

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kota Bogor atau di kenal dengan “*Buitenzorg*“, adalah sebuah kota yang terletak di provinsi Jawa Barat, Indonesia. Kota ini terletak 59km di sebelah selatan Jakarta, dengan luas wilayah 118.50 km², dengan wilayah yang berada di pertengahan kota Depok dan Bandung. Jumlah penduduk kota Bogor sebanyak 1.099.422 jiwa, dengan kepadatan 9.278 jiwa/km². Secara geografis Kota Bogor terletak di antara 106^o 48’BT dan 6^o 26’ LS. Kota Bogor juga dikenal dengan julukan Kota Hujan, karena memiliki curah hujan yang lumayan sangat tinggi.

Hingga awal tahun 1970-an kawasan Kota Bogor dikenal menjadi kawasan pecinan karena penduduknya mayoritas adalah warga tionghoa, dan Kota Bogor merupakan salah satu daerah bagian Jawa Barat yang berdominan dengan kebudayaan Sunda, bercampur dengan kebudayaan Tionghoa, sehingga menciptakan masakan – masakan yang kayak akan rasa. (Benyamin, 2021)

Salah satu contoh keberagaman kuliner yang tersedia di Kota Bogor terdapat di Jalan Suryakencana, pada tahun 1740-an yang terjadi terhadap etnis Tionghoa mengharuskan orang – orang Cina ini berhijrah ke daerah yang kini dikenal dengan nama Suryakencana. Kawasan Suryakencana Bogor menjadi pusat kuliner dengan menyediakan beragam hidangan kuliner yang bercampur dengan kebudayaan Tionghoa dan Sunda. (Benyamin, 2021)

Salah satu contoh makanan khas Kota Bogor yang memiliki campuran budaya antara Tionghoa dan Sunda, yaitu Toge Goreng. Pengamat sejarah Tionghoa di Kota

Bogor, Mardi Liem menyebutkan dalam sepiring Toge Goreng Bogor, hampir semuanya menggunakan istilah Hokian. Seiring berjalannya waktu, penyebaran Toge Goreng tersebut berjalan dari pantai tepian Sunda bagian barat.

Masakan adalah perpaduan khusus antara sains dan seni, sehingga Gastronomi Molekular merupakan salah satu teknik untuk membuat kreasi yang dapat memikat dalam konsep hidangan “*Fine Dining*”. Teknik tersebut dapat menciptakan dampak – dampak positif dalam segi pengembangan sajian kuliner Indonesia.

Berdasarkan paparan di atas, penulis ingin mengangkat, mengekspos, dan mengembangkan kuliner Kota Bogor ke dalam konsep *fine dining* dalam penyelesaian Tugas Akhir ini dengan judul “Pengembangan Presentasi Kuliner Kota Bogor”.

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian *Food Presentation Pengembangan Presentasi Kuliner Kota Bogor*. Adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Formal

- Tujuan Formal dari tugas akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk Menyelesaikan studi di Program Diploma III, Program Studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

2. Tujuan Operasional

- Menguji kemampuan penulis dalam mengolah makanan dengan teknik yang dipelajari selama mengikuti pembelajaran pada Program Studi Seni Kuliner.
- Meningkatkan pengetahuan dan wawasan sang penulis terhadap

Kuliner Kota Bogor.

- Memperkenalkan dan meningkatkan minat pasar kuliner Kota Bogor kepada masyarakat Indonesia dengan mengembangkan hidangan menggunakan teknik yang dipelajari dalam Program Studi Seni Kuliner.

C. USULAN PRODUK MAKANAN

Penulis mengangkat sajian kuliner Kota Bogor yang tersebar di Jawa Barat ke dalam konsep fine dining. Konsep fine dining dimana penulis ingin mengembangkan kualitas, penampilan, dan cita rasa yang lebih kreatif dan inovatif. Pilihan menu yang akan dipresentasikan penulis terbagi menjadi tujuh hidangan sebagai berikut:

AMUSE BOUCHE

Toge Goreng Bogor

(Olahan Toge yang digoreng bersama tahu dan disajikan dengan Bumbu

Tauco)

APPETIZER

Lumpia Basah

(Hidangan Lumpia berisikan tumisan rebung dan tauge yang memiliki rasa

gurih)

SOUP

Laksa Bogoor

(Sup kaldu daging ayam yang direbus bersama bumbu kuning dan santan)

PALATE CLEANSER

Asinan Bogor

(Kuah asinan yang manis dan pedas ditaburi dengan kacang)

MAIN COURSE

Doclang

(Campuran kentang, daging ayam dan taube yang dimasak dengan bumbu

Kacang disertai dengan lontong)

DESSERT

Papais Pisang

(Olahan sagu yang berisikan pisang dengan proses dikukus)

BEVERAGE

Bir Kotjok

(Minuman berbahan dasar jahe dan gula merah yang menyegarkan)

D. TINJAUAN PRODUK MAKANAN

1. Tema Masakan

Sesuai dengan judul dan tema makanan yang akan disajikan maka dari itu penulis memilih konsep *fine dining* sebagai cara menyajikan makanan tersebut. *Fine Dining* adalah sebuah konsep dimana sebuah restoran yang lebih canggih, unik dan mahal dibandingkan dengan restoran biasa. Tidak seperti restoran pada umumnya, aturan pelayanan dalam konsep *Fine Dining* sangat ketat, karena mempunyai standar kualitas yang tinggi. Konsep tersebut tidak hanya menyajikan hidangan tetapi juga memberikan pengalaman, kemewahan dan pengetahuan lebih dalam mengenai makanan yang dihidangkan.

Perancis merupakan negara pertama sekaligus pelopor keberadaan restoran *fine dining*, sepanjang Abad Pertengahan serikat pekerja memonopoli banyak aspek makanan siap saji. Setelah revolusi Prancis, banyak juru masak yang dipekerjakan di rumah tangga aristokrat, bahkan menggugur. Banyak dari pekerja tersebut membuka restoran mereka sendiri di Paris, membawa cara makan baru dengan konsep *Fine Dining* atau kemewahan. Pada akhir abad ke-19, kemajuan transportasi semakin berkembang, membawa perubahan signifikan di dunia pariwisata sehingga makanan sebagai seni, bukan sekedar kebutuhan. (Business, 2018) Salah satu teknik pengembangan yang dipilih oleh penulis yaitu teknik Gastronomi Molekular dalam pengembangan berkonsep *Fine Dining*.

Gastronomi Molekular adalah gaya memasak dimana bahan kimiawi diandalkan untuk menciptakan sebuah hidangan yang unik dan berbeda dari makanan tradisional. Teknik tersebut melibatkan penyiapan makanan dengan

cara menimbulkan reaksi fisik dan kimia antara bahan makanan yang berbeda, teknik modernisasi ini mendorong penulis untuk mengembangkan hidangan dengan kombinasi rasa, penampilan dan metode penyajian. Penulis akan menggunakan gaya molekular gastronomi berbahan seperti sodium alginate, calcium lactate dan bubuk gelatin. (Gastro, 2021)

2. Jenis Produk

Berdasarkan latar belakang di atas, ada beberapa produk yang ingin dipresentasikan sebagai berikut:

1. Toge Goreng Bogor

Berdasarkan hasil diskusi bersama narasumber, toge goreng merupakan salah satu hidangan khas Bogor yang memiliki sejarah yang erat dengan etnis Tionghoa di “Kota Hujan“. Hidangan tersebut biasanya disajikan sebagai makanan jalanan yang cukup populer di Indonesia. Toge Goreng biasa disajikan dengan irisan tahu, ketupat, mie kuning serta juga tauge itu sendiri yang disirami dengan saus gurih terbuat dari tauco yaitu fermentasi dari kedelai. Seiring berjalannya waktu, masyarakat Sunda yang terbiasa dengan lalapnya, memilih oncom untuk mengganti tomat. Penulis ingin mengembangkan hidangan tersebut dengan membuat wadah dari kulit pangsit berbentuk *taco*, lalu menggunakan sari toge untuk dijadikan agar dan menyajikan dengan penampilan baru.

Alasan penulis memilih produk ini adalah karena mempunyai cita rasa yang khas dan memiliki rasa gurih, asam dan sederhana sehingga dapat meningkatkan nafsu makan.

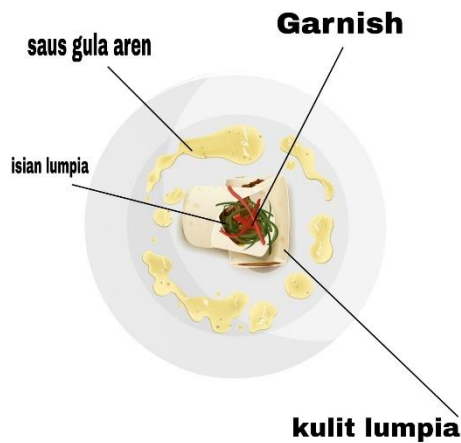


Gambar 1 Sketsa Toge Goreng Bogor

2. Lumpia Basah

Hidangan ini merupakan salah satu hidangan populer yang tersedia sejak dahulu di kawasan pecinan Kota Bogor, tepatnya pada jalan Suryakencana yang terkenal akan makanan khas yang terpengaruh oleh kebudayaan pecinan. Lumpia Basah di Kota Bogor pada umumnya berisi dengan irisan bengkuang, ebi giling, taoge, serta telur dan disajikan bersama bumbu yang memiliki cita rasa gurih dan manis. Hidangan tersebut adalah salah satu kuliner yang memiliki cita rasa khas yang tercipta dengan memasak menggunakan bahan bakar arang sehingga memiliki aroma yang khusus.

Alasan penulis memilih hidangan ini adalah karena mempunyai kandungan gizi yang memadai dan penulis akan mengembangkan sesuai konsep yang dipilih yaitu fine dining dengan merubah bentuk kulit lumpia basah menjadi lebih kecil, sehingga merubah penampilan penyajian hidangan tersebut. Lalu, ebi yang digunakan akan digoreng lalu dihancurkan menjadi *crumble* untuk topping.

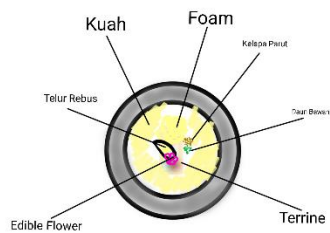


Gambar 2 Sketsa Lumpia Basah

3. Laksa Bogor

Laksa merupakan sajian kuliner berkuah santan yang bisa ditemukan di kawasan Asia Tenggara. Menurut Professor Penny Van Esterik, para pedagang India tiba di Asia Tenggara sekitar 200 tahun sebelum masehi. Sementara, pedagang Cina mulai menetap di Indonesia sejak abad ke-16. (Esterik, 2008) Para pedagang tersebut menetap dan menciptakan hidangan peranakan yang menjadi sajian khas Asia Tenggara dengan rasa dari bahan-bahan tertentu seperti santan hingga cabai. Laksa memiliki cita rasa yang gurih, asam, manis hingga pedas dengan isian yang cukup beragam.

Dikarenakan penulis memilih konsep *fine dining*, oleh karena itu penulis ingin mengembangkan hidangan tersebut dengan membuat seluruh isian menjadi seperti jel, dan disirami oleh kuah gurih dari Laksa ditemani dengan teknik *foaming* pada kuah santan.

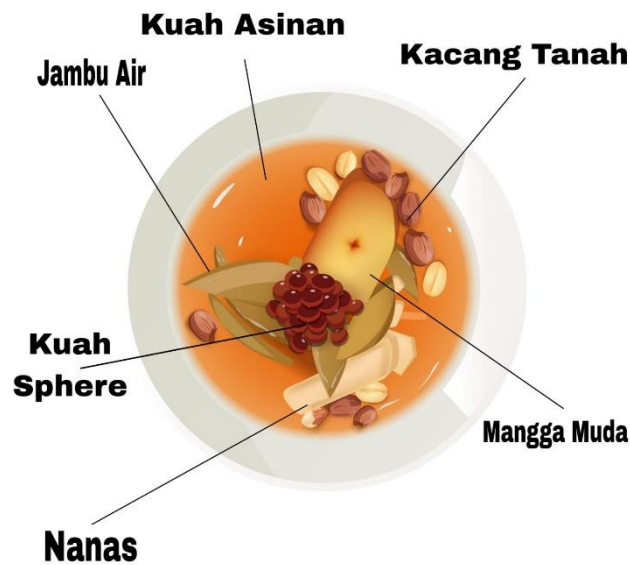


Gambar 3 Sketsa Laksa Bogor

4. Asinan Bogor

Asinan Bogor merupakan salah satu hidangan sangat populer bagi seluruh masyarakat yang berkunjung ke Kota Hujan tersebut, kuliner tersebut lahir dari pengaruh budaya Cina di Indonesia. Seiring berjalannya waktu, sebuah gedung yang bernama Gedung Dalam merupakan tempat lahir kuliner tersebut dikarenakan, kuliner asinan tersebut berawal dari buah-buahan yang diawetkan dengan garam dan berkembang menjadi kuliner Asinan Bogor.

Berbeda dari asinan dari daerah lainnya, Asinan Bogor menggunakan kacang sebagai taburan, memiliki rasa yang asam dan menyegarkan sangat cocok untuk meningkatkan nafsu makan. Penulis ingin mengembangkan hidangan tersebut dengan menggunakan teknik Gastronomi Molekular bernama "*Spherification*", yaitu teknik yang menggunakan bahan kimia bernama *Sodium Alginate* dan *Calcium Lactate* yang ditambahkan kepada cairan kuah Asinan Bogor, sehingga memiliki tekstur kenyal dan padat seperti *caviar*.



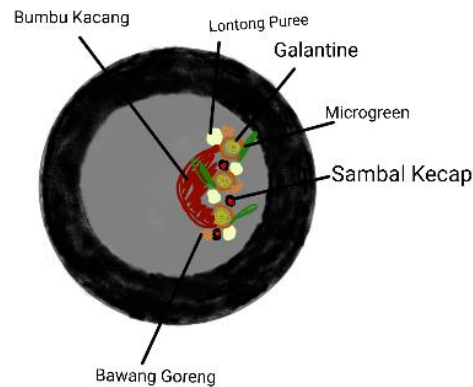
Gambar 4 Sketsa Asinan Bogor

5. Doclang

Doclang merupakan makanan khas tradisional Bogor yang terdapat di Indonesia. Pada jaman dahulu doclang ini diperdagangkan dengan cara dipikul, beberapa masyarakat meyakini bahwa Doclang adalah singkatan dari “medhok kacang”, oleh karena itu hidangan tersebut disirami bumbu kacang yang sangat medhok atau kental. Doclang mirip dengan kupat tahu, hanya saja berbeda pada saus kacangnya dan dibungkus dengan daun Patat. Doclang sendiri sudah menjadi hidangan turun-temurun dari para pengrajin pembuat lontong yang menggunakan daun patat. (Sanaji, Wisata Kuliner Makanan Daerah Khas Bogor, 2001)

Alasan penulis memilih hidangan tersebut dikarenakan Doclang sendiri sudah hampir tidak populer sebagai makanan khas kota Bogor dan penulis ingin mengembangkan hidangan tersebut untuk menarik perhatian masyarakat

dengan cara, membuat konsep *galantine* pada isian ayam yang di sirami dengan bumbu Kacang, dan menambahkan protein yaitu daging ayam yang di bakar sehingga memiliki rasa “*smokey*”.

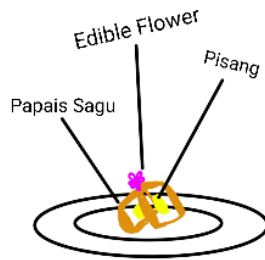


Gambar 5 Sketsa Doclang

6. Papais Pisang

Papais Pisang merupakan salah satu kuliner turun-temurun di Kota Bogor sendiri dan Indonesia. Pedagang pepes sagu biasanya dilakukan dengan berkeliling lokasi di Kota Bogor, semakin berkembangnya waktu, mereka membuat sebuah gerobak yang digunakan untuk berjualan. Hidangan tersebut memiliki rasa dominan manis dengan sedikit asam dikarenakan berbahan dasar dari pisang dan menjadi satu dengan sagu sehingga memiliki tekstur kenyal dan lembut. (Batarfie, 2016)

Alasan penulis memilih hidangan ini dikarenakan dapat dikembangkan menjadi hidangan yang cocok untuk konsep “*fine dining*” dengan merubah penampilan penyajian, sehingga dapat menarik perhatian para masyarakat.



Gambar 6 Sketsa Papais Pisang

7. Bir Kojtok

Bir kojtok adalah salah satu minuman tradisional khas kota Bogor, terbuat dari beberapa bahan rempah alami yang menyehatkan dan menyegarkan. Minuman tersebut sangat unik dikarenakan dari penamaan yaitu bir tetapi tidak menggunakan alkohol sama sekali. Bir Kojtok sudah mulai muncul di pertengahan abad dari mulai diperjualbelikan menggunakan gerobak di jalanan kota Bogor. (Batarfie, 2016)

Alasan penulis memilih minuman tersebut dikarenakan sangat menyehatkan dan menyegarkan, sehingga cocok untuk menemani makanan yang disajikan berat.



Gambar 7 Sketsa Bir Kotjok

3. Usulan Resep

Resep adalah suatu permintaan tertulis dari bidang kedokteran kepada apoteker untuk membuatkan obat dalam bentuk sediaan tertentu dan menyerahkannya pada penderita, tetapi seiring dengan perkembangannya resep juga di implementasikan ke dalam bidang kuliner. Resep adalah seperangkat instruksi yang menjelaskan petunjuk untuk membuat suatu hidangan. (Siti Hamidah, 2018)

Standar resep merupakan kunci yang bermanfaat untuk menghasilkan makanan yang cocok dan hasilnya dapat dikontrol sebaik mungkin. Hal ini merupakan salah satu hal yang penting untuk menjamin makanan yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik dan dapat menghasilkan makanan yang tetap sama jika digunakan oleh orang lain, selain itu standar resep menunjukkan secara pasti hasil, ukuran proporsi dan bagaimana porsi tersebut diukur dan dihidangkan.

Tabel 1
Usulan Resep
Toge Goreng Bogor

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 75 gr
 Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Taoge Gel Mie Kuning Oncom Lontong Tahu Tauco Manis Gula Pasir Kecap Manis Garam Air KUCAI Minyak Goreng Kulit Pangsit Cabai Merah Besar Cabai Rawit Merah Bawang Merah	100 gr 50 gr 100 gr 75 gr 75 gr 35 gr 2 gr 20 gr 3 gr 250 ml 5 gr 20 ml 50 gr 45 gr 6 gr 25 gr	<i>The mise en place</i> Di blanch Di potong dadu Di potong dadu Di goreng Di iris tipis Di goreng berbentuk <i>taco</i> Di haluskan semua
2	Hasil			
3	Menumis	Cabai Merah Besar Cabai Rawit Merah Bawang Merah Tauco Manis Oncom	45gr 6 gr 25 gr 50 gr 125 gr	Panaskan minyak, tumis bumbu yang sudah dihaluskan bersama dengan tauco manis dan oncom.

Usulan Resep

Toge Goreng Bogor

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 75 gr
Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Panas

LANJUTAN TABEL 1				
4	Tambahkan	Kecap Manis Oncom Air Garam Gula Pasir	20 gr 125 gr 300 ml 3 gr 2 gr	Bumbu tumisan bumbu halus tersebut, aduk hingga rata sampai rasanya sesuai.
5	Menata	Lontong Tahu Mie Kuning Tauge (<i>Gel</i>)	75 gr 100 gr 50 gr	Menata isian kedalam wadah kulit pangsit yang sudah digoreng berbentuk <i>taco</i> .
6	Siram			Sirami hidangan tersebut menggunakan saus tauco yang sudah jadi.
7	Sajikan			Sajikan makanan dipiring dengan <i>garnish</i> .

(Sanaji, Wisata Kuliner Masakan Daerah Khas Bogor, 2010)

Tabel 2
Usulan Resep
Toge Goreng Bogor
(Tauge Gel)

Halaman : 1
 Tanggal : April 2023
 Lokasi : Kota Bogor

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Berat/Porsi : 20 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Tauge Agar Powder	125 gr 7 gr	<i>The mise en place</i> Di cuci bersih
2	Hasil			
4	Menghaluskan	Tauge	125 gr	Haluskan taugé yang sudah dicuci bersih menggunakan blender, lalu saring untuk mendapatkan hanya sarinya.
5	Panaskan			Panaskan taugé yang sudah di haluskan dalam sebuah wadah.
6	Mencampurkan	Agar Powder	7 gr	Tambahkan agar powder kedalam sari taugé yang dipanaskan, lalu aduk sampai larut.
7	Dinginkan			Setelah larut, dinginkan dalam cetakan.

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 3
Usulan Resep
Lumpia Basah

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 100 gr
 Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Bengkuang Gula Aren Air Bawang Putih Bawang Merah Minyak Goreng Ebi Kering Telur Ayam Tauge Daun Bawang Garam Gula Pasir Merica bubuk Kecap Manis Kulit Lumpia Basah	150 gr 50 gr 250 ml 15 gr 25 gr 50 ml 25 gr 90 gr 75 gr 10 gr 5 gr 15 gr 2 gr 15 gr 60 gr	<i>The mise en place</i> Di potong dadu kecil Di haluskan Di goreng dan <i>crush</i> Di kocok Di cuci bersih Di iris tipis
2	Hasil			
3	Merebus	Bengkuang Gula Aren Air	150 gr 50 gr 250 ml	Rebus bengkuang yang sudah disiapkan, lalu tambahkan gula aren hingga menyusut, lalu tiriskan.

Usulan Resep

Lumpia Basah

Halaman : 1
Tanggal : April 2023
Lokasi : Kota Bogor

Jumlah Porsi : 5 porsi
Berat/Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Panas

LANJUTAN TABEL 3				
4	Menuhis	Minyak Goreng Bawang Putih Bawang Merah	50 gr 15 gr 25 gr	Tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
5	Tambahkan	Telur Ayam Tauge Bengkuang	90 gr 75 gr 150 gr	Tambahkan telur yang sudah di kocok, lalu tauge dan bengkuang. Masak hingga matang.
6	Bumbui	Garam Gula Pasir Merica Bubuk Kecap Manis	5 gr 15 gr 2 gr 15 gr	Bumbui isian dari lumpia basah tersebut hingga rasa sesuai.
7	Menyusun	Kulit Lumpia Basah	60 gr	Siapkan kulit lumpia basah yang sudah dicetak menjadi kecil, lalu tambahkan isian pada atas nya.
8	Sajikan			Sajikan hidangan tersebut bersama dengan irisan daun bawang.

(Batarfie, 2016)

Tabel 4**Usulan Resep****Laksa Bogor**

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 150 gr
 Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kelapa Parut Kaldu Ayam Santan Daun Salam Serai Daun Bawang Bawang Putih Bawang Merah Cabai Merah Kunyit Kemiri Jahe Lengkuas Ketumbar Minyak Goreng Merica Bubuk Garam Gula Pasir Laksa (Terrine) Telur	75 gr 200 ml 300 ml 4 gr 15 gr 10 gr 25 gr 60 gr 30 gr 10 gr 5 gr 5 gr 5 gr 5 gr 25 ml 4 gr 20 gr 5 gr 425 gr 200 gr	<i>The mise en place</i> Di sangrai Di memarkan Di iris tipis Di haluskan Di rebus lalu belah empat
2	Hasil			
3	Menumis	Bawang Putih	25 gr	

Usulan Resep

Laksa Bogor

Halaman	: 1	Jumlah Porsi	:5 porsi
Tanggal	: April 2023	Berat/Porsi	: 150 gr
Lokasi	: Kota Bogor	Suhu Penyajian	: Panas

LANJUTAN TABLE 4				
		Bawang Merah Cabai Merah Kemiri Kunyit Jahe Lengkuas Ketumbar Minyak Goreng Serai Daun Salam	60 gr 30 gr 5 gr 10 gr 5 gr 5 gr 5 gr 25 ml 15 gr 4 gr	Panaskan minyak goreng, lalu tumis bumbu halus hingga matang.
4	Menuang	Santan Kaldu Ayam	300 ml 200 ml	Tambahkan santan dan kaldu ayam pada bumbu halus yang sudah ditumis.
5	Bumbui	Garam Gula Pasir Merica Bubuk	20 gr 5 gr 4 gr	Tambahkan bumbu pada kuah hingga rasa sesuai.
6	Menata	Laksa (Terrine) Telur Rebus	425 gr 200 gr	Menata <i>Terrine</i> dan telur rebus pada piring. Lalu tuang kuah.
8	Menabur	Daun Bawang Kelapa Parut	10 gr 75 gr	Tabur kelapa parut dan daun bawang sebagai <i>garnish</i> .

(Batarfie, 2016)

Tabel 5
Usulan Resep
Laksa Bogor
(Terrine)

Halaman : 1
 Tanggal : April 2023
 Lokasi : Kota Bogor

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Berat/Porsi : 75 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Dada Ayam Fillet Bihun Oncom Merah Daun Kucai Bubuk Gelatin Kaldu Ayam	300 gr 100 gr 50 gr 15 gr 30 gr 150 ml	<i>The mise en place</i> Direbus dan disuwir Diseduh Di potong dadu Di iris tipis Di rendam air dingin
2	Hasil			
3	Memasak	Kaldu Ayam Bubuk Gelatin	150 ml 30 gr	Panaskan gelatin yang sudah di rendam bersama air dingin sehingga <i>blooming</i> , lalu aduk bersama kaldu di api rendah.
4	Menyusun	Dada Ayam Fillet Bihun Oncom Merah Daun Kucai	300 gr 100 gr 50 gr 15 gr	Siapkan wadah atau cetakan persegi panjang, lalu susun dan buat lapisan dari isian tersebut.
5	Tuangkan			Tuangkan cairan kaldu bersama gelatin tadi kepada isian, lalu dinginkan.

(Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 6

Usulan Resep

Asinan Bogor

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 75 gr
Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Mangga Muda Bengkuang Nanas Jambu Air Kacang Tanah Kuah (<i>Sphere</i>)	50 gr 50 gr 50 gr 50 gr 50 gr 175 gr	<i>The mise en place</i> Di kupas Di cuci bersih Di Goreng
2	Hasil			
3	Memotong	Mangga Muda Bengkuang Nanas Jambu Air	50 gr 50 gr 50 gr 50 gr	Setelah semua buah dikupas, lalu di potong sesuai ukuran <i>plating</i> .
4	Menata			Setelah semua sudah disiapkan, lalu tata semua buah dalam piring bersama dengan <i>sphere</i> kuah.
5	Taburkan	Kacang Tanah	50 gr	Taburkan kacang tanah goreng sebagai <i>garnish</i> .

(Asinan Sedap Gedung Dalam, 1978)

Tabel 7
Usulan Resep
Asinan Bogor
(Kuah *Spherification*)

Halaman : 1
 Tanggal : April 2023
 Lokasi : Kota Bogor

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Berat/Porsi : 35 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Air Gula Merah Cuka Cabai Merah Cabai Rawit Merah Terasi Garam <i>Sodium Alginate</i> Air <i>Calcium Lactate</i>	350 ml 75 gr 10 ml 45 gr 5 gr 15 gr 10 gr 3 gr 500 ml 8 gr	<i>The mise en place</i> Di haluskan Larutkan bersama <i>Sodium Alginate</i>
2	Hasil			
3	Merebus	Air Cabai Merah Cabai Rawit Merah Gula Merah Cuka Terasi Garam	350 ml 45 gr 5 gr 75 gr 10 ml 15 gr 10 gr	Rebus air bersama dengan bumbu lainnya hingga mendidih dan rasa sudah sesuai.
4	Menyaring			Saring kuah asinan yang sudah jadi.

Usulan Resep
Asinan Bogor
(Kuah *Spherification*)

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 35 gr
Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Dingin

LANJUTAN TABEL 7				
5	Mencampurkan	<i>Calcium Lactate</i>	8 gr	Campurkan kuah asinan yang sudah dingin bersama dengan <i>Calcium Lactate</i> .
6	Menyiapkan			Siapkan wadah berisikan larutan <i>Sodium Alginate</i> dan wadah berisikan air bersih.
7	Menuang			Tuang campuran kuah dalam <i>measuring spoon</i> , lalu masukan ke dalam larutan <i>Sodium Alginate</i> tersebut perlahan-lahan.
8	Pindahkan			Pindahkan hasil <i>spherification</i> kedalam wadah air bersih.
9	Dinginkan			Hasil yang sudah jadi di setor kedalam kulkas agar didinginkan.

(Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 8
Usulan Resep
Doclang

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 150 gr
 Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Tahu Kuning Kentang Kerupuk Merah Kecap Manis Bawang Goreng Jeruk Limau Kacang Tanah Cabai Rawit Cabai Merah Bawang Putih Gula Merah Garam Minyak Goreng Air Ayam Cincang Lontong	200 gr 100 gr 15 gr 20 gr 15 gr 80 gr 100 gr 10 gr 25 gr 5 gr 20 gr 5 gr 30 ml 400 ml 200 gr 150 gr	<i>The mise en place</i> Di goreng dan potong dadu Di kukus dan di haluskan Di haluskan Di haluskan
2	Hasil			
3	Menumis	Bawang Putih Cabai Merah Cabai Rawit Kacang Tanah Minyak Goreng	5 gr 25 gr 10 gr 100 gr 30 ml	Menumis semua bumbu halus hingga matang.

Usulan Resep

Doclang

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 150 gr
Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Panas

LANJUTAN TABEL 8				
4	Memasak	Gula Merah Air	20 gr 300 ml	Masak gula merah dengan air, saring lalu sisihkan.
5	Mencampurkan			Campurkan bumbu halus yang sudah ditumis bersama dengan air gula, masak hingga mendidih.
6	Bumbui	Garam Jeruk Limau	5 gr 80 gr	Bumbui saus kacang yang dibuat hingga rasa sesuai.
7	Pipihkan	Ayam Cincang	200 gr	Siapkan daging ayam cincang lalu di pipihkan.
8	Mengisi	Tahu Kentang	200 gr 100 gr	Mengisi isian diatas daging ayam lalu gulung.
9	Memanggang			Panggang ayam hingga memiliki warna kecoklatan dan matang.
11	Menaburi	Kecap Manis Kerupuk Merah Bawang Goreng	20 gr 15 gr 15 gr	Taburi dengan bawang goreng dan kerupuk merah yang dihancurkan, lalu siram kecap manis.
12	Sajikan			Sajikan hidangan tersebut bersama lontong dan saus kacang.

(Batarfie, 2016)

Tabel 9

Usulan Resep

Papais Pisang

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 100 gr
Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Tepung Beras Sagu Tani Gula Pasir Santan Encer Daun Pandan Garam Pisang Kepok Daun Pisang Air	45 gr 20 gr 60 gr 165 ml 2 gr 2 gr 100 gr 25 gr 65 ml	<i>The mise en place</i> Di kukus dan potong kecil Di bagi menjadi 5 bagian
2	Hasil			
3	Mencampur	Tepung Beras Air	45 gr 65 ml	Campur tepung beras hingga rata, lalu sisihkan.
4	Memasak	Gula Daun Pandan Garam Santan Encer	60 gr 2 gr 2 gr 165 ml	Memasak semua bahan hingga matang dan rasa sesuai.
5	Tambahkan	Sagu Tani	20 gr	Tambahkan tepung beras yang sudah di campurkan, aduk hingga mengental. Angkat dan tambahkan sagu.

Usulan Resep

Papais Pisang

Halaman : 1
Tanggal : April 2023
Lokasi : Kota Bogor

Jumlah Porsi : 5 porsi
Berat/Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Dingin

LANJUTAN TABEL 9				
6	Masukkan	Pisang Kepok	100 gr	Masukan potongan pisang ke dalam adonan tepung beras, aduk rata dan biarkan dingin.
7	Membungkus	Daun Pisang	25 gr	Bungkus isian dengan daun pisang menjadi lima bagian.
8	Mengukus			Kukus selama 20 menit hingga matang dan rasa sesuai.
9	Sajikan			Sajikan hidangan diatas piring dengan <i>garnish</i> .

(Batarfie, 2016)

Tabel 10
Usulan Resep
Bir Kotjok

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : April 2023 Berat/Porsi : 100 ml
 Lokasi : Kota Bogor Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Air Kayumanis Cengkeh Gula Merah Jahe Gula Pasir	600 ml 20 gr 10 gr 50 gr 8 gr 40 gr	<i>The mise en place</i> Di geprek
2	Hasil			
3	Merebus	Air	600 ml	Siapkan air dalam panci dan rebus hingga mendidih.
4	Tambahkan	Kayumanis Cengkeh Gula Merah Jahe Gula Pasir	20 gr 10 gr 50 gr 8 gr 40 gr	Tambahkan semua rempah kedalam air rebusan hingga harum dan larut.
5	Mengocok			Kocok minuman tersebut hingga berbuih.
6	Sajikan			Minuman sudah siap disajikan bersama es batu.

(Batarfie, 2016)

4. Food Costing, Dish Costing dan Selling Price

Food Cost adalah biaya produksi yang dikeluarkan untuk mengolah suatu bahan makanan menjadi suatu hidangan yang siap disajikan, tidak termasuk dengan biaya produksi lainnya seperti biaya gaji, biaya listrik, biaya sewa dan lain-lainnya. Biaya yang dibebankan ke setiap unit produk yang dihasilkan ditentukan dengan membagi total biaya yang dibebankan ke pusat biaya.

Perhitungan *food cost* bermacam-macam dan biasanya dinyatakan dalam bentuk presentase, oleh karena itu terdapat beberapa rumus untuk menghitung biaya dan berfungsi sebagai media untuk mengetahui untung dari sebuah produk yang ditawarkan. Terkadang presentase *food cost* yang ditetapkan berbeda-beda, mulai dari 40% hingga sampai dengan 20%. Nilai presentase yang terletak pada 40% masih dianggap tinggi untuk suatu usaha yang berarti ditetapkan sebagai titik maksimal. (DR. Taufiqurokhman, 2008)

Selling Price adalah nilai uang yang harus dibayarkan oleh konsumen kepada penjual atas produk atau jasa yang ditawarkan. Oleh karena itu, *selling price* merupakan nilai suatu barang yang ditentukan oleh penjual. Harga jual merupakan sejumlah uang yang dibebankan terhadap suatu produk berupa barang atau jasa, atau jumlah nilai yang harus dibayar oleh konsumen demi mendapatkan manfaat dari produk tersebut. (Armstrong, 2018)

Berikut merupakan rumus cara menghitung *Food Cost*, *Dish Cost* dan *Selling Price*:

Food Cost = menentukan presentase antara 22%-35%.

Dish Cost = membagi nilai *recipe cost* dengan jumlah porsi per satu

resep.

Selling Price = Dish cost dibagi dengan nilai Presentase yang ditentukan dalam food cost.

Dengan menggunakan rumus tersebut, penulis akan menentukan Food Cost, Dish Cost dan Selling Price dari menu diatas yang akan dipresentasikan oleh penulis:

Tabel 11

Recipe cost, dish cost dan selling price

Toge Goreng Bogor

TOGE GORENG BOGOR					5 Porsi
NO	BAHAN	JUMLAH	SATUAN	HARGA	TOTAL HARGA
1	Tauge	0.125	kg	Rp 12,000	Rp 1,500
2	Agar Powder	0.5	bks	Rp 5,500	Rp 2,750
3	Mie Kuning	0.05	kg	Rp 15,000	Rp 750
4	Oncom	0.1	kg	Rp 20,000	Rp 2,000
5	Lontong	0.075	kg	Rp 20,000	Rp 1,500
6	Tahu	0.075	kg	Rp 24,000	Rp 1,800
7	Tauco Manis	0.035	kg	Rp 19,000	Rp 665
8	Gula Pasir	0.002	kg	Rp 10,000	Rp 20
9	Kecap Manis	0.02	ltr	Rp 30,000	Rp 600
10	Garam	0.003	kg	Rp 13,000	Rp 39
11	Air	0.25	ltr	Rp -	Rp -
12	Kucai	0.005	kg	Rp 34,000	Rp 170
13	Minyak Goreng	0.02	ltr	Rp 16,000	Rp 320
14	Kulit Pangsit	0.05	kg	Rp 34,000	Rp 1,700
15	Cabai Merah Besar	0.045	kg	Rp 41,000	Rp 1,845
16	Cabai Rawit Merah	0.006	kg	Rp 35,000	Rp 210
17	Bawang Merah	0.025	kg	Rp 55,000	Rp 1,375
RECIPE COSTING					Rp 17,244
DISH COSTING					Rp 3,449
FOOD COST					22%
SELLING PRICE					Rp 15,676

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 12

Recipe cost, dish cost dan selling price

Lumpia Basah

LUMPIA BASAH					5 Porsi
NO	BAHAN	JUMLAH	SATUAN	HARGA	TOTAL HARGA
1	Bengkuang	0.15	kg	Rp 15,000	Rp 2,250
2	Gula Aren	0.05	kg	Rp 27,000	Rp 1,350
3	Air	0.25	ltr	Rp -	Rp -
4	Bawang Putih	0.015	kg	Rp 30,000	Rp 450
5	Bawang Merah	0.025	kg	Rp 55,000	Rp 1,375
6	Minyak Goreng	0.05	ltr	Rp 16,000	Rp 800
7	Ebi Kering	0.025	kg	Rp 135,000	Rp 3,375
8	Telur Ayam	0.09	kg	Rp 27,300	Rp 2,457
9	Tauge	0.075	kg	Rp 12,000	Rp 900
10	Daun Bawang	0.01	kg	Rp 28,000	Rp 280
11	Garam	0.005	kg	Rp 13,000	Rp 65
12	Gula Pasir	0.015	kg	Rp 10,000	Rp 150
13	Kulit Lumpia Basah	0.06	kg	Rp 45,000	Rp 2,700
14	Kecap Manis	0.015	ltr	Rp 30,000	Rp 450
15	Merica Bubuk	0.002	kg	Rp 56,000	Rp 112
16	Edible Flower	1	pack	Rp 20,000	Rp 20,000
RECIPE COSTING					Rp 36,714
DISH COSTING					Rp 7,343
FOOD COST					25%
SELLING PRICE					Rp 29,371

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 13

Recipe cost, dish cost dan selling price

Laksa Bogor

LAKSA BOGOR					5 Porsi
NO	BAHAN	JUMLAH	SATUAN	HARGA	TOTAL HARGA
1	Dada Ayam Fillet	0.3	kg	Rp 44,000	Rp 13,200
2	Bihun	0.1	kg	Rp 25,000	Rp 2,500
3	Oncom Merah	0.05	kg	Rp 19,800	Rp 990
4	Daun Kucai	0.015	kg	Rp 34,000	Rp 510
5	Bubuk Gelatin	0.03	kg	Rp 250,000	Rp 7,500
6	Kaldu Ayam	0.35	l	Rp -	Rp -
7	Kelapa Parut	0.075	kg	Rp 35,900	Rp 2,693
8	Santan	0.3	l	Rp 31,500	Rp 9,450
9	Daun Salam	0.004	kg	Rp 165,000	Rp 660
10	Serai	0.015	kg	Rp 30,000	Rp 450
11	Daun Bawang	0.01	kg	Rp 28,000	Rp 280
12	Bawang Putih	0.025	kg	Rp 30,000	Rp 750
13	Bawang Merah	0.06	kg	Rp 55,000	Rp 3,300
14	Cabai Merah	0.03	kg	Rp 41,000	Rp 1,230
15	Kemiri	0.005	kg	Rp 53,000	Rp 265
16	Jahe	0.005	kg	Rp 15,000	Rp 75
17	Lengkuas	0.005	kg	Rp 14,000	Rp 70
18	Ketumbar	0.005	kg	Rp 27,500	Rp 138
19	Minyak Goreng	0.025	l	Rp 16,000	Rp 400
20	Merica Bubuk	0.004	kg	Rp 56,000	Rp 224
21	Garam	0.02	kg	Rp 13,000	Rp 260
22	Telur	0.2	kg	Rp 27,300	Rp 5,460
23	Gula Pasir	0.005	kg	Rp 10,000	Rp 50
24	Microgreen	1	pack	Rp 25,000	Rp 25,000
25	Kunyit	0.01	kg	Rp 10,000	Rp 100
RECIPE COSTING					Rp 59,854
DISH COSTING					Rp 11,971
FOOD COST					25%
SELLING PRICE					Rp 47,883

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 14

Recipe cost, dish cost dan selling price

Asinan Bogor

ASINAN BOGOR					5 Porsi
NO	BAHAN	JUMLAH	SATUAN	HARGA	TOTAL HARGA
1	Air	0.85	ltr	Rp -	Rp -
2	Gula Merah	0.075	kg	Rp 25,000	Rp 1,875
3	Cuka	0.01	ltr	Rp 21,000	Rp 210
4	Cabai Merah	0.045	kg	Rp 41,000	Rp 1,845
5	Cabai Rawit Merah	0.005	kg	Rp 35,000	Rp 175
6	Terasi	0.015	kg	Rp 85,000	Rp 1,275
7	Garam	0.01	kg	Rp 13,000	Rp 130
8	Sodium Alginate	0.05	kg	Rp 580,000	Rp 29,000
9	Calcium Lactate	0.03	kg	Rp 106,000	Rp 3,180
10	Bengkuang	0.05	kg	Rp 15,000	Rp 750
11	Mangga Muda	0.05	kg	Rp 25,000	Rp 1,250
12	Nanas	0.05	kg	Rp 25,000	Rp 1,250
13	Jambu Air	0.05	kg	Rp 43,000	Rp 2,150
14	Kacang Tanah	0.05	kg	Rp 13,000	Rp 650
RECIPE COSTING					Rp 43,740
DISH COSTING					Rp 8,748
FOOD COST					22%
SELLING PRICE					Rp 39,764

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 15

Recipe cost, dish cost dan selling price

Doclang

DOCLANG					5 Porsi	
NO	BAHAN	JUMLAH	SATUAN	HARGA	TOTAL HARGA	
1	Tahu Kuning	0.2	kg	Rp 24,000	Rp	4,800
2	Kentang	0.1	kg	Rp 18,000	Rp	1,800
3	Kerupuk Merah	0.015	kg	Rp 18,000	Rp	270
4	Kecap Manis	0.02	ltr	Rp 30,000	Rp	600
5	Bawang Goreng	0.015	kg	Rp 70,500	Rp	1,058
6	Jeruk Limau	0.08	kg	Rp 25,000	Rp	2,000
7	Kacang Tanah	0.1	kg	Rp 13,000	Rp	1,300
8	Cabai Rawit	0.01	kg	Rp 35,000	Rp	350
9	Bawang Putih	0.005	kg	Rp 30,000	Rp	150
10	Gula Merah	0.02	kg	Rp 18,000	Rp	360
11	Garam	0.005	kg	Rp 13,000	Rp	65
12	Minyak Goreng	0.03	ltr	Rp 16,000	Rp	480
13	Ayam Cincang	0.2	kg	Rp 58,800	Rp	11,760
14	Lontong	0.15	kg	Rp 20,000	Rp	3,000
15	Air	0.4	ltr	Rp -	Rp	-
16	Cabai Merah	0.025	kg	Rp 41,000	Rp	1,025
17	Edible Flower	1	pack	Rp 20,000	Rp	20,000
RECIPE COSTING					Rp	49,018
DISH COSTING					Rp	9,804
FOOD COST						25%
SELLING PRICE					Rp	39,214

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 16

Recipe cost, dish cost dan selling price

Papais Pisang

PAPAI PISANG					5 Porsi	
NO	BAHAN	JUMLAH	SATUAN	HARGA	TOTAL HARGA	
1	Tepung Beras	0.045	kg	Rp 10,500	Rp	473
2	Sagu Tani	0.02	kg	Rp 22,000	Rp	440
3	Gula Pasir	0.06	kg	Rp 10,000	Rp	600
4	Santan	0.16	kg	Rp 31,500	Rp	5,040
5	Daun Pandan	0.002	kg	Rp 30,000	Rp	60
6	Garam	0.002	bks	Rp 13,000	Rp	26
7	Pisang Kepok	0.1	kg	Rp 24,000	Rp	2,400
8	Daun Pisang	0.025	l	Rp 15,000	Rp	375
9	Air	0.065	ltr	Rp -	Rp	-
10	Edible Flower	1	pack	Rp 20,000	Rp	20,000
RECIPE COSTING					Rp	22,801
DISH COSTING					Rp	4,560
FOOD COST						25%
SELLING PRICE					Rp	18,241

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 17

Recipe cost, dish cost dan selling price

Bir Kotjok

BIR KOTJOK					5 Porsi
NO	BAHAN	JUMLAH	SATUAN	HARGA	TOTAL HARGA
1	Air	1	ltr	Rp -	Rp -
2	Kayumanis	0.05	kg	Rp 88,000	Rp 4,400
3	Cengkeh	0.01	kg	Rp 145,000	Rp 1,450
4	Jahe	0.05	kg	Rp 15,000	Rp 750
5	Gula Pasir	0.5	kg	Rp 10,000	Rp 5,000
6	Gula Merah	0.5	kg	Rp 18,000	Rp 9,000
RECIPE COSTING					Rp 20,600
DISH COSTING					Rp 4,120
FOOD COST					22%
SELLING PRICE					Rp 18,727

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

Tabel 18

SELLING PRICE SATU SET MENU

NO	MENU	DISH COSTING	SELLING PRICE	ROUNDING
1	TOGE GORENG BOGOR	Rp 3,449	Rp 15,676	Rp 20,000
2	LUMPIA BASAH	Rp 7,343	Rp 29,371	Rp 35,000
3	LAKSA BOGOR	Rp 11,971	Rp 47,883	Rp 50,000
4	ASINAN BOGOR	Rp 8,748	Rp 39,764	Rp 40,000
5	DOCLANG	Rp 9,804	Rp 39,214	Rp 45,000
6	PAPAI PISANG	Rp 4,560	Rp 18,241	Rp 25,000
7	BIR KOTJOK	Rp 4,120	Rp 18,727	Rp 20,000
TOTAL		Rp 49,994	Rp 208,876	Rp 235,000

(Sumber: Olahan Data Penulis, 2023)

5. Tabel Daftar Nilai Gizi

Nutrisi adalah elemen yang dibutuhkan untuk proses dan fungsi tubuh. Kebutuhan energi didapatkan dari berbagai nutrisi, seperti: karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin dan mineral. (Perry, 2010)

Nutrisi berfungsi menghasilkan energi bagi fungsi organ, gerak dan fungsi fisik, sebagai bahan dasar untuk pembentukan dan perbaikan jaringan sel-sel tubuh dan sebagai pelindung dan pengatur suhu tubuh. Oleh karena itu, nutrisi dalam sebuah makanan harus dijaga agar dapat dikonsumsi secara layak dan tidak merugikan bagi tubuh manusia. (Wartonah, 2006)

Penulis fokus dalam menghitung beberapa zat yang berperan penting dalam sebuah hidangan yaitu kalori, karbohidrat, lemak dan protein. Zat tersebut memiliki peran yang penting dalam pertumbuhan manusia serta kesehatan maka penulis akan melampirkan hitungan gizi makanan yang akan di presentasikan.

Tabel 19
Kandungan Gizi
Toge Goreng

TOGE GORENG					5 PORSI	
NO	BAHAN	JUMLAH (gr/ml)	KALORI (Kkal)	LEMAK (gr)	KARBO (gr)	PROTEIN (gr)
1	Tauge	125	36	0.6	5.86	4.49
2	Agar Powder	7	25	0.02	5.92	0.01
3	Mie Kuning	50	69	1.04	12.58	2.27
4	Oncom	100	36	1.64	2.67	3.12
5	Lontong	75	108	0.17	23.82	2.07
6	Tahu	75	203	15.14	7.87	12.89
7	Tauco Manis	35	50	1	6	2
8	Gula Pasir	2	8	0	2	0
9	Kecap Manis	20	60	0	15	0
10	Garam	3	0	0	0	0
11	Air	250	-	-	-	-
12	Kucai	5	2	0.04	0.22	0.16
13	Minyak Goreng	20	180	20	0	0
14	Kulit Pangsit	50	146	0.75	28.95	4.9
15	Cabai Merah Besar	45	14	0.12	3.29	0.7
16	Cabai Rawit Merah	19	1.04	3.4	0.72	0
17	Bawang Merah	25	10	0.02	2.53	0.23
TOTAL			948	43.94	117.43	32.84
TOTAL PER PAX			189.6	8.788	23.486	6.568

(Sumber: nutrisigizi.com, fatsecret.co.id, 2023)

Tabel 20
Kandungan Gizi
Lumpia Basah

LUMPIA BASAH					5 PORSI	
NO	BAHAN	JUMLAH (gr/ml)	KALORI (Kkal)	LEMAK (gr)	KARBO (gr)	PROTEIN (gr)
1	Bengkuang	150	57	0.14	13.23	1.08
2	Gula Aren	50	180	0	35	0
3	Air	250	0	0	0	0
4	Bawang Putih	15	22	0.08	4.96	0.95
5	Bawang Merah	25	10	0.02	2.53	0.23
6	Minyak Goreng	50	450	50	0	0
7	Ebi Kering	25	71	0.94	0.83	14.79
8	Telur Ayam	90	132	8.95	0.69	11.32
9	Tauge	75	22	0.36	3.52	2.69
10	Daun Bawang	10	6	0.03	1.42	0.15
11	Garam	5	0	0	0	0
12	Gula Pasir	15	58	0	15	0
13	Kecap Manis	15	60	0	15	0
14	Kulit Lumpia Basah	60	300	4.5	57	6
15	Merica Bubuk	2	10	0	2	0
16	Edible Flower	5	0	0	0	0
TOTAL			1378	65.02	151.18	37.21
TOTAL PER PAX			275.6	13.004	30.236	7.442

(Sumber: nutrisigizi.com, fatsecret.co.id, 2023)

Tabel 21
Kandungan Gizi
Laksa Bogor

LAKSA BOGOR					5 PORSI	
NO	BAHAN	JUMLAH (gr/ml)	KALORI (Kkal)	LEMAK (gr)	KARBO (gr)	PROTEIN (gr)
1	Dada Ayam Fillet	300	585	23.16	0	88.65
2	Bihun	100	109	0.2	24.9	0.91
3	Oncom Merah	50	18	0.82	1.33	1.56
4	Daun Kucai	15	4	0.11	0.65	0.49
5	Bubuk Gelatin	30	92	0	0	24
6	Kaldu Ayam	350	18	0.42	2.17	1.36
7	Kelapa Parut	75	265	25.28	9.46	2.86
8	Santan	300	690	71.52	16.62	6.87
9	Daun Salam	4	12.04	0.4	1.96	0.56
10	Serai	15	15	0.07	3.8	0.27
11	Daun Bawang	10	6	0.03	1.42	0.15
12	Bawang Putih	25	37	0.12	8.26	1.59
13	Bawang Merah	60	25	0.05	6.07	0.55
14	Cabai Merah	30	10	0.08	2.19	0.46
15	Kemiri	5	35	3.6	0.69	0.46
16	Jahe	5	4	0.04	0.89	0.09
17	Lengkuas	5	1	0.03	0.22	0.07
18	Ketumbar	5	1	0.03	0.18	0.11
19	Minyak Goreng	25	180	20	0	0
20	Merica Bubuk	4	10	0	2	0
21	Garam	20	0	0	0	0
22	Telur	200	308	21.14	2.24	25.06
23	Gula Pasir	5	19	0	5	0
24	Microgreen	3	0	0	0	0
25	Kunyit	10	35	0.99	6.49	0.78
TOTAL			2479	168.09	96.54	156.85
TOTAL PER PAX			495.8	33.618	19.308	31.37

(Sumber: nutrisigizi.com, fatsecret.co.id, 2023)

Tabel 22
Kandungan Gizi
Asinan Bogor

ASINAN BOGOR					5 PORSI	
NO	BAHAN	JUMLAH (gr/ml)	KALORI (Kkal)	LEMAK (gr)	KARBO (gr)	PROTEIN (gr)
1	Air	850	0	0	0	0
2	Gula Merah	75	283	0	73	0
3	Cuka	10	2	0	0	0
4	Cabai Merah	45	14	0.12	3.29	0.7
5	Cabai Rawit Merah	5	16	0.86	2.83	0.6
6	Terasi	15	23.25	0.43	1.48	3.34
7	Garam	10	0	0	0	0
8	Sodium Alginate	3	0	0	1	0
9	Calcium Lactate	8	0	0	0	0
10	Bengkuang	19	0.04	4.41	0.36	0
11	Mangga Muda	50	29	0.12	7.66	0.23
12	Nanas	50	24	0.06	6.32	0.27
13	Jambu Air	50	23	0.13	5.83	0.25
14	Kacang Tanah	50	292	24.83	10.76	11.84
TOTAL			706	30.96	112.53	17.23
TOTAL PER PAX			141.3	6.192	22.506	3.446

(Sumber: nutrisigizi.com, fatsecret.co.id, 2023)

Tabel 23
Kandungan Gizi
Doclang

DOCLANG					5 PORSI	
NO	BAHAN	JUMLAH (gr/ml)	KALORI (Kkal)	LEMAK (gr)	KARBO (gr)	PROTEIN (gr)
1	Tahu Kuning	200	542	40.36	20.98	34.38
2	Kentang	100	87	0.1	20.13	1.87
3	Kerupuk Merah	15	75	3.8	9.15	1.11
4	Kecap Manis	20	120	0	30	0
5	Bawang Goreng	15	50	3	5	1
6	Jeruk Limau	80	24	0.16	8.43	0.56
7	Kacang Tanah	100	567	49.24	16.13	25.8
8	Cabai Rawit	10	32	1.73	5.66	1.2
9	Bawang Putih	5	7	0.02	1.65	0.32
10	Gula Merah	20	75	0	19.47	0
11	Garam	5	0	0	0	0
12	Minyak Goreng	30	180	30	0	0
13	Ayam Cincang	200	390	15.44	0	59.1
14	Lontong	150	216	0.34	47.64	4.15
15	Air	400	0	0	0	0
16	Cabai Merah	25	8	0.06	1.83	0.39
17	Edible Flower	5	0	0	0	0
TOTAL			2373	144.25	186.07	129.88
TOTAL PER PAX			474.6	28.85	37.214	25.976

(Sumber: nutrisigizi.com, fatsecret.co.id, 2023)

Tabel 24
Kandungan Gizi
Papais Pisang

PAPAIS PISANG					5 PORSI	
NO	BAHAN	JUMLAH (gr/ml)	KALORI (Kkal)	LEMAK (gr)	KARBO (gr)	PROTEIN (gr)
1	Tepung Beras	45	164.25	0.63	0	0
2	Sagu Tani	20	71	0.001	17.51	0.08
3	Gula Pasir	60	232	0	59.99	0
4	Santan	165	380	39.34	9.14	3.78
5	Daun Pandan	2	6.42	0	1.56	0.04
6	Garam	2	0	0	0	0
7	Pisang Kepok	100	104	0.26	27.44	0.97
8	Daun Pisang	25	0	0	0	0
9	Air	65	0	0	0	0
10	Edible Flower	3	0	0	0	0
TOTAL			958	40.231	115.64	4.87
TOTAL PER PAX			191.5	8.0462	23.128	0.974

(Sumber: nutrisigizi.com, fatsecret.co.id, 2023)

Tabel 25
Kandungan Gizi
Bir Kotjok

BIR KOJTOK					5 PORSI	
NO	BAHAN	JUMLAH (gr/ml)	KALORI (Kkal)	LEMAK (gr)	KARBO (gr)	PROTEIN (gr)
1	Air	600	0	0	0	0
2	Kayumanis	20	52	0.64	15.97	0.78
3	Cengkeh	10	2	0.03	0.51	0.11
4	Jahe	8	6	0.06	1.42	0.15
5	Gula Pasir	40	155	0	39.99	0
6	Gula Merah	50	188	0	48.66	0
TOTAL			403	0.73	106.55	1.04
TOTAL PER PAX			80.6	0.146	21.31	0.208

(Sumber: nutrisigizi.com, fatsecret.co.id, 2023)

Tabel 26

Kandungan Gizi Keseluruhan

TABLE DAFTAR GIZI TOTAL					5 PORSI
No	Menu	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
1	Toge Goreng Bogor	948	43.94	117.43	32.84
2	Lumpia Basah	1378	65.02	151.18	37.21
3	Laksa Bogor	2479	168.09	96.54	156.85
4	Asinan Bogor	706	30.96	112.53	17.23
5	Doclang	2373	144.25	186.07	129.88
6	Papais Pisang	958	40.23	115.64	4.87
7	Bir Kotjok	403	0.73	106.55	1.04
TOTAL		9245	493.22	885.94	379.92

(Sumber: nutrisigizi.com, fatsecret.co.id, 2023)