

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia atau Negara Kesatuan Republik Indonesia merupakan negara kepulauan di Asia Tenggara yang dikenal sebagai negara antarbenua. Indonesia adalah negara terbesar ke-14 dan memiliki nama alternatif yaitu Nusantara. Negara Indonesia memiliki sekitar 6.000 pulau berpenghuni, 34 provinsi dan lebih dari 500 wilayah administrasi atau kota dan kabupaten. (wikipedia, 2023)

Berdasarkan data yang diambil dari Pusat Data dan Sistem Informasi Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Indonesia, jumlah kunjungan wisatawan mancanegara mencapai angka 735.947 kunjungan. (kemenparekraf, 2023) Wisatawan mancanegara tersebut memenuhi beberapa bandara dengan jumlah terbanyak 330.037 kunjungan di bandara Ngurah Rai, Bali dan disusul oleh bandara Soekarno Hatta, Banten sebanyak 115.590 pengunjung. (kemenparekraf, 2023)

Dewasa ini sektor Industri pariwisata di Indonesia sedang berkembang pesat. Pariwisata adalah berbagai macam kegiatan wisata yang didukung oleh berbagai fasilitas serta layanan yang disediakan masyarakat, pengusaha, Pemerintah dan Pemerintah Daerah. Industri pariwisata sendiri dapat diartikan sebagai sekumpulan usaha pariwisata yang saling terkait dalam rangka menghasilkan barang dan/atau jasa bagi pemenuhan kebutuhan wisatawan dalam penyelenggaraan pariwisata. (DPR, 2009)

Indonesia adalah negara yang terkenal dengan keragaman budaya sukunya. Setiap budaya lokal memiliki keunikan dan kekhasan masing-masing. Karakter unik dari budaya yang berbeda dapat dilihat dari bentuk fisik, agama, ataupun Bahasa. Salah satu faktor terpenting di balik keragaman tersebut adalah kekayaan alamnya. Letak geografis dari negara Indonesia menghasilkan hasil pangan yang beragam sampai menjadi incaran warga asing pada era kolonial. Keanekaragaman tersebut menjadikan indeks kinerja pariwisata Indonesia menduduki peringkat ke-32 dunia. (Hendriyani, 2022)

Kuliner merupakan elemen budaya yang menunjukkan adanya hubungan sosial dalam suatu bangsa dan dapat menjadi identitas dari daerah tersebut. (Woodward, 1999). Makanan daerah memiliki hubungan yang erat dengan makanan tradisional yang memiliki ciri khas yang bersinambungan dengan budaya dan letak geografis pada daerah tersebut. (Fardiaz, 1998) Rempah-rempah Indonesia yang kaya akan cita rasa dengan teknik pemasakan yang khas menjadi salah satu faktor pendukung terhadap perkembangan kuliner Indonesia ke mancanegara.

Kuliner tradisional menjadi salah satu kebudayaan yang dimiliki oleh bangsa Indonesia. Makanan tradisional dibuat tidak hanya untuk dimakan dan memberikan rasa kenyang. Selain itu, makanan tradisional juga merupakan bagian dari kekayaan budaya bangsa Indonesia. (Achroni, 2017) Masakan Jawa Tengah biasa dikenal dengan cita rasa manis karena dipengaruhi oleh dua kerajaan kuno yaitu Yogyakarta dan Surakarta. Sebaliknya dengan Jawa Timur, masakan yang secara besar terpengaruh

oleh penghasil utama garam atau daerah Madura ini memiliki cita rasa yang condong asin dan pedas.

Pulau Jawa adalah sebuah pulau di Indonesia yang merupakan kepulauan terluas ke-13 dunia dengan penduduk lebih dari 150 juta atau sekitar 60% dari jumlah total penduduk di Indonesia. Pulau Jawa sendiri secara administratif dibagi menjadi enam provinsi yaitu Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Banten, serta dua wilayah khusus yaitu DKI Jakarta dan DI Yogyakarta. Mayoritas dari warga kependudukan Jawa merupakan orang-orang dwibahasa dengan tersedianya tiga Bahasa utama yang dipakai yaitu Bahasa Indonesia, Bahasa Betawi dan Bahasa Sunda. (Wikipedia, Google, 2023)

Jawa Tengah adalah sebuah wilayah provinsi di Indonesia dengan Ibu Kotanya yaitu Kota Semarang. Provinsi ini terdiri atas 29 kabupaten dan 6 kota dengan luas wilayah 34.334km. Berdasarkan data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri Jawa Tengah, Provinsi ini memiliki jumlah penduduk sebanyak 37,49 juta jiwa pada tahun 2022. (Dispermadesdukcapil, 2022)

Cepu adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Blora, Jawa Tengah. Kecamatan ini terletak di perbatasan Jawa Timur dan dilewati oleh jalan yang menghubungkan antara Surabaya, Purwodadi, dan Semarang. Daerah ini mendapatkan perhatian dari berbagai macam daerah hingga negara karena penemuan deposit minyak bumi. Penemuan sumber minyak di Cepu merupakan sebuah angin segar bagi perekonomian

Indonesia karena Cepu menjadi masuk dalam deretan minyak terbesar di Dunia (Kristianti, 2010).

Selain terkenal karena kandungan minyak dan hutan jati yang ada di Cepu, nama Cepu sendiri memiliki kisah unik dibaliknya. Nama tersebut diambil dari 2 kisah yang dipercaya sama penting, Cepu sudah di cetuskan untuk menjadi sebuah daerah sejak zaman panembahan senopati (Raja Mataram I) saat perebutan puteri Madiun. Ada juga kisah dimana cepu diambil dalam kisah Arya Penangsang yaitu saat pertempuran antara jipang dan pajang di pinggiran Bengawan Solo, Arya Penangsang tertancap tombak di pahanya. Dalam Bahasa Jawa, tancap adalah nancep, dan paha adalah pupu, maka jadilah cepu. (Wikipedia, 2023)

Kecamatan Cepu memiliki sebuah budaya khas dengan nama *manganan*. Budaya tersebut memiliki makna sebagai ucapan syukur masyarakat Cepu atas panen yang berlimpah dengan menggelar makan bersama yang di selenggarakan di sawah atau ladang tempat bercocok tanam. Sajian manganan ini biasa disajikan dengan alas daun pisang dan daun jati yang memiliki arti untuk menghargai lingkungan. Hal ini memiliki keselarasan dengan pendapat (Wolf, 1997) mengenai ketakutan para petani terhadap kerusakan pada tanaman yang akan menimbulkan kerugian.

Sebagai salah satu daerah penghasil minyak yang cukup populer di Indonesia, Cepu juga menawarkan berbagai kuliner yang unik dan lezat. Kecamatan Cepu terletak di wilayah Blora Jawa Tengah. Kawasan ini memiliki keunikan tersendiri karena berada di perbatasan antara Jawa Timur dan Jawa Tengah. Dikarenakan letak kecamatan yang

berada di antara dua provinsi ini, wilayah Cepu banyak menawarkan makanan lokal dengan cita rasa yang terinspirasi dari kedua daerah tersebut.

Masakan Cepu menggunakan bahan-bahan utama yang bervariasi dan bumbu-bumbu rempah yang memiliki aroma kuat serta cita rasa khas pulau Jawa. Walaupun berada di perbatasan antar Jawa Timur dan Jawa Tengah, makanan cepu sendiri memiliki cita rasa yang berbeda dengan daerah lain disekitarnya. Hasil akulturasi dari kedua daerah yang berbatasan dengan Cepu serta sedikitnya informasi mengenai hidangan daerah Cepu membuat penulis ingin mencoba memperkenalkan sajian daerah tersebut. Makanan yang dibawa oleh penulis dalam draft pengujian tugas akhir ini terdiri dari Iwak Pe Asap, Pecel Sayur, Asam-Asam Daging, Lontong Opor, dan *Egg Roll Waluh*. Produk-produk yang akan penulis tampilkan memiliki keunikan tersendiri baik dari segi cita rasa maupun bahan yang digunakan.

Berdasarkan pada latar belakang di atas, penulis tertarik untuk memilih masakan Daerah Cepu dalam tugas akhir ini yang akan ditampilkan dalam bentuk *food presentation* untuk jamuan di *Fine Dining Room*. Adapun jenis menu yang penulis pilih adalah menu *Table d'hotel*. Dengan judul yang penulis ajukan untuk Tugas Akhir ini “Pengembangan Presentasi Sajian Kuliner Daerah Cepu, Jawa Tengah”.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian *Food Presentation* Pengembangan Presentasi Sajian Kuliner Daerah Cepu, Jawa Tengah. Diantara lain sebagai berikut:

### **1.2.1 Tujuan Formal**

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

### **1.2.2 Tujuan Operasional**

- a. Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh penulis selama kuliah di Program Studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
- b. Sebagai sarana untuk menguji kemampuan penulis dalam upaya mengembangkan sajian kuliner daerah Cepu baik dari segi teknik maupun bahan dengan konsep sajian untuk *fine dining room*.

## **1.3 Usulan Produk Makanan**

### **1.3.1 Perencanaan Menu**

Sesuai dengan judul yang telah terpilih yaitu “Pengembangan Presentasi Sajian Daerah Cepu, Jawa Tengah” maka penulis memilih *set menu fine dining* sebagai cara untuk menyajikan sajian tersebut.

*Set menu Table d'hotel* adalah sebuah menu dengan satu set spesifik jenis makanan yang bisa dipilih. Harga yang diberikan untuk setiap makanan adalah harga yang sama (Collins English Dictionary, 2010). Sedangkan *Fine Dining Restaurant* sendiri mengarah kepada makanan dan pelayanan sebuah restoran dimana konsep restoran tersebut mengarah kemewahan (Walker, 2011)

### 1.3.2 Usulan menu set menu fine dining

#### **AMUSE-BOUSCHE**

##### **Iwak Pe Asap**

*Pate* ikan pari asap, sambal terasi, dan kemangi disajikan di atas keripik beras

\*\*\*\*\*

#### **APPETIZER**

##### **Pecel Sayur**

Tempe goreng *basket*, acar kembang turi, alfalfa, daun ubi jalar rebus, dan *puree* saus  
pecel

\*\*\*\*\*

#### **SOUP**

##### **Asam-Asam Cepu**

Kuah asam asam, *sliced* wortel, buncis, tomat cheri, daun kedondong, minyak cabai  
dan daging sapi bakar bumbu putih.

\*\*\*\*\*

#### **MAIN COURSE**

##### **Lontong Opor**

Lontong, *pan seared* ayam bumbu kuning, rempeyek, dan cabai rawit

\*\*\*\*\*

#### **DESSERT**

##### **Egg Roll Waluh**

*Pumpkin pie crust*, *lemon sorbet*, permen lemon, *whipped cream*, *puree* labu

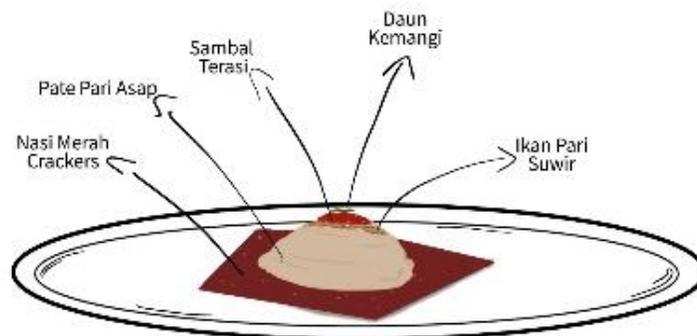
### 1.3.3 Penjelasan Produk

Berikut adalah penjelasan dari produk yang ingin dipresentasikan oleh penulis :

#### a. Iwak Pe Asap

Iwak Pe Asap merupakan salah satu makanan yang populer di Jawa Tengah dan Jawa Timur. Lokasi Cepu yang berada di perbatasan dua daerah tersebut menjadikan hidangan ini sebagai salah satu hidangan yang umum dan terkenal. Dalam Bahasa Jawa, Iwak Pe memiliki arti ikan pari maka jika disatukan hidangan ini memiliki arti ikan pari asap. Hidangan ini diasap dengan menggunakan batok kelapa tanpa campuran selama kurang lebih 4-5 jam atau sampai mengering dan tidak ada bau yang menyengat.

Alasan penulis memilih Iwak Pe Asap adalah hidangan ini memiliki wangi kelapa yang khas dan mencerminkan hidangan cepu yang cenderung gurih. Penulis juga menyajikannya dengan sambal dan keripik untuk menyempurnakan rasa dari hidangan tersebut.

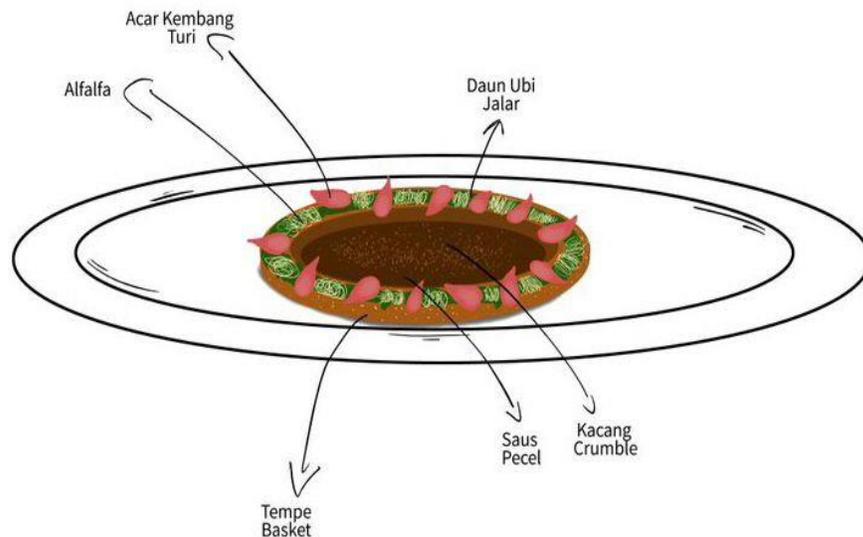


**Gambar 1 sketsa Iwak Pe Asap**

b. Pecel Sayur

Pecel merupakan hidangan sayur dengan bumbu kacang yang terkenal di seluruh pulau Jawa. Salah satu hidangan yang terkenal untuk sarapan di Cepu. Pecel biasanya dibungkus oleh daun jati dan daun pisang serta disematkan dengan bambu. Pecel Cepu memiliki rasa bumbu yang lebih kuat dan gurih serta variasi isian sayur yang membuat hidangan ini menjadi berbeda dengan pecel di daerah lainnya.

Penulis memilih hidangan ini karena pecel merupakan makanan yang sehat dan kaya akan serat. Penulis juga ingin memperkenalkan pecel Cepu dengan cita rasa unik yang berbeda dengan pecel lainnya di daerah Jawa.

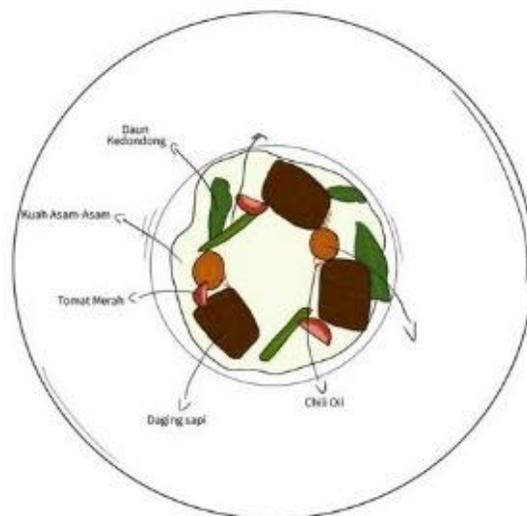


**Gambar 2 sketsa Pecel Sayur**

c. Asam-Asam Cepu

Hidangan ini merupakan salah satu hidangan berkuah yang terkenal di Daerah Cepu. Memiliki cita rasa asam, segar, gurih dan sedikit pedas serta aroma rempah-rempah seperti daun salam dan daun jeruk menjadikan hidangan ini cocok untuk dihidangkan pada cuaca dingin.

Tujuan penulis memilih hidangan tersebut karena merupakan hidangan kuah terkenal dan memiliki cita rasa unik yang menggugah selera. Penulis memilih untuk menggunakan metode masak yang berbeda yaitu di bakar dan menyajikannya dengan kuah asam belimbing wuluh dan tomat hijau yang akan menyempurnakan satu sama lain.

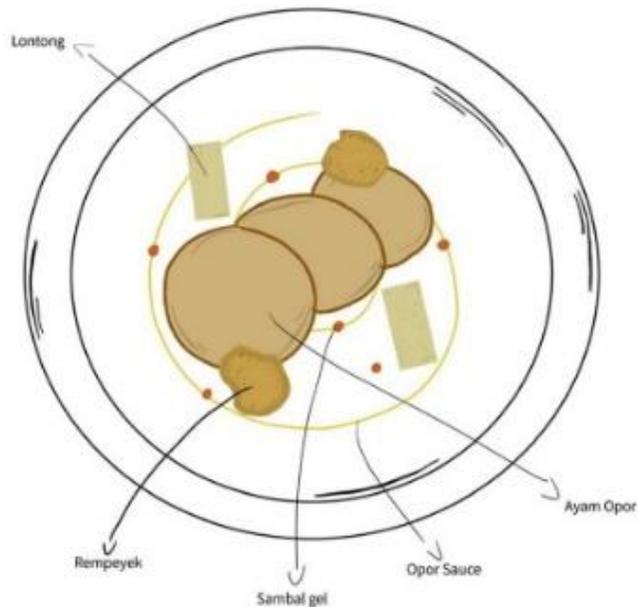


**Gambar 3 sketsa Asam Asam Cepu**

d. Lontong Opor

Hidangan yang sudah umum dikenal oleh masyarakat luas ini mulai terkenal pada tahun 2000-an di Cepu. Hidangan yang biasa disajikan dengan kuah pedas dan cabai rawit ini menjadikan opor Cepu berbeda dengan opor dari daerah lainnya. Opor ini biasa dimasak dengan tungku dan kayu bakar jati untuk menciptakan aroma yang khas.

Alasan penulis memilih hidangan ini dikarenakan adanya keunikan dari segi rasa dan cara pengolahannya yang khas. Penulis menggabungkan beberapa cara dengan adaptasi dari negara lain untuk menyajikan hidangan ini.

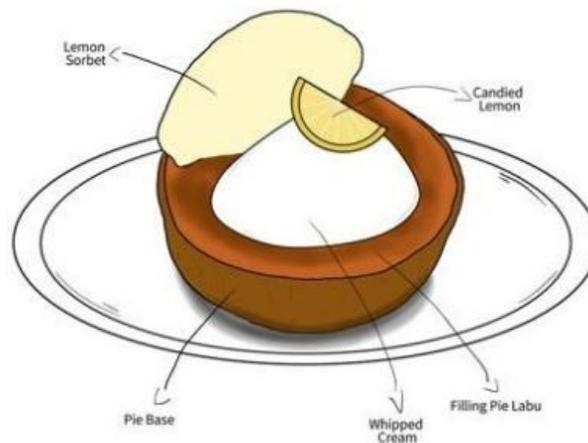


**Gambar 4 sketsa Lontong Opor**

e. Egg Roll Waluh

Hidangan ini merupakan salah satu oleh-oleh khas dari Daerah Cepu. Penambahan waluh atau yang biasa dikenal dengan labu kuning ini menjadikan ciri khas tersendiri bagi para penikmatnya. Hidangan manis ini sering disajikan saat lebaran ataupun acara lainnya sebagai kue kering di atas meja.

Penulis memilih hidangan ini sebagai hidangan penutup karena selain bahannya yang unik, kue kering ini juga memiliki wangi khas dari hasil pembakaran kuenya.



**Gambar 5 sketsa Egg Roll Waluh**

#### 1.3.4 Usulan resep

Resep-resep yang akan digunakan di dalam penelitian ini terutama bersumber dari Bapak Sugiarno, yaitu seorang ahli masak asli Cepu dan juga pemilik Rumah Makan Cepu yang beralamat di Jl. Pd. Surya No.150, RT.008/RW.011, Karang Tengah, Kecamatan Ciledug, Kota Tangerang, Banten. Selbihnya penulis ambil dari sumber-sumber yang lain, diantaranya (Smith, 2004), (Purwaningsih, 2006), (Bernard, 1980), (Vista, 1997) , (Prayatna, 2023), (Nice, 2016), (Sally, 2022), serta (laurie, 2019) dan dari Resep-resep tersebut penulis telah konversikan ke dalam format resep yang digunakan di Poltekpar NHI Bandung.

**TABEL 1**  
**IWAK PE ASAP**  
*(Pate Ikan pari asap)*

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 5 gr

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan pari asap Santan <i>Double cream</i> Garam Merica bubuk Gula	25 gr 20 ml 10 ml 2 gr 2 gr 1.5 gr	<i>The mise en place</i> Goreng kering
2	Haluskan	Ikan pari Santan		Haluskan ikan pari dengan santan hingga halus seperti pasta
3	Kocok	<i>Double cream</i> Garam Gula Merica		Kocok krim hingga kaku lalu tambahkan perasa
4	Campurkan	Adonan		Campurkan kedua adonan hingga menyatu dan rata

Sumber : (Smith, 2004) dan *Olahan data penulis, 2023*

**TABEL 1.1**  
**USULAN RESEP**  
**Iwak Pe Asap**  
**(Beras merah *crackers*)**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 3 gr

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Nasi merah Tepung tapioka Garam Penyedap	10 gr 20 gr 2 gr 3 gr	<i>The mise en place</i> Masak sampai matang lalu dinginkan
2	Campurkan	Beras merah Air Tepung tapioka		Masak nasi hingga matang lalu campurkan dengan tepung tapioka
3	Tambahkan	Garam Penyedap		Tambahkan untuk perasa
4	Ratakan	Adonan		Ratakan adonan di dalam <i>baking tray</i> beralaskan <i>baking paper</i>
5	Panggang	Adonan		Panggang adonan yang sudah di ratakan dalam oven dengan suhu 100 derajat celcius selama 30 menit
6	Potong	Adonan		Potong adonan dengan ukuran 4 x 3 cm
7	Goreng	Adonan		<i>Deep fry</i> adonan yang sudah selesai di potong dalam minyak panas

Sumber : Puwaningsih (2006) dan Olahan data penulis, 2023



2	Goreng	Cabai rawit Cabai merah keriting Bawang putih Bawang merah		Goreng bahan hingga matang dan sedikit kecoklatan
	Masak	Kemiri Terasi		sangrai kemiri dan bakar terasi hingga matang
3	Haluskan	Semua bahan		hingga halus dengan <i>blender</i>
4	masak	Garam Gula merah Penyedap Bahan yang telah halus		masak hingga kering dan tidak banyak air
5	Tambahkan	Kemangi		Tambahkan kemangi <i>fresh</i>

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 2**  
**USULAN RESEP**

**Pecel Sayur**

**(Bumbu pecel)**

Halaman : 1

Tanggal : Februari 2023

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Jumlah Porsi : 3 porsi

Berat / Porsi : 50 ml

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kacang tanah	100 gr	<i>The mise en place</i> Sangrai
		Cabai rawit	15 gr	
		Cabai merah keriting	10 gr	
		Kencur	3 gr	
		Daun jeruk	5 gr	Buang bagian tengah
		Bawang putih	6 gr	
		Asam jawa	10 gr	Campur dengan air
		Gula merah	20 gr	
		Garam	5 gr	
		Penyedap	3 gr	

2	Goreng	Cabai rawit Cabai merah Bawang putih		Hingga matang
3	Haluskan	Kacang tanah Cabai rawit Cabai merah Bawang putih Kencur Daun jeruk		Haluskan dengan <i>blender</i> hingga sangat halus lalu saring
4	Tambahkan	Garam Gula merah Penyedap		
5	Haluskan	Bahan yang telah di haluskan dengan Tambahan air mineral		Haluskan Kembali dengan tambahan air untuk menciptakan rasa yang lebih <i>light and airy</i>

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 2.2**  
**USULAN RESEP**  
**Pecel Sayur**  
**(acar kembang turi)**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 5 gr

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kembang turi Cuka putih Gula pasir Garam	15 gr 30 ml 6 gr 5 gr	<i>The mise en place</i>
2	Campurkan	Seluruh bahan		Campurkan seluruh bahan dan diamkan dalam tempat tertutup selama satu hari

Sumber : (Bernard, 1980) dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 2.3**  
**USULAN RESEP**  
**Pecel Sayur**  
**(Pecel)**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 80 gr

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Daun ubi jalar Tempe Bawang putih Garam Penyedap Alfalfa Minyak	90 gr 90 gr 15 gr 5 gr 3 gr 20gr 200 ml	<i>The mise en place</i>  <i>Chop</i>
2	Marinasi	Tempe Bawang putih Garam Penyedap Air		Marinasi tempe selama 30 menit
3	Rebus	Daun ubi jalar		Rebus bahan selama beberapa detik dalam air mendidih
4	Potong	Tempe		Potong tempe yang sudah dimarinasi hingga berbentuk lingkaran ukuran 4cm
5	Goreng	Tempe		Goreng tempe hingga kecoklatan
6	Sajikan			

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 3**  
**USULAN RESEP**  
**Asam-Asam Cepu**  
**(Kuah Asam-Asam)**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 100 ml

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kaldu sapi	500 ml	<i>The mise en place</i>
		Tomat hijau	50 gr	<i>Section</i>
		Daun salam	10 gr	Buang bagian tengah
		Daun jeruk	10 gr	
		Bawang putih	30 gr	
		Bawang merah	45 gr	Tumbuk
		Lengkuas	10 gr	<i>Slice tipis</i>
		Belimbing wuluh	20 gr	Dicampur dengan air
		Asam jawa	5 gr	
		Gula	3 gr	
		Garam	8 gr	
		penyedap	8 gr	

2	Rebus	Tulang sapi		Rebus tulang sapi hingga kotoran keluar lalu ganti airnya dan rebus kembali sampai menjadi kaldu
3	Haluskan	Bawang putih Bawang merah		Haluskan dengan <i>blender</i>
4	Masak	Bumbu halus Daun jeruk Daun salam Lengkuas Tomat Belimbing wuluh Air rebusan tulang sapi Air asam jawa		Masak bersamaan hingga mendidih
5	Tambahkan	Gula Garam Penyedap		

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 3.2**  
**USULAN RESEP**  
**Asam-Asam Cepu**  
**(Daging bakar bumbu putih)**

Halaman : 1

Tanggal : Februari 2023

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Jumlah Porsi : 3 porsi

Berat / Porsi : 40 gr

Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Daging khas dalam Bawang putih Bawang merah Gula Minyak Daun papaya Kemiri Garam Penyedap Air kuah asam	150 gr 60 gr 40 gr 5 gr 50 ml 1 lembar 10 gr 5 gr 4 gr 50 ml	<i>The mise en place</i>      sangrai
2	Potong	Daging sapi		Potong daging sapi dengan ukuran 3cm x 3cm
3	Haluskan	Bawang putih Bawang merah Kemiri		Haluskan dengan <i>blender</i> lalu tambahkan penyedap
4	Marinasi	Daging sapi Bumbu halus Daun papaya Gula,garam, penyedap		Marinasi daging sapi dengan bumbu halus lalu balutkan dengan daun papaya dan diamkan selama 30 menit dalam kulkas
5	Panggang	Daging sapi		Panggang daging sapi dengan <i>pan</i> sampai warna kecoklatan
6	Masak	Daging sapi Air kuah asam		Bungkus daging sapi dengan alumunium foil lalu ditusuk kecil dan dimasak kembali dengan kuah

Sumber : (Vista, 1997) dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 3.3**  
**USULAN RESEP**  
**Asam-Asam Cepu**  
*(Chilli oil)*

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 5 ml

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Cabai kering Bubuk cabai rawit Ebi Minyak Garam Gula Penyedap	100 gr 25 gr 20 gr 50 ml 5 gr 3 gr 2 gr	<i>The mise en place</i>
2	Haluskan	Cabai kering		Haluskan cabai kering lalu sisihkan
3	Masak	Bahan		Masak semua bahan dengan api kecil sampai minyak berubah menjadi warna merah

Sumber : (Prayatna, 2023) dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 3.4**  
**USULAN RESEP**  
**Asam-Asam Cepu**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 150 ml

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kuah asam Daging sapi <i>Chilli oil</i> Daun kedondong Tomat ceri Wortel Buncis	100 ml 40 gr 5 ml 6 gr 6 gr 3 gr 6 gr	<i>The mise en place</i>
2	Potong	Buncis Wortel		<i>Slice</i> tipis wortel dan potong buncis menjadi <i>jardinière</i>
3	Rebus	Buncis Wortel Daun kedondong		Masak hingga matang
4	Sajikan	Seluruh bahan		

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

## TABEL 4

### USULAN RESEP

#### Lontong Opor

(Lontong)

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 70 gr

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Beras Daun pisang Garam Tusuk gigi	100 gr 2 lembar 10 gr 4 buah	<i>The mise en place</i> Cuci bersih
2	Masukan	Beras Daun pisang		Masukan beras yang sudah dicuci bersih kedalam daun pisang lalu rekatkan kedua ujungnya dengan tusuk gigi
3	Masak	Lontong Air		Kukus lontong yang masih mentah dengan air 1 liter pertama selama 30 menit lalu tambahkan air dan masak selama 7 menit dan diamkan dalam kukusan keadaan api mati selama 20 menit

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 4.1**  
**USULAN RESEP**  
**Lontong Opor**  
**(Saus kuah opor pedas)**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 50 ml

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Dada ayam	300 gr	<i>The mise en place</i>
		Santan	225 ml	Cuci bersih
		Lengkuas	30 gr	Cair
		Daun salam	15 gr	Dimemarkan
		Daun jeruk	10 gr	Dibuang bagian tengahnya
		Serai	20 gr	Dimemarkan
		Gula pasir	10 gr	
		Garam	10 gr	
		Penyedap	5 gr	
		Minyak goreng	80 ml	
		Cabai rawit	60 gr	Utuh dan potong
		Cabai merah keriting	30 gr	
		Bawang putih	30 gr	
		Bawang merah	20 gr	
		Kemiri	10 gr	Sangrai
		Jahe	8 gr	Bakar
				Bakar

		Kunyit Ketumbar	10 gr 5 gr	
2	Haluskan	Minyak Bawang merah Bawang putih Kunyit Jahe Cabai rawit Cabai merah Kemiri Ketumbar		Haluskan semua bumbu hingga halus
3	Masak	Bumbu halus Serai Daun salam Daun jeruk Lengkuas Garam Gula Penyedap		Masak bumbu halus dengan tambahan serai, daun salam, daun jeruk, lengkuas hingga matang lalu beri bumbu
4	Masak	Bumbu Santan Ayam		Masak seluruh bahan secara bersamaan hingga mengental dan mencapai <i>sauce consistency</i> lalu pisahkan ayam

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 4.2**

**USULAN RESEP  
Lontong Opor  
(Rempeyek)**

Halaman : 1

Tanggal : Februari 2023

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Jumlah Porsi : 3 porsi

Berat / Porsi : 30 gr

Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Tepung beras Tepung tapioka Kacang hijau Daun jeruk Penyedap Garam Kemiri Ketumbar	50 gr 25 gr 20 gr 15 gr 4 gr 5 gr 8 gr 5 gr	<i>The mise en place</i>  Iris  Haluskan
2	Haluskan	Kemiri		
3	Campurkan	Tepung tapioka Tepung beras Garam Penyedap Air Daun jeruk Kacang hijau		Campurkan semua bahan hingga menyatu dan konsistensinya tidak terlalu cair ataupun kental
4	Masak	Minyak Adonan rempeyek		Masak adonan rempeyek dalam minyak panas
5	Angkat	Rempeyek		Angkat rempeyek jika sudah matang dan warna sudah kecoklatan

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 4.3**  
**USULAN RESEP**  
**Lontong Opor**

Halaman : 1  
Tanggal : Februari 2023  
Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Jumlah Porsi : 3 porsi  
Berat / Porsi : 250 gr  
Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ayam Saus lontong Lontong Rempeyek	100 gr 50 ml 70 gr 30 gr	<i>The mise en place</i>
2	Masak	Ayam		Masak ayam dengan cara <i>pan sear</i> sampai sedikit kecoklatan
3	Potong	Lontong		
4	Sajikan	Seluruh bahan		

Sumber : Bapak Sugiarno dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 5**  
**USULAN RESEP**

***Egg Roll Waluh***

***(pumpkin pie)***

Halaman : 1  
Tanggal : Februari 2023  
Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Jumlah Porsi : 3 porsi  
Berat / Porsi : 100 gr  
Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	<i>Ready to cook crust</i> Telur <i>Puree</i> labu kuning Gula merah Maizena Kayu manis bubuk Susu <i>Heavy cream</i> Garam	150 gr 70 gr 120 gr 60 gr 4 gr 10 gr 20 ml 70 ml 3 gr	<i>The mise en place</i>  Besar (70 gr/pcs)
2	Tipiskan	<i>Pastry crust</i>		Tipiskan adonan lalu susun diatas cetakan ukuran 5cm
3	Panggang	<i>Pastry crust</i>		Ratakan adonan diatas <i>baking dish</i> lalu panggang dengan suhu 190 derajat celcius selama 7 menit
4	Masak	<i>Puree</i> labu Telur Gula merah		Masak dengan api sedang
5	Tambahkan	Maizena Garam Kayu manis Susu <i>Heavy cream</i>		Tambahkan lalu kocok dengan cepat
6	Panggang	<i>Pumpkin filling</i> <i>Pastry crust</i>		Panggang adonan pie yang sudah diisi selama 30-40 menit dengan suhu 190 derajat celcius

Sumber : (Sally, 2022) dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 5.1**  
**USULAN RESEP**  
***Egg Roll Waluh***  
**(krim kayu manis)**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 50 ml

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kayu manis bubuk Krim kocok Gula bubuk	25 gr 75 ml 50 gr	<i>The mise en place</i>
2	Kocok	Krim kocok Gula		Kocok krim dengan mixer dan tambahkan gula, kocok terus hingga kaku
3	Campurkan	Krim kocok Kayu manis bubuk		Campurkan hasil krim kocok dengan kayu manis bubuk dengan spatula

Sumber : (laurie, 2019) dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 5.2**  
**USULAN RESEP**  
***Egg Roll Waluh***  
***(Lemon sorbet)***

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 30 gr

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Lemon Gula	250 gr 50 gr	<i>The mise en place</i>
2	Peras	Lemon		
3	Campurkan	Air lemon Gula		
	Bekukan	Campuran air		Bekukan campuran air lemon dan gula
	Haluskan	Air lemon Gula		
	Bekukan	campuran		Haluskan campuran yang sudah dibekukan

Sumber : (Nice, 2016) dan Olahan Data Penulis, 2023

**TABEL 5.3**  
**USULAN RESEP**  
***Egg Roll Waluh***

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 3 porsi

Tanggal : Februari 2023

Berat / Porsi : 185 gr

Lokasi : Cepu, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	<i>Pumpkin pie</i> <i>Whipped cream</i> <i>Lemon sorbet</i> Lemon Gula	100 gr 50 gr 30 gr 15 gr 30 gr	<i>The mise en place</i>   <i>slice</i>
2	Masak	Lemon Gula		Rebus lemon dengan gula sampai sedikit layu
3	Masak	Lemon		Panggang lemon sampai menjadi permen dalam suhu 180 derajat celcius
4	Sajikan	Seluruh komponen		

Sumber : Bapak Sugiarno, (Nice, 2016) (Sally, 2022) (laurie, 2019) dan Olahan

Data Penulis, 2023

### 1.3.5 *Food Cost, Dish Cost dan Selling Price*

Konsumen akan berekspektasi bahwa makanan yang mereka dapatkan terlihat selaras baik dalam bentuk maupun kualitasnya serta seberapa menariknya penampilan dari makanan tersebut. (Glencoe Culinary, 2006) Perhitungan biaya makanan sesuai dengan standar resep (*food cost*) yang diperuntukan kepada konsumen menjadi bahasan penting untuk mewujudkan hal tersebut.

*Recipe costing* merupakan cara untuk menghitung berapa jumlah biaya yang akan dikeluarkan dalam pembelian bahan baku atau biaya produksi makanan dalam satu resep dengan porsi yang sudah ditentukan. Sedangkan *dish costing* merupakan harga yang memiliki kesinambungan dengan memproduksi suatu makanan yang sesuai dengan standar resep. (Mohamadi, 2022)

berikut adalah cara untuk menghitung *Recipe Cost, Dish Cost, Food Cost* dan *Selling Price*:

$$\text{Selling Price} = \text{Food cost/percentage of sales} \times 100$$

$$\text{Recipe Cost} = \text{Used Ingredients} \times \text{Price}$$

$$\text{Dish Cost} = \text{Recipe Costing/Amount of portion}$$

Berikut adalah tabel perhitungan pada standar resep menu Pengembangan Presentasi Sajian Kuliner Cepu, Jawa Tengah sesuai dengan harga yang ada di pasaran sekitar Tangerang serta *online market*.

**TABEL 6*****Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price*****Iwak Pe Asap**

Iwak Pe Asap						
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga		Total Harga
1	Bawang merah	0.003	kg	Rp	28,000	Rp 84
2	Bawang Putih	0.002	kg	Rp	23,000	Rp 46
3	Beras merah	0.01	kg	Rp	20,000	Rp 200
4	Cabai keriting merah	0.005	kg	Rp	40,000	Rp 200
5	Cabai rawit merah	0.005	kg	Rp	45,000	Rp 225
6	Double cream	0.01	ltr	Rp	60,000	Rp 600
7	Garam	0.006	kg	Rp	15,000	Rp 90
8	Gula	0.0015	kg	Rp	15,000	Rp 23
9	Gula merah	0.002	kg	Rp	19,000	Rp 38
10	Ikan pari asap	0.025	kg	Rp	25,000	Rp 625
11	Kemangi	0.003	ikat/100gr	Rp	6,000	Rp 18
12	Kemiri	0.002	kg	Rp	60,000	Rp 120
13	Merica bubuk	0.002	pack/100gr	Rp	15,000	Rp 30
14	Minyak	0.03	ltr	Rp	18,000	Rp 540
15	Penyedap	0.004	kg	Rp	39,000	Rp 156
16	Santan	0.02	ltr	Rp	35,000	Rp 700
17	Tepung tapioka	0.002	kg	Rp	26,000	Rp 52
18	Terasi	0.002	kg	Rp	35,000	Rp 70
<i>Recipe Costing</i>						Rp 3,817
<i>Dish Costing</i>						Rp 1,272
<i>Food Cost</i>						25%
<i>Selling Price</i>						Rp 5,089

(Sumber : Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 7*****Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price*****Pecel Sayur**

Pecel Sayur					
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Asam jawa	0.01	kg	Rp 20,000	Rp 200
2	Bawang putih	0.021	kg	Rp 23,000	Rp 483
3	Cabai merah keriting	0.01	kg	Rp 40,000	Rp 400
4	Cabai Rawit	0.015	kg	Rp 45,000	Rp 675
5	Cuka putih	0.3	btl/100ml	Rp 5,000	Rp 1,500
6	Daun Jeruk	0.005	kg	Rp 34,000	Rp 170
7	Daun ubi jalar	0.09	kg	Rp 20,000	Rp 1,800
8	Garam	0.015	kg	Rp 15,000	Rp 225
9	Gula merah	0.02	kg	Rp 19,000	Rp 380
10	Gula pasir	0.011	kg	Rp 15,000	Rp 165
11	Kacang tanah	0.1	kg	Rp 20,000	Rp 2,000
12	Kembang turi	0.015	kg	Rp 40,000	Rp 600
13	Kencur	0.003	kg	Rp 23,000	Rp 69
14	Penyedap	0.006	kg	Rp 39,000	Rp 234
15	Alfalfa	0.02	pack/150g	Rp 85,000	Rp 1,700
16	Minyak	0.2	ltr	Rp 18,000	Rp 3,600
17	Tempe	0.09	papan/600gr	Rp 10,000	Rp 900
	<i>Recipe Costing</i>				Rp 15,101
	<i>Dish Costing</i>				Rp 5,034
	<i>Food Cost</i>				30%
	<i>Selling Price</i>				Rp 16,779

(Sumber : Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 8***Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price***Asam-Asam Cepu**

Asam-Asam Cepu						
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga		Total Harga
1	Asam jawa	0.005	kg	Rp	20,000	Rp 100
2	Bawang merah	0.085	kg	Rp	28,000	Rp 2,380
3	Bawang putih	0.07	kg	Rp	23,000	Rp 1,610
4	Belimbing wuluh	0.02	kg	Rp	42,000	Rp 840
5	Bubuk cabai rawit	0.025	kg	Rp	65,000	Rp 1,625
6	Buncis	0.006	kg	Rp	10,000	Rp 60
7	Cabai kering	0.1	kg	Rp	70,000	Rp 7,000
8	Daging khas dalam	0.15	kg	Rp	150,000	Rp 22,500
9	Daun jeruk	0.01	kg	Rp	34,000	Rp 340
10	Daun kedondong	0.006	pack/200gr	Rp	15,000	Rp 90
11	Daun pepaya	0.001	kg	Rp	40,000	Rp 40
12	Daun salam	0.01	kg	Rp	15,000	Rp 150
13	Ebi	0.02	kg	Rp	150,000	Rp 3,000
14	Garam	0.018	kg	Rp	15,000	Rp 270
15	Gula	0.01	kg	Rp	15,000	Rp 150
16	Kemiri	0.01	kg	Rp	60,000	Rp 600
17	Lengkuas	0.01	kg	Rp	18,000	Rp 180
18	Minyak	0.1	ltr	Rp	18,000	Rp 1,800
19	Penyedap	0.015	kg	Rp	39,000	Rp 585
20	Tomat hijau	0.05	kg	Rp	10,000	Rp 500
21	Tomat ceri	0.006	kg	Rp	40,000	Rp 240
22	Wortel	0.003	kg	Rp	15,000	Rp 45
23	Kaldu sapi	0.5	ltr	Rp	40,000	Rp 20,000
	<i>Recipe Costing</i>					IDR64,105.00
	<i>Dish Costing</i>					IDR21,368.33
	<i>Food Cost</i>					35%
	<i>Selling Price</i>					IDR61,052.38

(Sumber : Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 9***Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price***Lontong Opor**

Lontong Opor					
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga
1	Bawang merah	0.02	kg	Rp 28,000	Rp 560
2	Bawang putih	0.03	kg	Rp 23,000	Rp 690
3	Cabai merah keriting	0.03	kg	Rp 40,000	Rp 1,200
4	Cabai rawit	0.06	kg	Rp 45,000	Rp 2,700
5	Dada ayam	0.3	kg	Rp 55,000	Rp 16,500
6	Daun jeruk	0.015	kg	Rp 34,000	Rp 510
7	Daun salam	0.015	kg	Rp 15,000	Rp 225
8	Garam	0.025	kg	Rp 15,000	Rp 375
9	Gula pasir	0.01	kg	Rp 15,000	Rp 150
10	Jahe	0.008	kg	Rp 14,000	Rp 112
11	Kemiri	0.018	kg	Rp 60,000	Rp 1,080
12	Ketumbar	0.01	kg	Rp 25,000	Rp 250
13	Kunyit	0.01	kg	Rp 18,000	Rp 180
14	Lengkuas	0.03	kg	Rp 18,000	Rp 540
15	Minyak goreng	0.08	ltr	Rp 18,000	Rp 1,440
16	Penyedap	0.005	kg	Rp 39,000	Rp 195
17	Tepung beras	0.05	kg	Rp 12,000	Rp 600
18	Tepung tapioka	0.025	kg	Rp 18,000	Rp 450
19	Kacang hijau	0.02	kg	Rp 26,000	Rp 520
20	Santan	0.225	ltr	Rp 35,000	Rp 7,875
21	Serai	0.02	kg	Rp 20,000	Rp 400
22	Beras Putih	0.1	kg	Rp 15,000	Rp 1,500
<i>Recipe Costing</i>					Rp 38,052
<i>Dish Costing</i>					Rp 7,610
<i>Food Cost</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 25,368

(Sumber : Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 10*****Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost, and Selling Price******Egg Roll Waluh***

Egg Roll Waluh						
NO	Nama	Jumlah	Satuan	Harga	Total Harga	
1	Garam	0.003	kg	Rp 15,000	Rp 45	
2	Gula	0.35	kg	Rp 15,000	Rp 5,250	
3	Gula bubuk	0.05	kg	Rp 50,000	Rp 2,500	
4	Gula merah	0.06	kg	Rp 20,000	Rp 1,200	
5	Heavy cream	0.07	ltr	Rp 60,000	Rp 4,200	
6	Kayu manis bubuk	0.035	kg	Rp 45,000	Rp 1,575	
7	Krim kocok	0.075	ltr	Rp 80,000	Rp 6,000	
8	Lemon	0.4	kg	Rp 35,000	Rp 14,000	
9	Maizena	0.004	kg	Rp 23,000	Rp 92	
10	Pie crust	0.15	kg	Rp 35,000	Rp 5,250	
11	Puree labu	0.12	kg	Rp 135,000	Rp 16,200	
12	Susu UHT	0.02	ltr	Rp 19,000	Rp 380	
13	Telur ayam	1	70gr/pcs	Rp 4,000	Rp 4,000	
<i>Recipe Costing</i>					Rp 60,692	
<i>Dish Costing</i>					Rp 20,231	
<i>Food Cost</i>					30%	
<i>Selling Price</i>					Rp 67,436	

(Sumber : Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 11*****Selling Price satu set menu***

NO	NAMA ITEM	PORTION	DISH COST/ PAX
1	Iwak Pe Asap	1	Rp. 1,272.17
2	Pecel Sayur	1	Rp. 5,033.67
3	Asam Asam Cepu	1	Rp. 21,368.33
4	Lontong Opor	1	Rp. 12,684.00
5	<i>Egg Roll</i> Waluh	1	Rp. 20,230.67
<i>Set menu cost</i>			Rp. 60,597.17
<i>Food Cost (%)</i>			30%
<i>Set menu selling price</i>			Rp. 201,990.56
<i>Rounding</i>			Rp 202,000

(Sumber : Olahan Penulis, 2023)

**1.3.6 Daftar Nilai Gizi**

Gizi atau yang bisa juga disebut dengan istilah nutrisi merupakan sebuah peran penting dalam kehidupan seorang makhluk hidup. Aktivitas sehari-hari dapat dibantu oleh adanya tingkat nutrisi yang cukup dalam tubuh seseorang. Nutrisi juga merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan tubuh khususnya pada organ pencernaan dalam membangun dan mengatur tubuh. (Hidayat, 2008). Beberapa zat gizi berperan sangat penting bagi pertumbuhan tubuh seseorang, diantaranya adalah: protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. (Baladewa, 2022). Berdasarkan alasan tersebut dan mengingat betapa pentingnya gizi seimbang dalam pembuatan makanan, penulis akan menuliskan nutrisi yang terkandung dalam menu yang diusulkan. Untuk menghitung kandungan gizi, penulis menggunakan table dari fatsecret.com, dengan hasil penghitungan sebagai berikut :

**TABEL 12**  
**Kandungan Gizi**  
**IWAK PE ASAP**

Iwak Pe Asap (3 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
1	Bawang merah	3 gr	1	0	0	0
2	Bawang Putih	2 gr	3	0	1	0
3	Beras merah	10 gr	11	0	2	0
4	Cabai keriting merah	5 gr	0.06	1	3	1
5	Cabai rawit merah	5 gr	0.06	1	3	1
6	Double cream	10 gr	0.3	0.04	0.3	0.2
7	Garam	6 gr	0	0	0	0
8	Gula	1.5 gr	6	0	1	0
9	Gula merah	2 gr	8	0	2	0
10	Ikan pari	25 gr	22	0	0	5
11	Kemangi	3 gr	1	0	0	0
12	Kemiri	2 gr	14	1	0	0
13	Merica bubuk	2 gr	0	0	0	0
14	Penyedap	4 gr	0	0	0	0
15	Santan	20 ml	0.1	0	0	0
16	Tepung tapioka	2 gr	3	0	0	0
17	Terasi	2 gr	3	0	0	0
<b>TOTAL</b>			<b>72</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>8</b>

(Sumber : fatsecret.co.id dan Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 13**  
**Kandungan Gizi**

**Pecel Sayur**

Pecel Sayur (3 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
1	Asam jawa	10 gr	24	0	6	0
2	Bawang putih	21 gr	31	0	7	1
3	Cabai merah keriting	10 gr	32	2	6	1
4	Cabai Rawit	15 gr	48	3	8	2
5	Cuka putih	30 ml	2	0	0	0
6	Daun Jeruk	5 gr	2	0	1	0
7	Daun ubi jalar	90 gr	32	0	6	4
8	Garam	15 gr	0	0	0	0
9	Gula merah	20 gr	75	0	19	0
10	Gula pasir	11 gr	43	0	11	0
11	Kacang tanah	100 gr	500	40	13	22
12	Kembang turi	15 gr	22	0	5	1
13	Kencur	3 gr	21	0	5	0
14	Penyedap	6 gr	0	0	0	0
15	Alfalfa	20 gr	6	0	1	1
16	Tempe	90 gr	174	10	8	17
TOTAL			1010	55	96	49

(Sumber : fatsecret.co.id dan Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 14**  
**Kandungan Gizi**  
**Asam-Asam Cepu**

Asam-Asam Cepu (3 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein(gr)
1	Asam jawa	0.005	12	0	3	0
2	Bawang merah	0.085	36	0	9	1
3	Bawang putih	0.07	104	0	23	4
4	Belimbing wuluh	0.02	6	0	1	0
5	Bubuk cabai rawit	0.025	79	4	14	3
6	Buncis	0.006	2	0	0	0
7	Cabai kering	0.1	31	2	5	1
8	Daging khas dalam	0.15	252	15	0	27
9	Daun jeruk	0.01	2	0	1	0
10	Daun kedondong	0.006	2	0	1	0
11	Daun pepaya	0.001	1	0	0	0
12	Daun salam	0.01	3	0	0	0
13	Ebi	0.02	9	0	0	3
14	Garam	0.018	0	0	0	0
15	Gula	0.01	39	0	10	0
16	Kemiri	0.01	7	1	0	0
17	Lengkuas	0.01	1	0	0	0
18	Minyak	0.1	90	10	0	0
19	Penyedap	0.015	0	0	0	0
20	Tomat hijau	0.05	9	0	2	0
21	Tomat ceri	0.006	11	1	24	53
22	Wortel	0.003	12	1	29	3
<b>TOTAL</b>			<b>708</b>	<b>34</b>	<b>122</b>	<b>97</b>

(Sumber : fatsecret.co.id dan Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 15**  
**Kandungan Gizi**

**Lontong Opor**

Lontong Opor (3 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
1	Bawang merah	20 gr	8	0	2	0
2	Bawang putih	30 gr	52	0	12	2
3	Cabai merah keriting	30 gr	10	0	1	0
4	Cabai rawit	60 gr	19	1	3	1
5	Dada ayam	300 gr	293	12	0	44
6	Daun jeruk	15 gr	3	0	1	0
7	Daun salam	15 gr	75	3	4	12
8	Garam	25 gr	0	0	0	0
9	Gula pasir	10 gr	39	0	10	0
10	Jahe	8 gr	6	0	1	0
11	Kemiri	18 gr	7	1	1	2
12	Ketumbar	10 gr	2	0	0	0
13	Kunyit	10 gr	35	1	10	1
14	Lengkuas	30 gr	7	0	1	1
15	Penyedap	5 gr	0	0	0	0
16	Tepung beras	50 gr	122	1	27	1
17	Tepung tapioka	25 gr	65	2	11	1
18	Kacang hijau	20 gr	41	0	7	3
19	Santan	225 gr	200	20	5	2
20	Beras Putih	100 gr	20	0	5	0
TOTAL			1003	42	102	71

(Sumber : fatsecret.co.id dan Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 16**  
**Kandungan Gizi**  
**Egg Roll Waluh**

Egg Roll Waluh (3 Porsi)						
NO	Nama	Jumlah	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein(gr)
1	Garam	30 gr	0	0	0	0
2	Gula	350 gr	135	0	347	0
3	Gula bubuk	50 gr	194	0	50	0
4	Gula merah	60 gr	200	0	50	0
5	Heavy cream	70 ml	100	15	2	1
6	Kayu manis bubuk	35 gr	91	1	28	1
7	Krim kocok	75 ml	251	27	2	2
8	Lemon	400 gr	116	1	37	4
9	Pie crust	150 gr	150	15	45	7
10	Puree labu	120 gr	30	0	6	1
11	Susu UHT	20 ml	15	1	1	1
12	Telur ayam	1	74	5	1	6
TOTAL			1357	65	568	24

(Sumber : fatsecret.co.id dan Olahan Penulis, 2023)

**TABEL 17**  
**Total Kandungan Gizi**

Nama	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein(gr)
Iwak Pe Asap	72	4	14	8
Pecel Sayur	1010	55	96	49
Asam-Asam Cepu	708	34	122	97
Lontong Opor	1003	42	102	71
Egg Roll Waluh	1357	65	568	24
Total per porsi	1383	67	301	83

(Sumber : fatsecret.co.id dan Olahan Penulis, 2023)