Bali berasal dari tradisi masakan Bali yang melibatkan kebudayaan, agama, dan sejarah. Sejak zaman dulu makanan tradisional Bali sudah dikenal dan diolah oleh masyarakat setempat. Bahan-bahan makanan yang digunakan sangat bervariasi dan banyak diperoleh dari hasil pertanian atau peternakan. Pada masa lampau, aneka makanan Bali hanya dikenal dan diolah oleh masyarakat setempat. Namun seiring berjalannya waktu, makanan khas Bali mulai dikenal oleh wisatawan dan turis yang datang ke Bali. Hal ini membuat makanan tradisional Bali menjadi salah satu daya tarik wisata di Bali. Kini, kuliner khas Bali terus berlanjut hingga saat ini. Banyak chef dan restoran yang mencoba untuk memodifikasi dan mengembangkan makanan khas Bali dengan menambah sentuhan modern. Namun, meskipun sudah mengalami modifikasi, makanan khas Bali tetap mempertahankan citarasa asli dan tradisi yang kuat. Bali memiliki berbagai jenis makanan khas yang memiliki cita rasa dan aroma yang unik. Beberapa jenis makanan khas Bali antara lain Babi guling, Nasi Campur, Lawar, Bebek Betutu, dan Sate Lilit. Setiap jenis masakan memiliki keunikan tersendiri dan sangat disukai oleh wisatawan dan masyarakat setempat. (Yuki, 10 Februari 2023)

Kebudayaan Bali sebagai salah satu bagian dari kebudayaan Indonesia sesungguhnya dapat dilihat sebagai suatu hasil dan sekaligus proses penghayatan

terhadap nilai-nilai luhur yang telah disepakati bersama sebagai dasar pijakan oleh para pendukungnya. Dengan demikian kebudayaan Bali pada awalnya adalah landasan perilaku yang khusus dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat Bali sendiri. Namun ketika kebudayaan Bali ditempatkan kedalam tatanan kebudayaan Indonesia, maka usaha usaha untuk mengembangkan kebudayaannya harus diarahkan kepada tatanan yang bersifat nasional. Usaha kebudayaan harus menuju ke arah kemajuan adab, budaya, dan persatuan dengan tidak menolak bahan bahan baru dari kebudayaan asing yang dapat memperkembangkan ataupun memperkaya kebudayaan bangsa, serta mempertinggi derajat kemanusiaan bangsa Indonesia. (Raharjo, 1998) .

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian *Food Presentation* Pengembangan Presentasi Kuliner Daerah Bali ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Tujuan Formal

Tujuan Formal dari penelitian tugas akhir yang disusun oleh penulis ini adalah untuk memenuhi syarat menyelesaikan studi di Program Diploma III, di Program studi Seni Kuliner, Jurusan *Hospitality*, di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

- a. Mengaplikasikan ilmu dan keterampilan yang telah dipelajari di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
- b. Mengembangkan makanan khas daerah Bali dari segi teknik pembuatan dan juga presentasi agar dapat diaplikasikan kedalam bentuk menu-menu yang berada didalam konsep *fine dining*
- c. Merencanakan untuk membuat bisnis restoran *fine dining* .

1.3 Usulan Produk Makanan

1.3.1 Perencanaan Menu

Sesuai judul yang saya pilih yaitu “Pengembangan Presentasi Kuliner khas Daerah Bali” maka penulis memilih *set menu fine dining* sebagai cara untuk menyajikan sajian kuliner tersebut. Rangkaian menu yang penulis sajikan terdiri dari *amuse bouche, appetizer, soup, palate cleanser, pre main course, main course, dan dessert.*

1.3.2 Rangkaian Menu

Amuse-Bouche

PIE SUSU

Kudapan manis yang terbuat dari royal mousse yang disajikan dengan vanilla
crumble

Appetizer

TUM AYAM

Campuran ayam cincang dan juga bumbu putih disajikan dalam bungkus daun
pisang berbentuk Tum dibalut dengan saus jahe.

Soup

JUKUT ARES

Sup batang pohon pisang muda dengan kuah dari daging sapi dengan isian yang disajikan dalam bentuk *caviar*

Pre-Main Course

SATE PLEPING

Sate daging sapi, dimarinasi dengan bumbu *sere lemo* disajikan dengan *emulsion* sambal plecing.

Main Course

NASI CAMPUR AYAM BALI

Nasi bunga telang disajikan dengan isian, ayam bumbu kuning dibalut dengan *glaze* lemon, daun kari, tomat, dan ketumbar, Lawar, sambal matah, dan *crumble* kacang.

Dessert

LAKLAK

Sajian makanan yang terbuat dari tepung beras, santan, air daun suji, baking powder, garam, kelapa parut, serta saus karamel.

1.3.3 Penjelasan Produk

Berikut adalah beberapa produk yang akan dipresentasikan oleh penulis :

1. Pie susu diperkenalkan pada 1940-an oleh Tengs cha Chaen di Hongkong. Pie susu diperkenalkan di berbagai kafe dan toko roti barat untuk bersaing dengan

restoran Dim Sum, terutama Yum Cha. Selama ledakan ekonomi tahun 1950-an. Lu-Yu Tea House memimpin bisnis dengan Pie Susunya, Dalam masakan Hongkong modern, Pie Susu hadir dalam berbagai variasi seperti Pie Madu Telur, Pie Putih Telur, Pie Coklay, dan Pie Jahe. Semua jenis Pie Susu ini merupakan variasi dari Pie Susu tradisional yang disajikan di Tengs cha Chaan. (Eka D. , 2022))

2. Tum Ayam adalah makanan tradisional khas Bali yang pembuatannya sama seperti pepes. Daging ayam yang dicincang dibumbui dengan berbagai rempah dan santan, lalu dibungkus dengan daun pisang dan dikukus. (Hasnajauza, 2015) . Menurut masyarakat Bali, pembungkusan tum harus dilakukan begitu rapid an rapat. Hal ini bertujuan agar isi yang ada di dalam tum tidak meluber. Masyarakat Bali memaknai bungkus rapat dari tum terserbut sebagai sarana intropeksi yang harus dilakukan oleh setiap orang, setiap maslaah yang dihadapi harus disertai dengan instropeksi. (Kertaraharja, 2022) .
3. Jukut Ares dalam Bahasa Indonesia disebut sayur ares, merupakan sayuran berkuah tradisional Bali yang bahan dasarnya anak batang pohon pisang diisi oleh balung (tulang), bahan pohon pisang yang digunakan biasanya batang pisang batu atau pisang klutuk dan bisa juga menggunakan bahan pohon batang pisang biasa, campuran bumbu yang dipakai biasanya memakai bumbu genep . (Mirza, 2022)
4. Sate Plecing merupakan salah satu makanan khas Bali utara yang masih belum banyak diketahui masyarakat luas, adanya nama plecing bukan berarti sama

dengan kuliner plecing kangkung pada umumnya di Bali. Sate plecing ini berasal dari Singaraja, Buleleng,

Warung Cik Gin merupakan wawrung yang bisa dibilang legendaris di kota Singaraja, warung ini sudah eksis dari tahun 1976 sampai sekarang, lokasinya berada di jalan Imam Bonjol no 12 A Banjar Bali, Kabupaten Buleleng. Sate plecing warung Cik Gin tidak dicampur dengan sayur kangkung namun sate plecing disini menggunakan sate tusuk pada umumnya yang dilumuri bumbu plecing . (Kusuma, 2022)

5. Nasi Campur Bali merupakan campuran nasi dengan berbagai macam lauk pauk seperti ayam, telur sayuran dan juga sate lilit yang biasanya terbuat dari ikan atau ayam, lauk ayam yang digunakan juga merupakan ayam yang dipanggang dengan bumbu Bali serta dengan cita rasanya yang gurih. (Setiawan, 2022) , Nasi campur adalah hidangan yang mudah ditemukan di berbagai tempat di Indonesia dengan variasi regional, tidak ada aturan pasti, resep, atau definisi tentang nasi campur, karena orang Indonesia dan sebagian besar orang Asia Tenggara umumnya mengkonsumsi nasi. Namun nasi campur versi Bali ini mungkin adalah versi paling terkenal secara internasional, sebagian besar karna faktor “Bali”, popularitas Bali sebagai resor pulau di Antara pengunjung internasional.
6. Laklak adalah sejenis jajanan tradisional khas Bali yang terbuat dari tepung ketan dan gula kelapa. Makanan ini memiliki tekstur yang lembut dan rasanya manis. Laklak biasanya dihidangkan dengan taburan kelapa parut dan gula merah yang telah dicairkan. Sejarah Laklak sendiri tidak diketahui dengan

pasti. Namun, beberapa sumber menyebutkan bahwa makanan ini telah ada sejak zaman Kerajaan Bali kuno. Saat itu, Laklak disajikan sebagai hidangan yang istimewa dalam upacara keagamaan dan ritual. Kemudian, makanan ini mulai populer dan dijual sebagai jajanan di pasar tradisional. Menurut sejarah Bali, Laklak pertama kali dibuat dengan cara yang cukup sederhana. Tepung ketan dicampur dengan air dan adonan kemudian dibentuk menjadi bulatan kecil dan direbus. Setelah itu, Laklak disajikan dengan taburan kelapa parut dan gula merah cair. Seiring berjalannya waktu, proses pembuatan Laklak mengalami perubahan dan peningkatan kualitas. Saat ini, ada berbagai varian Laklak yang tersedia, seperti Laklak dengan taburan pisang, coklat, dan keju. Laklak juga telah menjadi salah satu makanan khas Bali yang terkenal dan menjadi daya tarik wisata kuliner. (Rini, 2020)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Maasakan

Dalam pelaksanaan tugas akhir *Food Presentation*, penulis memilih tema penyajian makanan dengan tema *fine dining* merupakan istilah gaya makan yang lebih formal. *Fine dining* adalah santapan mewah yang disertai pengalaman menyeluruh mencakup layanan elegan dan makanan berkualitas tinggi yang biasanya disertai etika makan ketika berada dalam sebuah restoran. Biasanya disertai etika makan ketika berada dalam situasi formal. Biasanya berada di restoran mewah *fine dining* memiliki karakteristik yang dapat disimpulkan, makan dengan biaya yang paling mahal *fine dining* biasanya

terdiri dari *Appetizer, Soup, Main Course, dan Dessert*. Tidak seperti *dinner casual* pada umumnya, *fine dining* memiliki aturan yang cukup ketat untuk diikuti, peralatan makan mulai dari *plat ware, silverware, dan napkin* disusun rapi sesuai aturan, dan *glassware* untuk minum pun mempunyai fungsi masing-masing. Semua staff restoran yang bekerja sebagai server hingga chef adalah orang yang sudah terlatih. Memahami betul aturan makan ini, sehingga diharapkan tamu yang mendapatkan pelayanannya merasa istimewa dan puas. Tamu di restoran *fine dining* diharapkan untuk menjunjung tinggi tingkat kesopanan di restoran *fine dining* dan diharuskan melakukan *table manner*, pakaian yang pantas harus diperhatikan, meskipun tidak diperlakukan di setiap restoran mewah anak-anak secara umum tidak diperbolehkan ikut, berbicara dengan keras atau membuat terlalu banyak suara tidak disarankan dan dianggap mengganggu, karena *fine dining* biasanya *multi course*. Restoran *fine dining* memberikan perhatian khusus pada penggunaan bahan-bahan berkualitas tinggi untuk menciptakan hidangan dengan rasa, tekstur, dan penyajian yang luar biasa. Detail sangat penting, dan hidangan disusun dan dihidangkan dengan kecermatan dan kreativitas. Dan juga restoran *fine dining* sangat perhatian, personal dan profesional, staf memiliki pengetahuan tentang menu, mampu memberikan deskripsi rinci tentang hidangan dan saran tentang pematangan makanan dan anggur, serta terampil dalam menciptakan pengalaman makan yang ramah dan berkesan bagi tamu. Penyusunan meja, linen dan peralatan adalah berkualitas tinggi.

((Afsheena, 2023)

1.4.2 Jenis Masakan

Mengambil tema penyajian fine dining, maka penulis menyusun dan menulis filosofi menu yang mewakili hidangan Provinsi Bali yang penulis ambil dari berbagai sumber, rangkaian menu yang disajikan penulis adalah sebagai berikut :

1. Pie Susu (Amuse Bouche)

Pie susu adalah kudapan manis khas Bali yang terbuat dari sugardough dan diisi dengan *royal filling* (kustar telur serta susu kental manis) yang akan disajikan oleh penulis dengan teknik *desconstructed*.

Gambar Plating 1



2. Tum Ayam (Appetizer)

Tum ayam adalah hidangan yang menyerupai pepes, namun tum ayam ini berbeda dengan pepes, tum ayam berasal dari Bali yang terdiri dari campuran ayam cincang dan juga bumbu putih yang akan disajikan dalam bungkus daun pisan berbentuk Tum dan dibalut dengan saus jahe.

Gambar Plating 1



3. Jukut Ares (Soup)

Jukut ares yang dalam Bahasa Indonesia disebut sayur adalah sayuran dari Bali yang menggunakan bahan dasar batang pohon pisang muda dengan kuah dari tulang ayam yang dibuat menggunakan Basa Genep, dan akan disajikan dalam bentuk *puree*.

Gambar *Plating 2*



4. Sate Plecing (Pre-Main Course)

Sate plecing terbuat dari daging sapi yang dimarinasi dengan bumbu sere lemo disajikan juga dengan sambel plecing *emulsion*.

Gambar *Plating 3*



5. Nasi Campur Ayam Bali (Main Course)

Sajian nasi campur khas Bali yang menggunakan campuran bahan bahan yang terdiri dari Ayam goreng bumbu kuning yang dibalut glaze lemon, daun kari, tomat, dan ketumbar . Lalu diisi dengan lawar , sambal matah dan juga *crumble* kacang , disajikan juga dengan nasi bunga telang.

Gambar *Plating 4*



6. LakLak (Dessert)

Laklak merupakan makanan manis ataupun hidangan penutup khas dari daerah Bali, Laklak umumnya disajikan dari bahan-bahan yang terbuat dari tepung beras, santan, air daun suji, baking powder, garam, kelapa parut, serta dibalut dengan saur *caramel*.

Gambar *Plating* 5



1.4.3 Pengajuan Resep

Resep adalah seperangkat intruksi yang menjelaskan cara menyiapkan atau membuat sesuatu, terutama hidangan makanan yang disiapkan, Resep tertulis yang paling awal dikenal berasal dari sekitar 1600 SM, Review resep adalah kumpulan resep yang digunakan untuk membuat makanan atau minuman. Review resep ini akan menjadi panduan penulis dalam mempersiapkan setiap masakan yang akan disajikan, mulai dari bahan, cara penyajian, hingga jumlah porsi. Untuk memastikan konsistensi setiap hidangan, setiap takaran akan ditulis dengan jelas dan tepat.

TABEL 1. 1

USULAN RESEP

(PENGEMBANGAN)

PIE SUSU

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; Maret 2023

Berat Porsi : 80 gr

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu Hidangan : Dingin

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	150	gr	Tepung terigu	<i>Mise en place</i>
		50	gr	Margarin	
		100	gr	Kuning telur	
		10	gr	Garam	
		40	gr	Vanila bubuk	
2.	Membuat kulit	100	gr	Susu kental manis	Aduk semua bahan kulit sehingga menjadi butiran, bulatkan, lalu diamkan di chiller 30 menit.
		50	gr	Tepung maizena	
		3	gr	Vanili	
		100	gr	Kuning telur	
3.	Campurkan				Campurkan semua bahan, cetak bahan kulit dengan cetakan pie susu, isi dengan bahan isian. Panggang selama 60 menit.

Sumber : (Google, 2023) dan *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel*

Aloft Bali Seminyak, 2023.

TABEL 1. 2
USULAN RESEP
(PENGEMBANGAN)
Tum Ayam

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3

Tanggal : Maret 2023

Berat porsi : 100 gr

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu hidangan : Dingin

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	300	Gr	Dada ayam	<i>Mise en place</i>
		50	gr	Serai	
		2	gr	Daun jeruk	
		2	gr	Daun salam	
		50	gr	Telur	
		15	gr	Bawang goreng	
		45	gr	Cabai Merah	
		20	ml	Besar Santan	
2.	Haluskan	30	Gr	Bawang merah	Disangrai
		15	gr	Bawang putih	
		10	gr	Kemiri	
		30	gr	Cabai merah	
		20	gr	keriting	
		10	gr	Cabai rawit	
		10	gr	Kunyit	Dibakar

		30	gr	Lengkuas	
		15	gr	Garam	
		10	gr	Gula pasir	
		30	ml	Pala bubuk	
				Minyak	
3.	Campurkan	45	gr	Jahe	Panaskan minyak wijen, tumis jahe yang sudah diparut hingga harum selama 1 – 2 menit, tambahkan kecap manis, saus tomat, cuka, garam, merica bubuk dan aduk rata hingga merata. Masak saus diatas api kecil selama 5-7 menit atau hingga saus mengental.
		10	ml	Kecap manis	
		10	ml	Saus tomat	
		5	ml	Minyak wijen	
		5	ml	Cuka	
		20	gr	Garam	
		10	gr	Merica bubuk	
		100	ml	Air	
4.	Campurkan	300	gr	Bumbu halus	Ditumis Potong halus
		50	gr	Dada ayam	
		15	gr	Telur	
		45	gr	Bawang goreng	
		20	ml	Cabai merah	
				besar	
				Santan	Iris Bungkus dengan daun pisang dan juga semat oleh lidi, lalu kukus selama 30 menit.

Sumber : (Google, 2023) dan *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef hotel*

Aloft Bali Seminyak, 2023

TABEL 1. 3
USULAN RESEP
(PENGEMBANGAN)
Jukut Ares

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3

Tanggal : Februari 2023

Berat porsi : 120 gram

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu hidangan : Panas

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	200	Gr	Daging Sapi	<i>Mise en place</i>
		150	gr	Batang pohon	
		5	gr	pisang muda	
		10	gr	Lengkuas	
		5	gr	Asam jawa	
		5	gr	Daun serai	
		20	ml	Daun salam	
				Minyak kelapa	

2.	Haluskan	50	Gr	Bawang merah	Tumis hingga harum Dibakar
		30	gr	Bawang putih	
		10	gr	Cabai merah	
		5	gr	Kunyit	
		5	gr	Terasi	
		5	gr	Jahe	
		5	gr	Kemiri	
		20	gr	Garam	
		20	ml	Minyak	
3.	Campurkan	150	gr	Batang pohon pisang muda	Iris tipis, tambahkan minyak,garam,dan asam jawa, remas batang pohon pisang. Tumis sampai halus. Rebus sampai empuk lalu masukan batang daun pisang dan bumbu halus, rebus sampai matang.
		200	gr	Bumbu halus Daging Sapi	

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft*

Bali Seminyak, 2023.

TABEL 1. 4
USULAN RESEP
(PENGEMBANGAN)
SATE PLEPING

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3

Tanggal : Februari 2023

Berat porsi : 200 gram

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu : Panas

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	300	gr	Daging sapi	<i>Mise en place</i>
		150	gr	Tomat	
		40	gr	Cabai merah besar	
		3	gr	Daun jeruk	
		3	gr	Daun salam	
		50	gr	Serai	
		5	gr	Lengkuas	
		10	ml	Air jeruk limau	
		20	gr	Garam	
		20	gr	Gula pasir	
		20	ml	Minyak	

2.	Haluskan	40 10 30 300 30 6 20 15 30	gr gr gr gr gr gr gr gr ml	Cabai merah keriting Cabai rawit Bawang putih Tomat Terasi Kemiri Garam Gula pasir Air jeruk limau	Haluskan dengan ulekan. Dibakar Dibakar
3.	Emulsion	60	Ml	Putih telur	Haluskan menggunakan <i>hand blender</i> .
4.	Pemasakan	5 4 50 5 80 30 20 10	gr gr gr gr gr gr gr gr	Daun jeruk limau Daun salam Serai Lengkuas Tomat Cabai merah besar Garam Gula pasir	Tumis hingga harum. Tambahkan kedalam tumisan.
5.	Campurkan	300 30 20	Gr ml gr	Daging sapi Air jeruk limau garam	Marinasi daging sapi dengan air jeruk nipis dan garam diamkan

		60	gr	Putih telur	<p>selama 15 menit, lalu tusuk daging sapi dengan tusuk sate lalu dibakar diatas arang sampai matang.</p> <p>Campurkan dengan bumbu plecing hingga ada proses <i>emulsifying</i>, menggunakan <i>hand blender</i>.</p> <p>Sajikan sate dengan bumbu plecing diatasnya.</p>
--	--	----	----	-------------	--

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft*

Bali Seminuak, 2023

TABEL 1. 5
USULAN RESEP
(PENGEMBANGAN)
Nasi Campur Ayam Bali

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3

Tanggal : Maret 2023

Berat porsi : 350 gram

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu : Hangat

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan	
1.	Siapkan	500	gr	Daging ayam	<i>Mise en place</i>	
		250	gr	Beras		
		10	gr	Bunga telang		
		200	gr	Kubis		
		200	gr	Kacang panjang		
		50	gr	Bawang goreng		
		100	gr	Kacang tanah		Disangrai
		60	ml	Air lemon		
		40	gr	Daun kari		
		60	ml	Saus Tomat		
		50	gr	Ketumbar		
		60	gr	Bawang merah		
		60	gr	Serai		
		5	gr	Daun jeruk		
		10	gr	Cabai rawit		
		8	gr	Terasi		dibakar
		30	gr	Garam		
30	ml	Minyak				

2,	Haluskan	60	gr	Bawang merah	Bahan bumbu kuning.
		40	gr	Bawang putih	Haluskan bawang
		30	gr	Kunyit	merah , bawang putih,
		15	gr	Jahe	jahe, kunyit, lengkuas.
		15	gr	Lengkuas	Panaskan minyak
		5	gr	Daun jeruk	dalam wajan, tumis
		5	gr	Daun salam	bumbu halus, serai,
		10	gr	Ketumbar	dan daun jeruk hingga
		60	gr	Serai	harum, tambahkan
		30	gr	Garam	garam, gula dan
		20	gr	Gula	minyak.
		30	ml	Minyak	
	Haluskan	60	gr	Bawang merah	Bahan bumbu genep.
		40	gr	Bawang putih	Haluskan bawang
		60	gr	Cabai merah besar	merah, bawang putih,
		8	gr	Kemiri	cabai merah besar,
		15	gr	Lengkuas	lengkuas, jahe, kunyit,
		30	gr	Kunyit	kemiri, jinten, terasi,
		15	gr	Jahe	dan garam hingga
		5	gr	Daun jeruk	halus.
		5	gr	Daun salam	Panaskan minyak,
		60	gr	Serai	tumis bumbu halus
		8	gr	Terasi	hingga harum dan
		8	gr	Ketumbar	matang, tambahkan
		15	gr	Merica	daun salam, daun
		10	gr	Jinten	jeruk, sereh, lalu tumis
		30	gr	Garam	hingga harum.
		30	ml	Minyak	

3.	Campurkan	250	gr	Beras	Masak beras dengan bunga telang sehingga ada warna dari bunga telang.
		10	gr	Bunga telang	
		500	gr	Ayam	Marinasi ayam dengan bumbu kuning lalu masak hingga matang, lalu <i>glaze</i> dengan lemon, daun kari, ketumbar, dan saus tomat.
				bumbu kuning	
		60	ml	Air lemon	
		40	gr	Daun kari	
		50	gr	Ketumbar	
		60	ml	Saus tomat	
		50	gr	Gula merah	
		200	gr	Kubis	Rebus kubis dan kacang panjang hingga matang Lalu campurkan dengan bawang goreng dan bumbu genep.
		200	gr	Kacang panjang	
		50	gr	Bawang goreng	
		60	gr	Bawang merah	Campurkan bawang merah, serai, daun jeruk diiris, cabe rawit diiris, disiram dengan minyak panas dan terasi
		60	gr	Serai	
5	gr	Daun jeruk			
10	gr	Cabe rawit			
8	gr	Terasi			
30	gr	Garam			

		30	ml	Minyak	Haluskan kacang hingga memiliki tekstur <i>crumble</i> .
		100	gr	Kacang tanah	

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft*

Bali Seminuak, 2023

TABEL 1. 6
USULAN RESEP
(PENGEMBANGAN)
LAKLAK

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3

Tanggal : Maret 2023

Berat porsi : 100 gram

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu porsi : Hangat

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	200	gr	Tepung beras	<i>Mise en place</i>
		10	gr	Baking powder	
		60	gr	Kelapa parut	
		10	gr	Garam	
		200	ml	Air	
		20	ml	Minyak	
		80	gr	Daun pandan	
		100	gr	Gula pasir	
		80	gr	Krim kental	
		50	gr	Mentega	

		20	gr	Garam	
2.	Campurkan	200	gr	Tepung beras	Campurkan tepung beras, baking powder, kelapa parut, dan garam dalam sebuah wadah, tambahkan air sedikit sedikit dan diaduk hingga adonan menjadi kental dan tercampur rata. Masukkan kedalam cetakan dengan sedikit minyak hingga mencapai setengah bagian dari cetakan lalu biarkan hingga adonan mengembang.
		10	gr	Baking powder	
		60	gr	Kelapa parut	
		10	gr	Garam	
		120	ml	Air	
	Campurkan	100	gr	Gula pasir	Untuk membuat saus karamel, panaskan gula pasir dan air dalam panci dengan api sedang, jangan diaduk biar gula larut dan berubah warna menjadi coklat keemasan, setelah gula menjadi adonan
		120	ml	Air	
		80	ml	Krim kental	
		50	gr	Mentega	
		80	gr	Daun pandan	
		20	gr	Garam	

					karamel, lalu aduk hingga mentega meleleh dan tercampur, masak kembali adonan karamel dengan api sedang sampai tercampur dan mengental.
--	--	--	--	--	---

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft*

Bali Seminyak.

TABEL 1. 7
USULAN RESEP
PIE SUSU
(RESEP ASLI)

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 Porsi

Tanggal ; Maret 2023

Berat Porsi : 80 gr

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu Hidangan : Dingin

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
----	--------	--------	------	-------	------------

1	Siapkan	150 50 100 10	gr gr gr gr	Tepung terigu Margarin Kuning telur Garam	<i>Mise en place</i>
2	Membuat kulit	100 50 3 100	gr gr gr gr	Susu kental manis Tepung maizena Vanili Kuning telur	Aduk semua bahan kulit sehingga menjadi butiran, bulatkan, lalu diamkan di chiller 30 menit.
3	Campurkan				Campurkan semua bahan, cetak bahan kulit dengan cetakan pie susu, isi dengan bahan isian. Panggang selama 60 menit.

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft*

TABEL 1. 8
USULAN RESEP
TUM AYAM
(RESEP ASLI)

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3 porsi

Tanggal : Maret 2023

Berat porsi : 100 gr

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu hidangan : Dingin

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	300	gr	Dada ayam	<i>Mise en place</i>
		50	gr	Serai	
		2	gr	Daun jeruk	
		2	gr	Daun salam	
		50	gr	Telur	
		15	gr	Bawang goreng	
		45	gr	Cabai Merah Besar	
		20	ml	Santan	
2.	Haluskan	30	gr	Bawang merah	Disangrai
		15	gr	Bawang putih	
		10	gr	Kemiri	
		30	gr	Cabai merah	
		20	gr	keriting	
		10	gr	Cabai rawit	

		10	gr	Kunyit	Dibakar
		30	gr	Lengkuas	
		20	gr	Garam	
		10	gr	Gula pasir	
		50	ml	Pala bubuk	
				Minyak	
4.	Campurkan	300	gr	Bumbu halus	Ditumis
		50	gr	Dada ayam	Potong halus
		15	gr	Telur	
		45	gr	Bawang goreng	Iris
		20	ml	Cabai merah besar	Bungkus dengan daun pisang dan juga semat oleh lidi, lalu kukus selama 30 menit.
				Santan	

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft*

TABEL 1.9
USULAN RESEP
(RESEP ASLI)
Jukut Ares

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3 Porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat porsi : 120 gram

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu hidangan : Panas

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	200	gr	Daging sapi	<i>Mise en place</i>
		150	gr	Batang pohon	
		5	gr	pisang muda	
		10	gr	Lengkuas	
		5	gr	Asam jawa	
		5	gr	Daun serai	
		20	ml	Daun salam	
		10	ml	Minyak kelapa	
2.	Haluskan	50	gr	Bawang merah	Tumis hingga harum Dibakar
		30	gr	Bawang putih	
		10	gr	Cabai merah	
		5	gr	Kunyit	
		5	gr	Terasi	
		5	gr	Jahe	
		5	gr	Kemiri	
		20	gr	Garam	
		20	ml	Minyak	

3.	Campurkan	150	gr	Batang pohon pisang muda	Iris tipis, tambahkan minyak, garam, dan asam jawa, remas batang pohon pisang. Tumis sampai halus.
		200	gr	Bumbu halus Daging sapi	Rebus sampai empuk lalu masukan batang daun pisang dan bumbu halus, rebus sampai matang.

TABEL 1. 10
USULAN RESEP
(RESEP ASLI)
SATE PLEPING

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3

Tanggal : Februari 2023

Berat porsi : 200 gram

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu : Panas

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	300	gr	Daging sapi	<i>Mise en place</i>
		150	gr	Tomat	
		40	gr	Cabai merah besar	
		3	gr	Daun jeruk	
		3	gr	Daun salam	
		50	gr	Serai	
		5	gr	Lengkuas	
		10	ml	Air jeruk limau	
		20	gr	Garam	
		20	gr	Gula pasir	
		20	ml	Minyak	

2.	Haluskan	40 10 30 300 30 6 20 15 30	gr gr gr gr gr gr gr gr ml	Cabai merah keriting Cabai rawit Bawang putih Tomat Terasi Kemiri Garam Gula pasir Air jeruk limau	Haluskan dengan ulekan. Dibakar Dibakar
4.	Pemasakan	5 4 50 5 80 30 20 10	gr gr gr gr gr gr gr gr	Daun jeruk Daun salam Serai Lengkuas Tomat Cabai merah besar Garam Gula pasir	Tumis hingga harum. Tambahkan kedalam tumisan.
5.	Campuran	300 30 20	gr ml gr	Daging sapi Air jeruk limau garam	Marinasi daging sapi dengan air jeruk nipis dan garam diamkan selama 15 menit, lalu tusuk daging sapi dengan tusuk sate lalu dibakar diatas arang sampai matang.

					Sajikan sate dengan sambal plecing diatasnya.
--	--	--	--	--	---

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft Bali Seminuak, 2023*

TABEL 1. 11
USULAN RESEP
(RESEP ASLI)
Nasi Campur Ayam Bali

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3 porsi

Tanggal : Maret 2023

Berat porsi : 350 gram

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu : Hangat

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan	
1.	Siapkan	500	gr	Daging ayam	<i>Mise en place</i>	
		250	gr	Beras		
		200	gr	Kubis		
		200	gr	Kacang panjang		
		50	gr	Bawang goreng		
		100	gr	Kacang tanah		
		60	gr	Serai		Disangrai
		5	gr	Daun jeruk		
		10	gr	Cabai rawit		
		8	gr	Terasi		Dibakar
		30	gr	Garam		
		30	ml	Minyak		

2,	Haluskan	60	gr	Bawang merah	Bahan bumbu kuning. Haluskan bawang merah , bawang putih, jahe, kunyit, lengkuas. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu halus, serai, dan daun jeruk hingga harum, tambahkan garam, gula dan minyak.
		40	gr	Bawang putih	
		30	gr	Kunyit	
		15	gr	Jahe	
		15	gr	Lengkuas	
		5	gr	Daun jeruk	
		5	gr	Daun salam	
		60	gr	Serai	
		30	gr	Garam	
		20	gr	Gula	
		30	ml	Minyak	
		Haluskan	60	gr	
	40		gr	Bawang putih	
	60		gr	Cabai merah besar	
	8		gr	Kemiri	
	15		gr	Lengkuas	
	30		gr	Kunyit	
	15		gr	Jahe	
	5		gr	Daun jeruk	
	5	gr	Daun salam		
60	gr	Serai			
8	gr	Terasi			
8	gr	Ketumbar			
15	gr	Merica			
10	gr	Jinten			
30	gr	Garam			
30	ml	Minyak			

3.	Campurkan	250	gr	Beras	Masak beras sampai matang.
		500	gr	Ayam Bumbu kuning	Marinasi ayam dengan bumbu kuning lalu masak hingga matang.
		200	gr	Kubis	Rebus kubis dan
		200	gr	Kacang panjang	kacang panjang hingga matang
		50	gr	Bawang goreng	Lalu campurkan dengan bawang goreng dan bumbu genep.
		50	gr	Bawang merah	Campurkan bawang merah, serai, daun jeruk diiris, cabe rawit diiris, disiram dengan minyak panas dan terasi
		60	gr	Serai	
		5	gr	Daun jeruk	
		10	gr	Cabe rawit	
		8	gr	Terasi	
30	gr	Garam			
30	ml	Minyak			
100	gr	Kacang tanah	Plating Nasi, Ayam Goreng, Kacang Goreng, Lawar dan Sambal Matah.		

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft*

Bali Seminuak, 2023

TABEL 1. 12
USULAN RESEP
(RESEP ASLI)
LAKLAK

Halaman : 1

Jumlah porsi : 3 porsi

Tanggal : Maret 2023

Berat porsi : 100 gram

Lokasi : Provinsi Bali

Suhu porsi : Hangat

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Siapkan	200	gr	Tepung beras	<i>Mise en place</i>
		10	gr	Baking powder	
		60	gr	Kelapa parut	
		10	gr	Garam	
		200	ml	Air	
		20	ml	Minyak	
		80	gr	Daun pandan	
		50	gr	Mentega	
		20	gr	Garam	
2.	Campurkan	200	gr	Tepung beras	Campurkan tepung beras, baking powder, kelapa parut, dan garam dalam sebuah wadah, tambahkan air sedikit sedikit dan diaduk
		10	gr	Baking powder	
		60	gr	Kelapa parut	
		10	gr	Garam	
		120	ml	Air	

					hingga adonan menjadi kental dan tercampur rata. Masukkan kedalam cetakan dengan sedikit minyak hingga mencapai setengah bagian dari cetakan lalu biarkan hingga adonan mengembang.
	Campurkan	80	gr	Daun pandan	
		20	gr	Garam	

Sumber : (Google, 2023) *Olahan data dari hasil wawancara Head Chef Hotel Aloft*

Bali Seminyak.

1.4.4 Recipe cost, Food Cost, Dish Cost dan Selling Price

Food cost, dish cost, dan selling price adalah tiga konsep penting dalam dunia bisnis

kuliner. Berikut adalah penjelasan singkat dari masing-masing konsep beserta sumber

referensi:

1. *Food Cost* adalah biaya yang dikeluarkan untuk membeli bahan-bahan makanan yang digunakan untuk membuat suatu hidangan. Biaya ini mencakup semua bahan makanan yang digunakan dalam hidangan, termasuk bahan-bahan

utama, bahan tambahan, dan bahan pengganti. Food cost sangat penting untuk menentukan keuntungan dan efisiensi operasional dari sebuah bisnis kuliner. Food cost biasanya dihitung dalam persentase, dengan menghitung total biaya bahan makanan yang dibeli dibagi dengan total pendapatan penjualan. (Food Cost, 2023)

2. *Dish cost* adalah biaya yang dikeluarkan untuk membuat sebuah hidangan tertentu. Dish cost mencakup biaya bahan makanan, biaya tenaga kerja, dan biaya operasional lainnya yang terkait dengan pembuatan hidangan tersebut. Harga jual dari sebuah hidangan harus melebihi dish cost agar bisnis kuliner bisa menghasilkan keuntungan.

(Freeman, 2023)

3. *Selling price* adalah harga jual dari sebuah hidangan atau menu. Harga jual harus mencakup semua biaya yang terkait dengan pembuatan hidangan, termasuk biaya bahan makanan, biaya tenaga kerja, biaya operasional, dan keuntungan yang diinginkan oleh bisnis kuliner. Penentuan harga jual yang tepat sangat penting agar bisnis kuliner bisa menghasilkan keuntungan yang cukup dan bisa bersaing di pasar.

(Rankin, 2023)

1. *Food cost*

$$\text{Food cost (\%)} = (\text{Total biaya bahan makanan} / \text{Total pendapatan penjualan}) \\ \times 100$$

2. *Dish cost*

Dish cost = biaya bahan makanan + biaya tenaga kerja + biaya operasional lainnya

3. *Selling price*

Selling price = *dish cost* + margin keuntungan

Berikut adalah table perhitungan pada standar resep menu Pengembangan Presentasi Sajian Kuliner khas Daerah Bali sesuai dengan harga yang ada sekitar Bali dan juga sesuai dengan harga yang ada di *online market*.

TABEL 1.13 Food Cost, Dish Cost and Selling Price

Pie susu

Pie Susu					
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Tepung terigu	0.15	kg	Rp15,000	Rp 2,250
2	Margarine	0.05	kg	Rp8,000	Rp 400
3	Kuning telur	0.1	kg	Rp18,550	Rp 1,855
4	Garam	0.01	kg	Rp15,000	Rp 150
5	Vanila bubuk	0.04	kg	Rp2,500	Rp 100
6	Kental manis	0.1	kg	Rp18,000	Rp 1,800
7	Tepung maizena	0.05	kg	Rp9,000	Rp 450
8	Vanili	0.003	kg	9,000	Rp 27
<i>Recipe Costing</i>					Rp7,032
<i>Dish Costing</i>					Rp2,344
<i>Food Cost</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp7,813
<i>COST PERCENTAGE 30%</i>					

TABEL 1.14 Food Cost, Dish Cost and Selling Price

Tum Ayam

Tum Ayam					
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Bawang merah	0.03	kg	Rp 50,000	Rp 1,500
2	Bawang putih	0.015	kg	Rp 15,000	Rp 225
3	Cabai merah besar	0.045	kg	Rp 50,000	Rp 2,250
4	Cabai rawit	0.02	kg	Rp 30,000	Rp 600
5	Dada ayam	0.3	kg	Rp 28,000	Rp 8,400
6	Daun jeruk	0.002	kg	Rp 15,000	Rp 30
7	Daun salam	0.002	kg	Rp 50,000	Rp 100
8	Garam	0.03	kg	Rp 35,000	Rp 1,050
9	Gula pasir	0.015	kg	Rp 35,000	Rp 525
10	Jahe	0.045	kg	Rp 30,000	Rp 1,350
11	Kemiri	0.01	kg	Rp 70,000	Rp 700
12	Ketumbar	0.03	kg	Rp 60,000	Rp 1,800
13	Kunyit	0.015	kg	Rp 75,000	Rp 1,125
14	Lengkuas	0.03	kg	Rp 30,000	Rp 900
15	Minyak goreng	0.2	ltr	Rp 13,000	Rp 2,600
16	Kecap manis	0.01	kg	Rp 15,000	Rp 150
17	Saus Tomat	0.1	kg	Rp 15,000	Rp 1,500
18	Minyak wijen	0.005	ltr	Rp 15,000	Rp 75
19	Cuka	0.005	kg	Rp 100,000	Rp 500
20	Merica	0.01	ltr	Rp 25,000	Rp 250
21	Daun Jeruk	0.02	kg	Rp 30,000	Rp 600
22	Telur	0.05	kg	Rp 25,000	Rp 1,250
23	Santan	0.02	ltr	Rp 100,000	Rp 2,000
24	Bawang Goreng	0.015	kg	Rp 45,000	Rp 675
25	Pala bubuk	0.5	kg	Rp 77,000	Rp 38,500
<i>Recipe Costing</i>					Rp 68,655
<i>30% Dish Costing</i>					Rp 13,731
<i>Selling Price</i>					Rp45,770
<i>COST PERCENTAGE</i>					

TABEL 1.15 Food Cost, Dish Cost and Selling Price

Jukut Ares

Jukut Ares					
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Daging sapi	0.2	kg	Rp 105,000	Rp 21,000
2	Batang pohon pisang	0.15	kg	Rp 18,000	Rp 2,700
3	lengkuas	0.005	kg	Rp 15,000	Rp 75
4	asam jawa	0.01	kg	Rp 25,000	Rp 250
5	serai	0.005	kg	Rp 15,000	Rp 75
6	daun salam	0.005	kg	Rp 30,000	Rp 150
7	minyak kelapa	0.02	ltr	Rp 50,000	Rp 1,000
8	bawang merah	0.05	kg	Rp 35,000	Rp 1,750
9	bawang putih	0.03	kg	Rp 30,000	Rp 900
10	kunyit	0.005	ltr	Rp 13,000	Rp 65
11	terasi	0.005	kg	Rp 50,000	Rp 250
12	jahe	0.005	kg	Rp 70,000	Rp 350
13	kemiri	0.005	kg	Rp 30,000	Rp 150
14	garam	0.005	kg	Rp 15,000	Rp 75
15	minyak	0.005	ltr	Rp 25,000	Rp 125
<i>Recipe Costing</i>					Rp 28,915
<i>Dish Costing</i>					Rp 9,638
<i>Food Cost</i>					35%
<i>Selling Price</i>					Rp 27,538

TABEL 1.16 Food Cost, Dish Cost and Selling Price

Sate Plecing

Sate Plecing					
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	daging sapi	0.3	kg	Rp 105,000	Rp 31,500
2	tomat	0.15	kg	Rp 25,000	Rp 3,750
3	cabai merah besar	0.04	kg	Rp 50,000	Rp 2,000
4	daun jeruk	0.003	kg	Rp 50,000	Rp 150
5	daun salam	0.003	kg	Rp 30,000	Rp 90
6	serai	0.05	kg	Rp 15,000	Rp 750
7	lengkuas	0.005	kg	Rp 15,000	Rp 75
8	air jeruk limau	0.01	ltr	Rp 100,000	Rp 1,000
9	garam	0.02	kg	Rp 15,000	Rp 300
10	gula pasir	0.02	ltr	Rp 15,000	Rp 300
11	minyak	0.02	kg	Rp 25,000	Rp 500
12	cabai merah keriting	0.04	kg	Rp 60,000	Rp 2,400
13	cabai rawit	0.01	kg	Rp 75,000	Rp 750
14	bawang putih	0.03	kg	Rp 30,000	Rp 900
15	terasi	0.03	kg	Rp 50,000	Rp 1,500
16	kemiri	0.005	kg	Rp 70,000	Rp 350
17	putih telur	0.06	ltr	Rp 18,000	Rp 1,080
<i>Recipe Costing</i>					Rp 47,395
<i>Dish Costing</i>					Rp 15,798
<i>Food Cost</i>					35%
<i>Selling Price</i>					Rp 45,138

TABEL 1.17 Food Cost, Dish Cost and Selling Price

Nasi Campur Ayam Bali

Nasi Campur Bali					
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Bawang merah	0.005	kg	Rp 35,000	Rp 175
2	Bawang Putih	0.003	kg	Rp 30,000	Rp 90
3	Beras	0.25	kg	Rp 15,000	Rp 3,750
4	kunyit	0.01	kg	Rp 13,000	Rp 130
5	Cabai rawit merah	0.01	kg	Rp 75,000	Rp 750
6	terasi	0.01	ltr	Rp 50,000	Rp 500
7	Garam	0.003	kg	Rp 15,000	Rp 45
8	Gula	0.002	kg	Rp 17,000	Rp 34
9	bunga telang	0.01	kg	Rp 25,000	Rp 250
10	kubis	0.2	kg	Rp 25,000	Rp 5,000
11	kacang panjang	0.2	kg	Rp 40,000	Rp 8,000
12	bawang goreng	0.05	kg	Rp 5,000	Rp 250
13	kacang tanah	0.1	kg	Rp 31,000	Rp 3,100
14	air lemon	0.06	ltr	Rp 40,000	Rp 2,400
15	daun kari	0.04	kg	Rp 75,000	Rp 3,000
16	saus tomat	0.06	kg	Rp 25,000	Rp 1,500
17	ketumbar	0.05	kg	Rp 30,000	Rp 1,500
18	serai	0.06	kg	Rp 15,000	Rp 900
19	merica	0.015	kg	Rp 180,000	Rp 2,700
20	jinten	0.01	kg	Rp 100,000	Rp 1,000
21	gula merah	0.05	kg	Rp 16,000	Rp 800
22	Daging ayam	0.5	kg	Rp 21,000	Rp 10,500
23	daun jeruk	0.005	kg	Rp 50,000	Rp 250
24	minyak	0.03	ltr	Rp 25,000	Rp 750
25	jahe	0.015	kg	Rp 30,000	Rp 450
26	lengkuas	0.015	kg	Rp 15,000	Rp 225
	<i>Recipe Costing</i>				Rp 48,049
	<i>Dish Costing</i>				Rp 16,016
	<i>Food Cost</i>				25%
	<i>Selling Price</i>				Rp 64,065

TABEL 1. 18 Food Cost, Dish Cost and Selling Price

LAKLAK

Laklak					
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Tepung beras	0.2	kg	Rp11,000	Rp 2,200
2	baking powder	0.01	kg	Rp50,000	Rp 500
3	kelapa parut	0.06	kg	Rp57,000	Rp 3,420
4	Garam	0.01	kg	Rp15,000	Rp 150
5	minyak	0.02	kg	Rp25,000	Rp 500
6	daun pandan	0.08	kg	Rp22,000	Rp 1,760
7	gula pasir	0.1		Rp15,000	Rp 1,500
8	Cooking cream	0.08		Rp75,000	Rp 6,000
9	mentega	0.05	kg	Rp13,000	Rp 650
		<i>Recipe Costing</i>			Rp16,680
		<i>Dish Costing</i>			Rp5,560
<i>COST PERCENTAGE 30%</i>		<i>Food Cost</i>			30%
		<i>Selling Price</i>			Rp18,533

1.4.5 Daftar nilai gizi

Gizi adalah segala sesuatu yang terkait dengan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dan bagaimana tubuh memprosesnya. Gizi diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi, seperti untuk pertumbuhan, perbaikan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta untuk memberikan energi dan mengatur fungsi tubuh yang kompleks. Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu makronutrien dan mikronutrien. Macronutrien terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak, sementara mikronutrien terdiri dari vitamin dan mineral. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh dan dapat ditemukan dalam makanan seperti nasi, roti, kentang, dan buah-buahan, serta berfungsi sebagai sumber energi alternatif. Protein dapat

ditemukan dalam makanan seperti daging, ikan, kacang-kacangan, dan telur. Lemak juga berfungsi sebagai sumber energi dan membantu melindungi organ dalam tubuh. Lemak dapat ditemukan dalam makanan seperti minyak zaitun, alpukat, dan ikan berlemak. Vitamin dan mineral adalah mikronutrien yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil. Vitamin berfungsi sebagai katalis dalam proses metabolisme tubuh, sedangkan mineral berfungsi sebagai bagian dari struktur tubuh dan mengatur berbagai proses dalam tubuh. Contoh vitamin antara lain vitamin A, vitamin C, dan vitamin D, sedangkan contoh mineral antara lain kalsium, zat besi, dan seng. (Gunadi, 2022)

TABEL 1. 19
Kandungan Gizi
Pie Susu

Pie susu (5 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein(gr)
1	Tepung terigu	62.5 gr	228	0.61	47.69	6.46
2	Margarin	37.5 gr	197	22.19	0	0.22
3	Kuning telur	250 gr	805	66.35	8.98	39.65
4	Garam	5 gr	0	0	0	0
5	Vanila Bubuk	2 gr	6	0	0.25	0
6	Susu kental manis	50 gr	140	5	23	2

7	Tepung maizena	25 gr	77	0	92	0.73
8	Vanili	50 gr	144	0.03	6.32	0.03
TOTAL			1.597	94.18	178.24	49,09

(Sumber : fatsecret.co.id dan *Olahan data penulis*, 2023)

TABEL 1. 20
Kandungan Gizi
Tum Ayam

Jukut Ares (5 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
1	Dada ayam	450 gr	878	34.74	0	132.97
2	Serai	16.5 gr	16	0.08	4.18	0.3
3	Daun jeruk	16.5 gr	5	0.03	1.74	0.12
4	Daun salam	25 gr	75.25	2.725	3.55	12.25
5	Telur	35 gr	51	3.48	0.27	4.4
6	Bawang goreng	7 gr	47	0	2	0
7	Cabai merah besar	83 gr	27	0.21	6.07	1.28
8	Santan	41.5 ml	210	23.64	5.34	2.09
9	Bawang merah	80 gr	34	0.06	8.09	0.74
10	Bawang putih	31.5 gr	47	0.16	10.41	2

11	Kemiri	29.5 gr	204	21.23	4.09	2.71
12	Cabai merah keriting	166.5 gr	53	0.43	12.17	2.58
13	Cabai rawit	83 gr	264	14.33	47	9.97
14	Jahe	200 gr	160	1.5	35.54	3.64
15	Kunyit	50 gr	177	4.94	32.46	3.92
16	Lengkuas	50 gr	12	0.27	2.19	0.72
17	Garam	20 gr	0	0	0	0
18	Gula pasir	10 gr	39	0	10	0
19	Pala bubuk	5 gr	26	1.82	2.46	0.29
20	Minyak	25 ml	95	14	0	0
21	Kecap manis	40 ml	86	0	41	0
22	Saus tomat	30 ml	31	0.22	3.92	0.42
23	Minyak wijen	5 ml	110	9	0	0
24	Cuka	21 ml	4	0	0.01	0
25	Merica bubuk	2.5 gr	10	0	2	0
26	Air	-	-	-	-	-
TOTAL			2.661.25	133.075	234.49	180.4

(Sumber : fatsecret.co.id dan *Olahan data penulis*, 2023)

TABEL 1. 21
Kandungan Gizi
Jukut Ares

Jukut Ares (5 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein(gr)
1	Daging sapi	200 gr	8295	472.14	0	947,44
2	Batang pohon pisang muda	250 gr	222	0.82	57.1	2.72
3	Lengkuas	5 gr	1	0.03	0.22	0.07
4	Asam jawa	10 gr	24	0.06	6.25	0.28
5	Serai	10 gr	10	0.05	2.53	0.18
6	Daun salam	2.25 gr	7.25	725	55	25
7	Minyak kelapa	20 ml	172	20	0	0
8	Susu	60 ml	36	1.42	3.35	2.34
9	Krim kental	40 ml	220	12	24	2
10	Bawang merah	75 gr	32	0.06	7.58	0.69
11	Bawang putih	30 gr	45	0.15	9.92	1.91
12	Cabai merah	15 gr	5	0.04	1.1	0.23
13	Kunyit	5 gr	18	0.49	3.25	0.39
14	Terasi	5 gr	31	0.58	1.98	4.46
15	Jahe	5 gr	4	0.04	0.89	0.09

16	Kemiri	10 gr	69	7.2	1.39	0.92
17	Garam	10 gr	0	0	0	0
18	Minyak	15 ml	117	13.6	0	0
TOTAL			9.308.25	1.253.68	174.56	988.72

(Sumber : fatsecret.co.id dan *Olahan data penulis*, 2023)

TABEL 1. 22
Kandungan Gizi
Sate Plecing

Sate Plecing (5 Porsi)						
No	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein(gr)
1	Daging sapi	250 gr	720	48.85	0	65.82
2	Tomat	370 gr	67	0.74	14.5	3.26
3	Cabai merah besar	18 gr	6	0.05	1.32	0.28
4	Daun jeruk	1.2 gr	0.12	0.25	1.45	0.1
5	Daun salam	1.2 gr	6.04	2.27	2.95	0.1
6	Serai	37.5 gr	37	0.18	0.49	0.68
7	Lengkuas	4 gr	0.9	0.02	0.21	0.06
8	Air jeruk limau	30 ml	9	0.06	3.16	0.21

9	Garam	5 gr	0	0	0	0
10	Gula pasir	3 gr	12	0	3	0
11	Minyak	40 ml	345	40	0	0
12	Cabai merah keriting	250 gr	80	0.64	18.27	3.87
13	Cabai rawit	150 gr	477	25.9	884.94	18.02
14	Bawang putih	35 gr	52	0.18	11.57	2.23
15	Terasi	13 gr	11.9	0.22	1.287	1.7
16	Kemiri	3 gr	21	2.16	0.42	0.28
17	Putih telur	47.5 ml	25	0.08	0.35	5.18
TOTAL			1.869.96	121.6	944.347	101.79

(Sumber : fatsecret.co.id dan *Olahan data penulis*, 2023)

TABEL 1. 23
Kandungan Gizi
Nasi Campur Ayam Bali

Nasi Campur Ayam Bali (5 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)

1	Daging ayam	500 gr	1225	76.8	0	124.25
2	Beras	400 gr	1444	2.35	317.92	26.99
3	Bunga telang	5 gr	9	0	2.2	0.2
4	Kubis	500 gr	120	0.6	27.9	7.2
5	Kacang panjang	250 gr	78	0.3	17.82	4.55
6	Bawang goreng	25 gr	65	18	20	16
7	Kacang tanah	250 gr	1418	123.1	40.32	64.5
8	Air lemon	250 ml	92	0.95	29.64	3.5
9	Daun kari	40 gr	130	5.52	23.26	5.06
10	Saus tomat	75 ml	73	0.28	18.81	1.3
11	Ketumbar	11 gr	3	0.06	0.4	0.23
12	Bawang merah	12 gr	5	0.01	1.21	0.11
13	Serai	45 gr	45	0.22	11.39	0.82
14	Daun jeruk	75 gr	6	0.1	1	0.5
15	Cabai rawit	50 gr	159	8.64	28.32	6
16	Terasi	40 gr	80	4	2	5
17	Garam	25 gr	0	0	0	0
18	Minyak	55 ml	410	47.6	0	0
19	Bawang putih	60 gr	89	0.3	19.84	3.82
20	Kunyit	250 gr	885	24.7	162.32	19.58
21	Jahe	100 gr	80	0.75	17.77	1.82
22	Lengkuas	35 gr	8	0.19	1.53	0.51

23	Daun salam	50 gr	8	0.1	1.6	0.2
24	Merica	5 gr	12	0	4	0
25	Jinten	5 gr	19	1.11	2.21	0.89
26	Gula merah	25 gr	94	0	24.33	0
TOTAL			6.557	315.68	775.79	293.03

(Sumber : fatsecret.co.id dan *Olahan data penulis*, 2023)

TABEL 1. 24
Kandungan Gizi
Laklak

Laklak (5 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
1	Tepung beras	125 gr	390	2.64	105	31
2	Baking powder	5 gr	0.42	0	0.67	0
3	Kelapa parut	250 gr	884	84.27	31.55	9.52
9.4	Garam	9 gr	0	0	0	0
5	Air	60 ml	0	0	0	0
6	Minyak	10 ml	80	9	0	0
7	Daun pandan	166.5 gr	0	0	166.5	0
8	Gula pasir	7.5 gr	29	0	7.5	0

9	Krim kental	6 gr	33	2.13	3.29	0.29
10	Mentega	1.5 gr	11	1.22	0	0.01
TOTAL			1.427.42	99.26	307.51	40.82

(Sumber : fatsecret.co.id dan *Olahan data penulis*, 2023)

TABEL 1. 25 Total Kandungan Gizi

Nama	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
Pie Susu	1.597	94.18	178.24	49.09
Tum Ayam	2.661.25	133.075	234.49	180.4
Jukut Ares	9.308.25	1.253.68	174.56	988.72
Sate Plecing	1.869.96	121.6	944.347	101.79
Nasi Campur Ayam Bali	6.557	315.68	775.79	293.03
Laklak	1.472.42	99.26	307.51	40.82