

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia adalah salah satu negara kepulauan yang memiliki letak geografis yang cukup strategis. Dilihat secara geografis, Indonesia terletak di antara dua benua yaitu benua Asia dan benua Australia, serta dua samudera yaitu samudera Pasifik dan samudera Hindia. Letak yang cukup strategis sangat menguntungkan Indonesia terutama dari segi ekonomi karena banyak dikunjungi oleh wisatawan mancanegara. Keberagaman kuliner Indonesia merupakan cerminan dari negara yang memiliki ragam budaya dan latar belakang masyarakatnya. Salah satunya adalah kuliner dari Kota Indralaya, Kabupaten Ogan ilir, Provinsi Sumatera Selatan.

Indralaya yang merupakan kota satelit dari Palembang adalah ibu kota di Kabupaten Ogan Ilir. Indralaya yang hanya berjarak 35 km dari kota Palembang, sudah sejak lama disiapkan sebagai daerah penyangga (buffer zone) . Adanya Universitas Sriwijaya di Kabupaten ini merupakan upaya untuk menghidupkan Kawasan ini. Kabupaten Ogan Ini dulunya merupakan pemekaran dari Kabupaten Ogan Komering Ilir yang merupakan salah satu kabupaten di provinsi Sumatera Selatan. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Republik Indonesia letak astronomis kabupaten ini berada di 104°20'00" Bujur Timur – 104°48'00" Bujur Timur dan 03°02'00" Lintang Selatan – 03°48'00" Lintang Selatan. Secara geografis Kabupaten ini dikelilingi oleh beberapa sungai salah satunya adalah Sungai Ogan yang merupakan salah satu dari kelompok Batanghari Sembilan.

Wilayah Kecamatan Indralaya memiliki luas daerah yang tidak terlalu besar yakni 77,65 km² yang terbagi ke dalam tujuh belas desa dan tiga kelurahan. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Kertapati kota Palembang dan Kecamatan Banyuasin II Kabupaten Banyuasin, Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Indralaya Utara dan Kecamatan Tanjung Batu, Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Gelumbang Kabupaten Muara Enim, dan Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Pemulutan dan Kecamatan Pemulutan Barat. Penduduk Kota Indralaya didominasi oleh suku Ogan Iir, ada pula suku pendatang dari pulau Jawa dan Sunda dengan total keseluruhan 22.472 jiwa. Bahasa yang digunakan masyarakat sekitar adalah Bahasa Indonesia dan Bahasa Payaraman. Bahasa Payaraman merupakan salah satu Bahasa yang termasuk dalam rumpun Bahasa Melayu. Dalam Bahasa ini, terdapat dialek yang mengalun-alun seperti Melayu dan banyak terdapat pemotongan kata yang menjadikan hal itu sebagai ciri khas Bahasa Payaraman.

Hidangan khas Indralaya mengandalkan sektor perikanan sebagai pendorong utama potensi daerahnya. Ada juga beberapa lahan di daerah Indralaya yang dimanfaatkan sebagai lahan untuk menanam kelapa sawit. Mayoritas penduduk Indralaya bekerja sebagai petani dan nelayan. Hasil – hasil alam inilah yang menjadi peranan penting bagi masyarakat Indralaya. Setiap aset di daerah ini terutama di bagian yang dekat dengan perairan menghasilkan ikan maupun biota sungai yang dimanfaatkan untuk menambah pendapatan masyarakat sebagai sumber Pendapatan Asli Daerah. Sebagian besar daerah ini dikelilingi oleh sungai maka sebagian kuliner di daerah ini berbahan dasar ikan sungai yang dapat dibuat pindang dan udang sungai yang bisa dibuat sebagai bahan utama makanan berkuah.

Faktor yang mempengaruhi masakan Indralaya adalah teknik memasak dari Arab dan Melayu, dilihat dari teknik pemasakannya membutuhkan *long term cooking* serta berbahan dasar rempah rempah dan penambahan santan pada masakannya. Sayangnya hidangan khas Indralaya ini belum pernah dibahas secara mendalam. Informasi mengenai kota ini pun juga masih sulit untuk di dapatkan. Maka dari itu, penulis memutuskan untuk menggunakan tema “ **Sajian Kuliner Kota Indralaya , Sumatera Selatan** ” sebagai judul tugas akhir.

1.2 Tujuan

a. Tujuan Formal

Penulis memilih *food presentation* dari kota Indralaya sebagai syarat pemenuh kelulusan program Diploma III, Jurusan *Hospitality*, Program Studi Manajemen Tata Boga.

b. Tujuan Operasional

1. Penulis ingin memperkenalkan dan melestarikan kuliner Indonesia terutama di Kota Indralaya yang masih berkembang secara lambat dibandingkan dengan beberapa daerah di Indonesia.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ide bisnis bagi para pelaku usaha, terkhusus di bidang kuliner restoran keluarga yang menyediakan menu *Rijsttafel* Indralaya, Sumatera Selatan.
3. Menguji serta melatih kemampuan penulis dalam membuat dan mengolah makanan dengan ilmu serta teknik yang sudah dipelajari selama mengikuti pembelajaran dalam program studi Manajemen Tata Boga.

1.3 Usulan Produk

Dalam kesempatan ini , penulis akan mengangkat menu dari Indralaya, Sumatera Selatan dalam rangka penyelesaian tugas akhir berupa *Food Presentation* yang akan di sajikan dalam bentuk *Rijsttafel*. Berikut adalah beberapa makanan yang akan di hidangkan yang akan di presentasikan oleh penulis dalam *Food Presentation* .

1. Godo – Godo Udang

Godo – Godo yang berbahan dasar Tepung Terigu, Telur ayam , Daun bawang dan garam secukupnya . Biasanya disajikan saat pagi hari atau sore hari sebagai pengganti pempek. Makanan ini diolah menyerupai bakwan, namun yang membedakan adalah Godo – godo disajikan menggunakan cuko pempek. Godo – godo biasanya berisi udang , ayam , atau bahkan bisa dijadikan kudapan dengan menambahkan pisang.

2. Pindang Ikan Salai

Pindang Ikan Salai sangat terkenal di daerah Indralaya namun belum tentu orang awam mengetahui adanya makanan ini. Ikan Salai adalah ikan yang sudah melalui proses pengasapan dengan menggunakan batok kelapa. Tujuan dari pengasapan ini tidak hanya mengurangi kadar air pada ikan dan mengawetkan ikan, proses ini bisa menambah citarasa dan aroma khas dari ikan itu sendiri. Pindang Salai ini memiliki rasa dan aroma asap yang kuat. Perpaduan antara kuah Pindang yang asam , manis , dan pedas sangat cocok dengan Ikan Salai.

3. Malbi

Malbi adalah semur daging sapi yang menggunakan kelapa sangrai. Biasanya memakai daging sapi bagian has dan tambahan rempah lainnya. Malbi

merupakan salah satu dari sedikit makanan yang bercitarasa manis yang berasal dari daerah Indralaya. Malbi adalah makanan wajib dihidangkan saat perayaan Idul Fitri maupun pernikahan.

4. Ayam Kecap Kacang

Ayam Kecap merupakan salah satu menu wong kito galo. Ayam Kecap ini berbeda dengan Ayam Kecap pada umumnya. Bedanya hidangan ini menggunakan kacang sangrai yang di tumbuk agak kasar, sehingga memberikan rasa gurih, manis, sedikit asam dengan diberikan perasan jeruk nipis, dan ditaburi irisan cabai hijau. Sama seperti malbi, Ayam Kecap Kacang ini bisa kita jumpai saat Idul Fitri maupun Pernikahan.

5. Sambal Goreng Buncis

Bahan utama yang digunakan adalah Buncis, Ati, dan Ampela. Yang membedakan Sambal Goreng Buncis ini hanyalah santan kental sebagai kuah yang membuat makanan ini menjadi gurih. Biasanya disajikan dengan Burgo dan Nasi Minyak.

6. Nasi Minyak

Nasi Minyak merupakan hasil asimilasi antara budaya lokal Melayu Sumatera dan pendatang Arab. Nasi Minyak adalah adaptasi dari Nasi Kebuli terhadap lidah selera orang Indonesia. Jika nasi kebuli menggunakan beras India atau sering dikenal dengan Basmati, orang Sumatera menggunakan beras lokal. Minyak yang digunakan dalam proses pembuatan nasi ini adalah Minyak Samin dan Santan Kelapa sebagai pengganti Susu Sapi atau Susu Kambing. Pada zaman dulu, Nasi Minyak merupakan hidangan istimewa yang hanya disajikan untuk

lingkungan keluarga Kesultanan saja. Namun kini Nasi Minyak bisa dinikmati oleh masyarakat umum di acara – acara khusus seperti pernikahan dan syukuran.

7. Mie Celor

Mie Celor memiliki citarasa yang gurih dengan Mie Kuning sebagai bahan utamanya. Yang membuat sajian ini unik adalah , Mie Kuning sebagai bahan utama tidak di masak bersamaan dengan bahan lainnya. Tampilannya mirip dengan Lo Mie, yang membedakan hanya ukuran mie yang lebih besar dan menjadi ciri khas sajian ini. Dengan kaldu udang yang sangat dominan dengan kuah yang kental. Potongan ayam , udang , telur ayam , taugé , bawang goreng dan irisan tipis kucai sering kali dijadikan pelengkap untuk Mie Celor.

8. Es Kacang Merah

Kacang merah biasanya digunakan sebagai isi roti , dorayaki atau mochi. Sedangkan di Indonesia, Kacang merah diolah sebagai sup hingga menu es yang merupakan salah satu kuliner pelepas dahaga di daerah ini. Perpaduan yang menyatu antara lembutnya kacang merah, es serut , santan dan manisnya sirup merah menghasilkan rasa yang khas. Adapun cincau, tape, dawet dan nangka yang ikut menjadi pelengkap untuk Es Kacang Merah ini.

9. Kue Srikaya

Kue Srikaya yang berwarna hijau mencolok ini bukanlah buah srikaya yang kitan c1 lihat pada umumnya. Kue Srikaya ini tidak menggunakan tepung sama sekali. Bahan dasar dari Kue Srikaya adalah gula , telur , santan dan ekstrak pandan. Cara pemasakannya hanya di kukus sampai adonan kue memadat. Tidak hanya dimakan langsung , Kue Srikaya bisa menjadi selai untuk roti dan diocol dengan ketan.

1.4 Tinjauan Produk

a. Tema

Rijsttafel (dibaca “rèisttafel”) merupakan penekanan budaya yang eksklusif dengan hidangan berbagai macam menu dalam satu meja dikalangan keluarga Eropa terkhususnya Belanda. *Rijsttafel* sendiri berarti “meja nasi”. Kebiasaan memakan nasi turun temurun ini menjadi budaya sendiri di lingkupan orang – orang Belanda.

Rijst berarti beras yang sudah di masak atau nasi, *tafel* berarti meja atau bermakna kias untuk hidangan. Istilah *rijsttafel* mulai digunakan dalam keluarga Belanda kurang lebih sekitar tahun 1870-an (Rahman, 2011:37-38). Konsep *Rijsttafel* pada umumnya terdiri dari puluhan hidangan dengan berbagai tekstur dan rasa dalam porsi yang kecil dan disajikan dengan nasi. Dalam acara besar biasanya terdapat tumpeng nasi dengan 10 sampai 40 lauk dari berbagain daerah di Indonesia, Belanda, serta hidangan Peranakan Tionghua. Penyajian *Rijsttafel* terus berkembang pada masa Hindia Belanda dan merupakan perpaduan antara perjamuan resmi ala Eropa dan kebiasaan makan nasi sebagai makanan pokok beserta lauk pauknya. Makanan akan dihidangkan satu persatu mulai dari makanan pembuka, makanan utama, dan diakhiri dengan hidangan penutup. Pada masa kolonial, makan siang secara *Rijsttafel* yang paling bergengsi ada di Hotel des Indies di Jakarta dan Hotel Savoy Homann di Bandung. Kedua restoran ini menyajikan nadi dengan 60 macam masakan. *Rijsttafel* juga memiliki keunikan dalam menyajikan hidangannya seperti kebaya untuk perempuan dan blangkon, beskap, bersarung kain batik untuk laki – laki. Para pelayan berjalan iring – iringan dan menyajikan menu makanan secara bergantian kepada tamu. Sayangnya

penyajian makanan dengan *Rijsttafel* dianggap sebagai pemborosan. Di Indonesia, kebiasaan makan hanya dengan nasi sebagai sumber karbohidrat, lauk berbasis nabati atau hewani dan Sayuran. Maka dari itu, Penulis menggunakan konsep *Rijsttafel* yang merupakan warisan budaya Indonesia untuk metode penyajian dengan hidangan menu kuliner kota Indralaya.

b. Menu List

9 COURSES INDRALAYA RIJJSTAFEL MENU

Godo – Godo Udang

(Campuran tepung dengan daging udang yang disajikan dengan cuko)

Pindang Ikan Salai

(Ikan Asap yang dimasak dengan kuah pindang)

Malbi

(Semur daging sapi dengan kelapa sangrai)

Ayam Kecap Kacang

(Ayam goreng dengan irisai cabai dan kacang tanah)

Sambal Goreng Buncis

(Buncis dengan campuran santan)

Nasi Minyak

(Beras yang dimasak dengan bumbu merah dengan melalui dua kali proses
pemasakan , di tumis dan di bibis)

Mie Celor

(Mie telur dengan kuah santan udang)

Es Kacang Merah

(Es parut kacang yang disajikan dengan sirup merah dan satan)

Srikaya

(Telur dan Gula dengan ekstrak Pandan)

c. Standard Recipe

Standart recipe adalah instruksi yang menjelaskan secara rinci dan spesifik mengenai suatu menu dengan menggunakan alat dan ukuran atau takaran tertentu dan dihidangkan sesuai dengan penyajian menu tersebut serta membantu dalam perhitungan biaya yang dikeluarkan. Standart recipe sendiri berisikan porsi dan ukuran makanan, bahan yang digunakan, alat, petunjuk dalam persiapan dan pemasakan, waktu yang dibutuhkan, cara menghidangkan, dan petunjuk untuk penyimpanan. Fungsinya menjadi pengawas mutu makanan agar siapapun yang menggunakan akan menghasilkan rasa yang sama dan menjadi pengawas dalam jumlah bahan makanan dan porsi yang akan disajikan. Berdasarkan pengertian diatas, penulis akan membuat *Standart recipe* sebagai berikut:

TABEL 1
GODO GODO UDANG

Halaman : 1 dari 1	Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : September 2019	Ukuran per Porsi : 100 gr
Lokasi : Indralaya	Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	500 gr 250 gr 20 gr 6 gr 50 gr 50 gr 350 ml 10 gr 500 ml	Tepung Terigu Udang Bawang Merah Bawang Putih Daun Bawang Telur Air Garam Minyak Goreng	Ayak Dikupas dan dipotong kecil Cincang kasar Cincang kasar Iris halus
2.	Panaskan	500 ml	Minyak	Di wajan dengan api kecil
3.	Campur	500 gr 250 gr 20 gr 6 gr 50 gr 1 butir 350 ml 10 gr	Tepung Terigu Udang Bawang Merah Bawang Putih Daun Bawang Telur Air Garam	Aduk di dalam bowl hingga merata
4.	Goreng		Adonan Godo Godo	Di minyak panas sampai kecoklatan , Tiriskan
5.	Sajikan			Dalam Keadaan panas

Sumber: Olahan Penulis , 2019

TABEL 2

CUKO

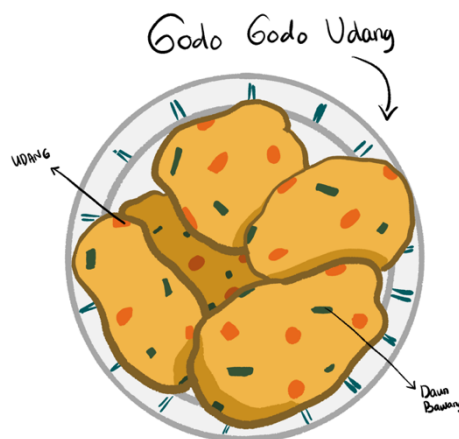
Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 70 ml
 Suhu Penyajian : Suhu Ruangan

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	250 gr 25 gr 500 ml 100 gr 40 gr 20 gr 50 ml	Gula Merah Gula Pasir Air Cabai rawit hijau Bawang Putih Garam Asam Jawa	Iris halus Haluskan dengan <i>processor</i> Giling halus
2.	Panaskan	200 gr 50 gr 500 lt	Gula Merah Gula Pasir Air	Di wajan dengan api kecil
3.	Masukan	100 gr 40 gr 20 gr 50 ml	Cabai rawit hijau Bawang Putih Garam Asam Jawa	Kedalam air gula yang sudah mencair
4.	Masak		Cuko	Dengan api kecil sampai menyusut kurang lebih 30 menit sampai 1 jam
5.	Sajikan			Dalam keadaan suhu ruangan

Sumber: Olahan Penulis , 2019

Gambar 1 Godo – Godo Udang



TABEL 3

PINDANG IKAN SALAI

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	750 gr 20 gr 5 gr 2 gr 2 gr 35 gr 1,25 lt 100 gr 2,4 gr 10 gr 5 gr 50 ml 10 gr 10 gr	Salai Lais Batang Serai Lengkuas Jahe Daun Salam Cabai Rawit Air Asam Jawa Merica Garam Gula Minyak goreng Daun Kemangi Cung kediro Bumbu Halus Cabai Merah Bawang Putih Bawang Merah	Dipotong dua Memarkan Memarkan Memarkan Keadaan utuh Larutkan dengan 50 ml air
2.	Panaskan	50 ml	Minyak	Di wajan dengan api kecil
3.	Masak	30 gr 64 gr 40 gr	Cabai Merah Bawang Putih Bawang Merah	Sampai setengah matang
4.	Tambahkan	20 gr 5 gr 2 gr 0,5 gr 35 gr	Batang Serai Lengkuas Jahe Daun Salam Cabai Rawit	Tumis sampai aromanya tercium
5.	Tambahkan	1,25 lt	Air	Secara perlahan kedalam wajan
6.	Masukkan	750 gr	Salai Lais	Masak hingga salai hampir matang,
7.	<i>Correct Seasoning</i>	2,4 gr 10 gr 5 gr	Merica Garam Gula	

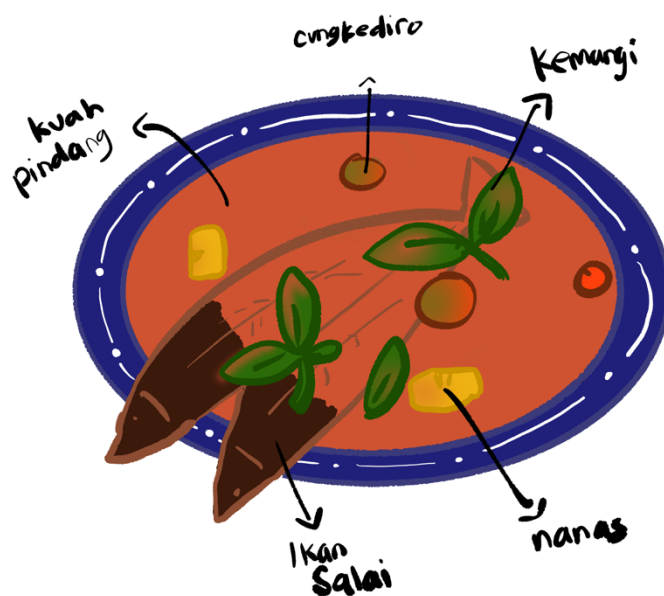
PINDANG IKAN SALAI

Halaman : 2 dari 2	Jumlah Porsi : 5 porsi
Tanggal : September 2019	Ukuran per Porsi : 200 gr
Lokasi : Indralaya	Suhu Penyajian : Panas

8.	Tambahkan	4 std	Asam Jawa	Yang sudah di larutkan lalu masak hingga matang.
		10 gr	Kemangi	Masak hingga layu lalu di angkat
		10 gr	Cung kediro	
9.	Sajikan			Dalam keadaan panas

Sumber: Olahan Penulis berdasarkan masakan dapurku (Resep ikan pindang salai , 2015)

Gambar 2 Pindang Ikan Salai



TABEL 4

MALBI

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	500 gr 25 ml 50 ml 150 gr 100 gr 2 gr 8 gr 25 ml 250 ml 70 gr 10 gr 2 gr 2 gr 1 gr	Daging sapi Kecap manis Kecap Asin Santan Kelapa Kayu Manis Garam Minyak goreng Air Bumbu Halus Bawang merah Bawang putih Jahe Merica Buah pala	Has dalam dan potong ketebalan 1 cm Sangrai
2.	Tumis	25ml 2 gr	Minyak goreng Bumbu Halus Kayu Manis	Sampai bubu harum dan layu
3.	Masukan	500 gr	Daging sapi	Tambahkan sedikit air lalu masak hingga daging empuk
4.	Tambahkan	25 gr 50 ml 8 gr	Kecap manis Kecap asin Garam	Masak kembali hingga kuah menyusut
5.	Masukkan	50 ml	Santan	Aduk jangan sampai santan pecah.
6.	Masukkan	150 gr	Kelapa sangrai	Aduk sampai rata lalu biarkan sampai air menyusut dengan api kecil dan sering di aduk
7.	Sajikan			Dalam keadaan panas

Sumber: Narasumber, Gayasari

Gambar 3 MALBI



TABEL 5

AYAM KECAP KACANG

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2019	Ukuran per Porsi	: 80 gr
Lokasi	: Indralaya	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	1,2 kg 250 ml 50 gr 200 ml 35 gr 5 gr 5 gr 5 gr 5 gr 5 gr 100 ml 10 gr 8 gr	Ayam Air Kacang Tanah Kecap manis Cabai Hijau besar Kunyit Lengkuas Batang Sereh Jeruk Limau Minyak Mentega Garam Bumbu Halus Bawah merah Bawang putih	Cuci bersih , Potong 10 Goreng lalu Rajang Larutkan dengan Air Hangat Iris serong Memarkan Memarkan Memarkan Diperas
2.	Ungkep	1,2 kg 250 ml 5 gr 5 gr 5 gr	Ayam Air Kunyit Lengkuas Batang Sereh Bumbu Halus	Sampai mendidih dan pasang api kecil lalu masak hingga ayam matang dan air menyusut
3.	Angkat			Dan dinginkan

AYAM KECAP KACANG

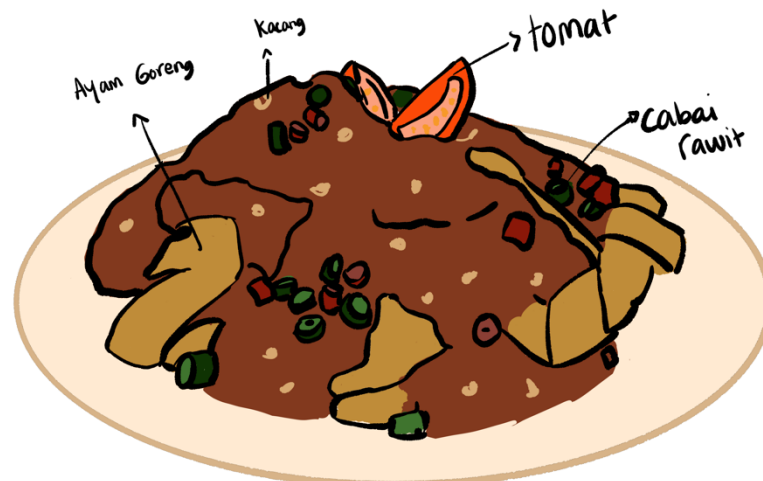
Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Panas

4.	Goreng	100 ml	Ayam Minyak	Sampai kuning kermasan
5.	Masukkan	10 gr 35 gr	Mentega Cabai Hijau besar	Sampai aroma keluar dan layu
6.	Tambahkan	200 ml 50 gr 8 gr	Ayam Kecap manis Kacang Garam	Aduk sampai merata
7.	Sajikan			Dengan perasan jeruk limau dalam keadaan panas

Sumber: www.cookpad.com

GAMBAR 4 AYAM KECAP KACANG



TABEL 6
SAMBAL GORENG BUNCIS

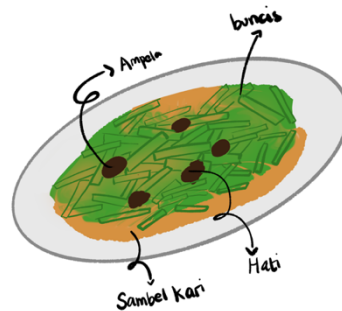
Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 60 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	500 gr 100 gr 100 gr 200 ml 1 gr 6 gr 3 gr 50 ml 50 ml 20 gr 100 gr 48 gr 24 gr 2 gr 2 gr 2 gr	Buncis Ati ayam Ampela Santan Daun jeruk Garam Gula Minyak Air Cung kediro Bumbu Halus Cabai merah Kering Bawang merah Bawang putih Kunyit Jahe Lengkuas	Potong <i>French cut</i> Dicuci bersih dan potong <i>dice</i> kecil Dicuci bersih dan potong <i>dice</i> kecil
2.	Masak	50 ml 1 gr	Minyak Bumbu halus Daun jeruk	Hingga aroma tercium dan matang
3.	Tambahkan	50 ml 100 gr 100 gr	Air Ati Ayam Ampela	Hingga sedikit lunak lalu tambahkan
4.	Masukkan	500 gr 200 ml	Buncis Santan	Aduk jangan sampai santan pecah
4.	<i>Correct seasoning</i>	2 gr 1gr	Garam Gula	
5.	Sajikan			Dalam keadaan hangat

Sumber: Narasumber Gayasari

GAMBAR 5 SAMBAL GORENG BUNCIS



TABEL 7

NASI MINYAK

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	250 gr 50 gr 50 gr 50 gr 100 g 1 l 20 ml	Beras Minyak Samin Saus Tomat Kismis Nanas Air Minyak Bumbu Halus Bawang merah Gula Garam Bumbu Rempah Pekak Kapulaga hijau Kayu Manis Adas Cengkeh Daun salam	
2.	Panaskan	1 lt	Air	Hingga betul betul panas
3.	Masukan		Bumbu rempah	Goreng hingga mendidih lalu matikan dan saring
4.	Tumis	20 ml	Minyak Bumbu Halus	Goreng hingga lembut dan transparan

NASI MINYAK

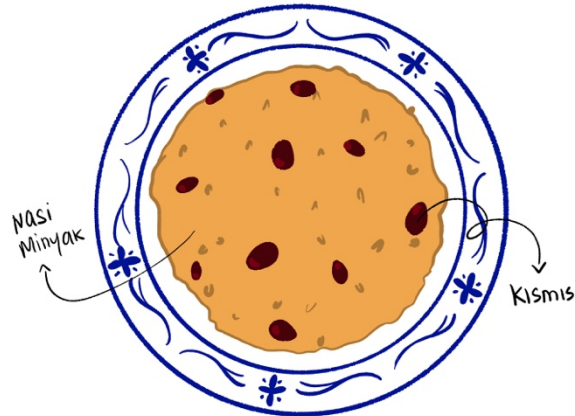
Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas

5.	Masukkan	100 gr	Nanas	Tumis hingga harum
6.	Masukkan	50 gr	Saus Tomat	Masak hingga matang sampai minyak terpisah dengan bumbu
7.	Tambahkan	50 gr 250 gr	Minyak Samin Beras Air rebusan rempah	Didihkan, aduk sekali hingga air menyerap ke beras
8.	Tambahkan	50 gr	Kismis	Lalu aduk
9.	Pindahkan		Nasi Minyak	Ke dalam steamer
10.	Masak		Nasi Minyak	Selama 30 menit
11.	Sajikan			Dalam keadaan panas

Sumber: www.cookpad.com

GAMBAR 6 NASI MINYAK



TABEL 8**MIE CELOR**

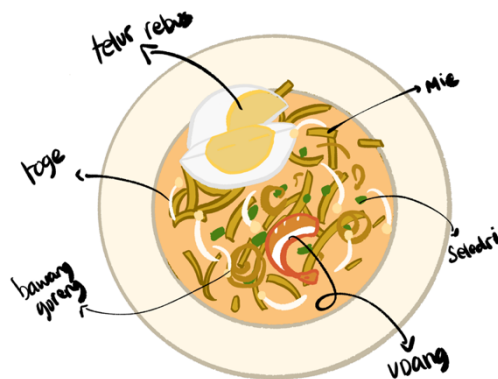
Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 120 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	500 gr 100 gr 150 gr 30 gr 350 gr 200 gr 150 gr 250 gr 30 gr	Mie kuning Toge Telur Kuai Udang Santan Susu Evaporasi Air Tepung terigu Bumbu Halus Bawang merah Bawang putih Garam Cabai merah	Rebus lalu dibagi dua Iris tipis Pisahkan daging dan kulit
2.	Panaskan		Air	Di panci
3.	Rebus	500 gr 100 gr 150 gr	Mie Kuning Toge Udang	Secara bergantian
4.	Tumis		Bumbu halus Kulit udang	Sampai matang dan tercium aromanya
5.	Masukkan	200 gr 150 gr 250 gr	Santan Susu Evaporasi Air	Aduk jangan sampai
6.	Tambahkan	30 gr	Tepung terigu	Yang sudah di tambahkan dengan sedikit air lalu tunggu sampai mengental , mendidih dan matikan
7.	Sajikan		Mie Kuning Kuah celor Udang Telur Kuai	Mie diatas piring lalu siram dengan kuah celor dan ditambahkan Udang, Telur dan Kuai

Sumber: Narasumber Gayasari

GAMBAR 7 MIE CELOR



TABEL 9

ES KACANG

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	500 gr 1L 500 gr 100 ml 2 gr 120 ml 120 ml 1000 gr	Kacang merah Air Gula pasir Santan Garam Susu kental manis Sirup merah Es batu	Rendam semalaman
2.	Presto	500 gr	Kacang merah	Selama 30 menit (2x pengulangan)
3.	Tambahkan	500 gr 100 ml 2 gr	Gula Pasir Santan Garam	Saat kacang merah masih panas dan aduk sampai merata
4.	Rebus	250 ml 2 gr 1 gr	Santan Daun Pandan Garam	Sampai mendidih dan aroma tercium

ES KACANG

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

5.	Serut	1000 gr	Es batu	
6.	Sajikan		Es Serut	Dengan Kacang merah , susu kental manis , dan sirup merah dalam keadaan dingin

Sumber: narasumber Mamat, 2019 (pemilik Es Mamat, Palembang)

GAMBAR 8 ES KACANG



TABEL 10

SRIKAYA

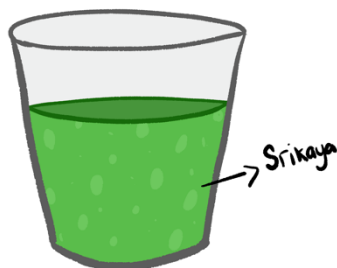
Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : dingin

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1.	Siapkan	250 gr 150 gr 200 ml 10 gr 5 gr	Telur Gula Santan Daun pandan Daun Suji	
2.	Panaskan			Steamer
3.	Blender	20 ml 10 gr 5 gr	Santan Daun pandan Daun Suji	Hingga pandan hancur lalu saring airnya.
4.	Kocok	250 gr 150 gr	Telur Gula	Dengan balloon whisk hingga tercampur rata
5.	Tambahkan		Santan	Kedalam adonan
6.	Tuang		Adonan	Kedalam mangkuk kecil
7.	Kukus		Adonan	Kurang lebih 30 menit dengan menggunakan kain sebagai pelapis di tutup hingga matang dan padat
8.	Sajikan			Dalam keadaan dingin

Sumber: www.fimela.com

GAMBAR 9 SRIKAYA



d. Recipe costing, Dish Costing, dan Selling Price

Recipe costing adalah suatu teknik menghitung biaya yang dibutuhkan dalam memproduksi suatu produk dalam 1 resep. Dalam hal ini *Recipe costing* memegang peran yang sangat penting dalam penentuan *Selling Price* (harga jual) sebuah menu yang bersangkutan. Jika pemasangan harga terlalu mahal tidak ada pelanggan yang akan datang membeli begitu pula sebaliknya, jika harga terlalu murah maka akan sulit bagi usaha yang berbasis di bidang kuliner untuk berkembang. Pemnulis akan memberikan rumus perhitungan *recipe costing* sebagai berikut:

$$\mathbf{RECIPE\ COSTING = ISSUED\ INGREDIENTS\ X\ PRICE}$$

Dish costing merupakan biaya produksi per satu porsi makanan. Rumus perhitungan sebagai berikut:

$$\mathbf{DISH\ COSTING = \frac{RECIPE\ COSTING}{YIELD}}$$

Selling price adalah harga jual yang meliputi biaya yang dikeluarkan dalam produksi, ditambah dengan laba yang akan diinginkan dari hasil perhitungan *recipe costing* dan *dish costing*. Penentuan harga dari *Selling price* dapat dilihat dari berbagai macam faktor seperti biaya produksi makanan dan fasilitas yang digunakan selama proses pembuatan makanan tersebut. Dalam menentukan *selling price*, Penulis menggunakan 30-35% untuk Food Cost yang biasa digunakan Restoran untuk menentukan harga masing – masing hidangan.

$$\mathbf{SELLING\ PRICE = \frac{COST\ PER\ PORTION}{FOOD\ COST\ PERCENT\ (in\ decimal)}}$$

TABEL 11
GODO GODO UDANG

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : panas

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Tepung Terigu	500 gr	Kg	Rp12.500	Rp6.250	
2.	Udang	250 gr	Kg	Rp11.000	Rp2.750	
3.	Bawang Merah	20 gr	Kg	Rp25.000	Rp500	
4.	Bawang Putih	6 gr	Kg	Rp20.000	Rp120	
5.	Daun Bawang	50 gr	Kg	Rp20.000	Rp1.000	
6.	Telur	50 gr	Kg	Rp23.000	Rp1.150	
7.	Garam	10 gr	Kg	Rp12.000	Rp240	
8.	Minyak Goreng	500 ml	L	Rp21.900	Rp5.475	
Total						Rp17.485
Dish Costing						Rp3.497
Selling Price (Food cost 35%)						Rp11.657

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 12

CUKO

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
Ukuran per Porsi : 100 ml
Suhu Penyajian : dingin

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Gula merah	250 gr	Kg	Rp30.000	Rp7.500	
2.	Gula	25 gr	Kg	Rp12.000	Rp300	
3.	Cabai rawit hijau	100 gr	Kg	Rp30.000	Rp3.000	
4.	Bawang Putih	40 gr	Kg	Rp20.000	Rp800	
5.	Garam	20 gr	Kg	Rp12.000	Rp480	
6.	Asam jawa	50 gr	Kg	Rp50.000	Rp2.500	
Total						Rp14.580
Dish Costing						Rp2.916
Selling Price (Food cost 35%)						Rp8.331

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 13
PINDANG IKAN SALAI

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : panas

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Salai lais	750 gr	kg	Rp185.000	Rp138.750	
2.	Batang Serai	20 gr	kg	Rp5.000	Rp100	
3.	Lengkuas	5 gr	Kg	Rp20.000	Rp100	
4.	Jahe	2 gr	Kg	Rp8.500	Rp17	
5.	Daun salam	2 gr	Kg	Rp10.000	Rp20	
6.	Cabai rawit	35 gr	Kg	Rp30.000	Rp1.050	
7.	Asam jawa	100 gr	Kg	Rp50.000	Rp5.000	
8.	Merica	2,4 gr	Kg	Rp125.000	Rp300	
9.	Garam	10 gr	Kg	Rp12.000	Rp120	
10.	Gula	5 gr	Kg	Rp30.000	Rp150	
11.	Minyak Goreng	50 ml	L	Rp21.900	Rp548	
12.	Daun Kemangi	10 gr	Kg	Rp20.000	Rp200	
13.	Cung Kediro	10 gr	Kg	Rp13.500	Rp135	
14.	Cabai Merah	30 gr	Kg	Rp30.000	Rp900	
15.	Bawang Putih	64 gr	Kg	Rp20.000	Rp1.280	
16.	Bawang merah	40 gr	Kg	Rp25.000	Rp1.000	
Total						Rp149.670
Dish Costing						Rp29.934
Selling Price (Food cost 35%)						Rp85.525

Sumber: Olahan Penulis ,2019

TABEL 14

MALBI

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : panas

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Daging Sapi	500 gr	Kg	Rp120.000	Rp60.000	
2.	Kecap Manis	25 ml	l	Rp14.400	Rp6.000	
3.	Kecap Asin	50 ml	l	Rp20.000	Rp6.667	
4.	Santan	150 ml	Kg	Rp35.000	Rp5.250	
5.	Kelapa	100 gr	Kg	Rp39.000	Rp3.900	
6.	Kayu Manis	2 gr	Kg	Rp45.000	Rp90	
7.	Jahe	2 gr	Kg	Rp8.500	Rp17	
8.	Garam	8 gr	Kg	Rp12.000	Rp192	
9.	Minyak Goreng	25 ml	L	Rp21.900	Rp274	
10.	Bawang merah	70 gr	Kg	Rp25.000	Rp1.875	
11.	Bawang Putih	10 gr	Kg	Rp20.000	Rp200	
12.	Buah Pala	1 gr	Kg	Rp70.000	Rp70	
Total						Rp84.534
Dish Costing						Rp16.907
Selling Price (Food cost 30%)						Rp56.356

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 15

AYAM KECAP KACANG

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : panas

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Ayam	1,2 kg	kg	Rp35.000	Rp42.000	
2.	Kacang tanah	50 gr	Kg	Rp29.500	Rp1.475	
3.	Kecap manis	200 ml	l	Rp14.400	Rp2.880	
4.	Cabai hijau besar	35 gr	Kg	Rp25.000	Rp875	
5.	Kunyit	5 gr	Kg	Rp13.500	Rp68	
6.	Lengkuas	5 gr	Kg	Rp20.000	Rp100	
7.	Batang serai	5 gr	Kg	Rp5.000	Rp25	
8.	Jeruk Limau	5 gr	Kg	Rp62.500	Rp313	
9.	Minyak	100 ml	L	Rp21.900	Rp1.095	
10.	Mentega	10 gr	Kg	Rp52.500	Rp525	
11.	Bawang Merah	48 gr	Kg	Rp25.000	Rp1.200	
12.	Bawang Putih	32 gr	Kg	Rp20.000	Rp640	
13.	Garam	8 gr	kg	Rp12.000	Rp768	
Total						Rp51.963
Dish Costing						Rp10.393
Selling Price (Food cost 35%)						Rp29.693

Sumber : Olahan penulis, 2019

TABEL 16
SAMBAL GORENG BUNCIS

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 60 gr
 Suhu Penyajian : panas

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Buncis	500 gr	kg	Rp35.000	Rp17.500	
2.	Ati Ayam	100 gr	Kg	Rp12.000	Rp1.200	
3.	Ampela	100 gr	Kg	Rp12.000	Rp1.200	
4.	Santan	200 ml	L	Rp35.000	Rp7.000	
5.	Daun Jeruk	1 gr	Kg	Rp44.850	Rp45	
6.	Garam	6 gr	Kg	Rp7.500	Rp45	
7.	Gula	3 gr	kg	Rp30.000	Rp90	
8.	Minyak	50 ml	L	Rp21.900	Rp548	
9.	Cung Kediro	20 gr	Kg	Rp20.000	Rp400	
10.	Cabai Merah Keriting	100 gr	Kg	Rp45.000	Rp4.500	
11.	Bawang Merah	48 gr	Kg	Rp25.000	Rp1.200	
12.	Bawang Putih	24 gr	Kg	Rp20.000	Rp480	
13.	Kunyit	2 gr	Kg	Rp13.500	Rp27	
14.	Jahe	2 gr	Kg	Rp8.500	Rp17	
15.	Lengkuas	2 gr	Kg	Rp20.000	Rp40	
Total						Rp34.291
Dish Costing						Rp6.858
Selling Price (Food cost 30%)						Rp22.861

Sumber : Olahan Penulis , 2019

TABEL 17

NASI MINYAK

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : panas

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Beras	250 gr	kg	Rp58.000	Rp2.900	
2.	Minyak Samin	50 gr	kg	Rp90.000	Rp2.250	
3.	Saus Tomat	50 gr	kg	Rp12.800	Rp1.910	
4.	Kismis	50 gr	kg	Rp50.000	Rp2.500	
5.	Nanas	100 gr	kg	Rp12.000	Rp1.200	
6.	Bawang merah	25 gr	kg	Rp25.000	Rp625	
7.	Gula	7 gr	kg	Rp12.000	Rp84	
8.	Garam	10 gr	kg	Rp12.000	Rp240	
9.	Pekak	5 gr	kg	Rp17.000	Rp2.429	
10.	Kapulaga hijau	5 gr	kg	Rp75.000	Rp3.750	
11.	Kayu Manis	5 gr	kg	Rp45.000	Rp225	
12.	Adas	5 gr	kg	Rp45.000	Rp225	
13.	Cengkeh	5 gr	kg	Rp97.850	Rp489	
14.	Daun salam	2 gr	kg	Rp10.000	Rp50	
15.	Minyak	20 ml	l	Rp21.900	Rp219	
Total						Rp19.096
Dish Costing						Rp3.819
Selling Price (Food cost 30%)						Rp12.731

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 18
MIE CELOR

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 120 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	<i>RECIPE COSTING</i>
1.	Mie kuning	500 gr	Kg	Rp20.000	Rp10.000	
2.	Toge	100 gr	Kg	Rp8.000	Rp800	
3.	Telur	150 gr	Kg	Rp23.000	Rp3.450	
4.	Kucai	30 gr	Kg	Rp16.500	Rp8.250	
5.	Udang	350 gr	Kg	Rp125.000	Rp43.750	
6.	Santan	200 l	L	Rp35.000	Rp7.000	
7.	Susu Evaporasi	150 gr	Kg	Rp20.000	Rp7.407	
8.	Tepung terigu	30 gr	Kg	Rp12.500	Rp375	
9.	Bawang merah	80 gr	Kg	Rp25.000	Rp2.000	
10.	Bawang putih	30 gr	Kg	Rp20.000	Rp600	
11.	Cabai merah	100 gr	Kg	Rp45.000	Rp4.500	
	Garam	10 gr	kg	Rp12.000	Rp240	
Total						Rp88.372
<i>Dish Costing</i>						Rp17.674
<i>Selling Price (Food cost 35%)</i>						Rp50.499

Sumber : Olahan penulis, 2019

TABEL 19

ES KACANG MERAH

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : dingin

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Kacang merah	500 gr	Kg	Rp22.500	Rp11.250	
2.	Gula	500 gr	Kg	Rp30.000	Rp15.000	
3.	Santan	100 ml	L	Rp35.000	Rp3.500	
4.	Garam	3 gr	Kg	Rp12.000	Rp72	
5.	Susu kental manis	120 ml	L	Rp15.300	Rp3.279	
6.	Sirup merah	120 ml	L	Rp2.000	Rp500	
7.	Daun Pandan	2 gr	Kg	Rp21.000	Rp42	
Total						Rp33.643
Dish Costing						Rp6.729
Selling Price (Food cost 30%)						Rp22.428

Sumber : Olahan penulis, 2019

TABEL 20
SRIKAYA

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : September 2019
 Lokasi : Indralaya

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran per Porsi : 80 r
 Suhu Penyajian : panas

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA	TOTAL	RECIPE COSTING
1.	Telur	250 gr	Kg	Rp23.000	Rp5.750	
2.	Santan	200 ml	L	Rp35.000	Rp7.000	
3.	Daun Pandan	10 gr	Kg	Rp21.000	Rp210	
4.	Gula	100 gr	Kg	Rp30.000	Rp6.000	
5.	Daun Suji	5 gr	Kg	Rp50.000	Rp250	
Total						Rp19.210
Dish Costing						Rp3.842
Selling Price (Food cost 40%)						Rp9.605

Sumber : Olahan Penulis, 2019

TABEL 21

Selling Price

<i>NO</i>	<i>Produk</i>	<i>Yield</i>	<i>Recipe Costing</i>	<i>Dish Costing</i>	<i>Selling Price</i>
1.	Godo Godo Udang	5 porsi	Rp17.485	Rp3.497	Rp11.657
2.	Cuko		Rp14.180	Rp2.836	Rp8.103
3.	Pindang Ikan Salai		Rp149.670	Rp29.934	Rp85.525
4.	Malbi		Rp84.543	Rp16.909	Rp56.362
5.	Ayam Kecap Kacang		Rp51.963	Rp10.393	Rp29.693
6.	Sambal Goreng Buncis		Rp34.291	Rp6.858	Rp22.861
7.	Nasi Minyak		Rp19.096	Rp3.819	Rp12.731
8.	Mie Celor		Rp88.372	Rp17.674	Rp50.498
9.	Es Kacang		Rp33.643	Rp6.729	Rp22.429
10.	Srikaya		Rp19.210	Rp3.842	Rp9.605
Total				Rp102.491	Rp309.463

Sumber: Olahan Penulis, 2019

e. Tabel Daftar Nilai Nutrisi

Nutrition value atau nilai gizi merupakan suatu hal yang penting dalam kandungan makanan yang harus di perhatikan oleh manusia dalam mengkonsumsi makanan. Makanan harus di perhatikan nilai gizinya agar memiliki kandungan nutrisi yang seimbang secara keseluruhan. Oleh karena itu penulis akan membuat perhitungan nutrisi dari tiap menu yang akan disajikan oleh penulis dengan menggunakan *website happy forks* dan *fat secret* yang akan dilampirkan sebagai berikut:

TABEL 22 PERHITUNGAN GIZI GODO GODO UDANG

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Tepung Terigu	500 gr	1820	381,55	4,9	51,65	10	1,35
2.	Udang	250 gr	213	0	1,28	50,25	298	0
3.	Bawang Merah	20 gr	14	3,36	0,02	0,5	2	1,57
4.	Bawang Putih	6 gr	9	1,98	0,03	0,38	1	0,06
5.	Daun Bawang	50 gr	31	7,08	0,15	0,75	10	1,95
6.	Telur	50 gr	72	0,36	4,76	6,28	71	0,19
7.	Garam	10 gr	0	0	0	0	3876	0
8.	Air	350ml	0	0	0	0	14	0
9.	Minyak Goreng	150ml	1227	0	136,36	0	0	0
Total			3386	394,33	147,5	109,8	4282	5,12
Perpori			677,20	78,87	29,50	21,96	856,40	1,02

Sumber: Olahan penulis, 2019

TABEL 23 PERHITUNGAN GIZI CUKO

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Gula merah	250 gr	950	245,23	0	0,3	70	245,55
2.	Gula	25 gr	97	25	0	0	0	24,95
3.	Cabai rawit hijau	100 gr	318	56,63	17,27	5	30	10,34
4.	Bawang Putih	40 gr	60	13,22	0,2	2,54	7	0,4
5.	Garam	20 gr	0	0	0	0	7752	0
6.	Asam jawa	50 gr	120	62,2	0,3	1,4	14	28,7
7.	Air	500ml	0	0	0	0	20	0
Total			1545	389,62	17,77	4,24	7893	309,94
Perpori			309,00	77,92	3,55	0,85	1578,60	61,99

Sumber: Olahan penulis, 2019

TABEL 24 PERHITUNGAN GIZI PINDANG IKAN SALAI

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak(gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Salai lais	750 gr	66,75	0	22,2	111,8	247,5	0
2.	Batang Serai	20 gr	20	5,06	0,1	0,36	1	0
3.	Lengkuas	5 gr	3,5	0,8	0	0,1	0,6	0
4.	Jahe	2 gr	2	0,36	0,02	0,04	0	0,03
5.	Daun salam	2 gr	6	1,5	0,17	0,15	0	0
6.	Cabai rawit	35 gr	90	16,05	4,9	3,4	9	2,93
7.	Asam jawa	100 gr	239	62,5	0,6	2,8	28	57,4
8.	Merica	2,4 gr	7	1,65	0,05	0,25	0	0
9.	Garam	10 gr	0	0	0	0	3876	0
10.	Gula	5 gr	15	4	0	0	0	3,99
11.	Minyak Goreng	409	0	45,5	0	0	0	409
12.	Daun Kemangi	10 gr	2,7	0,4	0,06	0,2	0,04	0,03
13.	Cung kediro	10 gr	2	0,39	0,02	0,09	1	0,26
14.	Cabai Merah	30 gr	95,4	16,8	5,1	3,6	9	3
15.	Bawang Putih	64 gr	95	21,16	0,32	4,07	11	0,64
16.	Bawang merah	40 gr	29	6,72	0,04	1	5	3,15
17.	Air	1,25 l	0	0	0	0	50	0
Total			1082,35	137,39	79,08	127,9	4238,14	71,43
Perporsi			216,47	27,48	15,82	25,58	847,63	14,29

Sumber: Olahan Penulis, 2019

TABEL 25 PERHITUNGAN GIZI MALBI

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak(gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Daging Sapi	500 gr	765	0	32,6	110,6	280	0
2.	Kecap Manis	25 ml	120	20	0	0	800	26
3.	Kecap Asin	50 ml	25	3,8	0,02	3,14	2818	0,85
4.	Santan	150 ml	29	5,57	0,3	1,08	158	3,92
5.	Kelapa	100 gr	354	15,23	33,49	3,33	20	6,23
6.	Kayu Manis	2 gr	5,22	1,6	0,06	0,08	0,52	0,04
7.	Jahe	2 gr	2	0,36	0,02	0,04	0	0,03
8.	Garam	8 gr	0	0	0	0	3101	0
9.	Minyak Goreng	25 ml	204,5	0	22,7	0	0	0
10.	Bawang merah	70 gr	50	11,76	0,07	1,75	8	5,51
11.	Bawang Putih	10 gr	15	3,31	0,05	0,64	2	0,1
12.	Buah Pala	1 gr	5,25	0,36	0,49	0,05	0,01	0,28
13.	Air	250 ml	0	0	0	0	10	0
Total			1574,97	61,99	89,8	120,7	7197,53	42,96
Perporsi			314,99	12,40	17,96	24,14	1439,51	8,59

Sumber: Olahan penulis,2019

TABEL 26 PERHITUNGAN GIZI AYAM KECAP KACANG

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak(gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Ayam	1,2 kg	2580	0	180,72	223,2	840	0
2.	Kacang tanah	50 gr	284	8,07	24,62	12,9	9	1,99
3.	Kecap manis	200 ml	857	214	0	0	5714	186
4.	Cabai hijau besar	35 gr	111	0,01	5,95	4,2	10,5	3,5
5.	Kunyit	5 gr	94	20,14	0,98	2,9	8	0,96
6.	Lengkuas	5 gr	3,5	0,8	0	0,1	0,6	0
7.	Batang serai	5 gr	5	1,27	0,2	0,9	0	0
8.	Jeruk Limau	5 gr	1,5	0,53	0,01	0,03	0,1	0,08
9.	Minyak	100 ml	181	0	90,91	0	0	0
10.	Mentega	10 gr	7,17	0	0,81	0,08	1,1	0
11.	Bawang Merah	48 gr	35	8,06	0,05	1,2	6	3,78
12.	Bawang Putih	32 gr	48	10,58	0,16	2,04	5	0,32
13.	air	250 ml	0	0	0	0	10	0
14.	garam	8 gr	0	0	0	0	3101	0
Total			4207,17	263,46	304,41	247,6	9705,3	196,63
Perporsi			420,72	52,69	60,88	49,51	1941,06	39,33

Sumber: Olahan penulis,2019

TABEL 27 PERHITUNGAN GIZI SAMBAL BUNCIS

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak(gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Buncis	500 gr	155	35,65	0,6	9,1	9,1	7
2.	Ati Ayam	100 gr	116	0	4,83	16,92	71	0
3.	Ampela	100 gr	145	0	2,66	30,14	378	0
4.	Santan	200 ml	38	7,42	0,4	1,44	210	5,22
5.	Daun Jeruk	1 gr	0	0	0	0	0	0
6.	Garam	6 gr	0	0	0	0	2325	0
7.	Gula	3 gr	12	3	0	0	0	2,99
8.	Minyak	50 ml	409	0	45,45	0	0	0
9.	Cung Kediro	20 gr	20	4,8	0,2	0,92	4	2,72
10.	Cabai Merah Keriting	100 gr	318	56,63	17,27	12,01	30	10,34
11.	Bawang Merah	48 gr	35	8,06	0,05	1,2	6	3,78
12.	Bawang Putih	24 gr	36	7,93	0,12	1,53	4	0,24
13.	Kunyit	2 gr	6	1,34	0,07	0,19	1	0,06
14.	Jahe	2 gr	2	0,36	0,02	0,04	0	0,03
15.	Lengkuas	2 gr	1,4	0,3	0	0	0,2	0
16.	Air	50 ml	0	0	0	0	2	0
Total			1293,4	125,49	71,67	73,49	3040,3	32,38
Perporsi			258,68	25,10	14,33	14,70	608,06	6,48

Sumber: Olahan penulis,2019

TABEL 28 PERHITUNGAN GIZI PINDANG NASI MINYAK

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Beras	250 ml	895	19,87	1,3	17,6	2,5	0
2.	Minyak Samin	50 ml	8,5	0	75	0	0	0
3.	Saus Tomat	50 ml	17	3,53	0,29	0,85	253	2,58
4.	Kismis	50 gr	149,5	39,59	0,23	1,535	5,5	29,59
5.	Nanas	100 g	50	13,12	0,12	0,54	1	9,85
6.	Air	1 l	0	0	0	0	40	0
7.	Bawang merah	25 gr	18	4,2	0,03	0,63	3	1,97
8.	Gula	7 gr	27	7	0	0	0	6,99
9.	Garam	10 gr	0	0	0	0	3876	0
10.	Pekak	5 gr	17	2,5	0,8	0,88	1	0
11.	Kapulaga hijau	5 gr	16	3,42	0,34	0,54	1	0
12.	Kayu Manis	5 gr	12	4,03	0,06	1		0,11
13.	Adas	5 gr	17	2,61	0,74	0,79	4	0
14.	Cengkeh	5 gr	7	1,45	0,09	0,31	4	0,81
15.	Daun salam	2 g	6	1,5	0,17	0,15	0	0
16.	Minyak	20 ml	221	25	0	0	0	0
Total			1461	127,82	79,17	24,83	4191	51,9
Perporsi			292,20	25,56	15,83	4,97	838,20	10,38

Sumber: Olahan penulis,2019

TABEL 29 PERHITUNGAN GIZI MIE CELOR

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Mie kuning	500 gr	690	125,8	10,35	22,7	25	2
2.	Toge	100 gr	29	4,69	0,48	3,59	6	1,84
3.	Telur	150 gr	278	2,1	20,66	19,22	219	1,4
4.	Kucai	30 gr	9	1,31	0,22	0,98	1	0,56
5.	Udang	350 gr	298	0	1,79	70,35	417	0
6.	Santan	200 ml	460	11,08	47,68	4,58	30	6,68
7.	Susu Evaporasi	150 gr	117	17,03	0,3	11,33	173	17,03
8.	Tepung terigu	30 gr	109	22,89	0,29	3,1	1	0,08
9.	Bawang merah	80 gr	58	13,44	0,08	2	10	2,36
10.	Bawang putih	30 gr	45	9,92	0,15	1,91	5	0,3
11.	Cabai merah	100 gr	318	56,63	17,27	12,01	30	10,34
12.	Garam	10 gr	0	0	0	0	3876	0
13.	Air	250 gr	0	0	0	0	10	0
Total			2411	264,89	99,27	151,8	4803	42,59
Perporsi			482,20	52,98	19,85	30,35	960,60	8,52

Sumber: Olahan penulis,2019

TABEL 30 PERHITUNGAN GIZI ES KACANG MERAH

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Kacang merah	500 gr	1645	314,5	2,65	99,35	25	0
2.	Gula	500 gr	1935	499,9	0	0	5	499
3.	Santan	100 ml	19	3,71	00,02	0,72	105	2,61
4.	Garam	3 gr	0	0	0	0	1163	0
5.	Susu kental manis	120 ml	514	65,7	12,9	2,9	71,4	54,2
6.	Sirup merah	120 ml	21,4	0	0	0	0	5,3
7.	Daun Pandan	2 gr	4,56	0,34	0,01	0,02	0	0
8.	Es batu	1 kg	0	0	0	0	40	0
Total			4138,96	884,15	15,5614	103	1409,4	561,11
Perporsi			827,79	176,83	3,11	20,60	281,88	112,22

Sumber: Olahan penulis,2019

TABEL 31 PERHITUNGAN GIZI SRIKAYA

No	Nama Bahan	gr / ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1.	Telur	250 gr	358	1,8	23,78	31,4	355	0,93
2.	Santan	200 ml	38	7,42	0,4	1,44	210	5,22
3.	Daun Pandan	10 gr	22,8	1,7	0,07	0,13	0	0
4.	Gula	100 gr	581	149,97	0	0	2	149,7
5.	Suji	5 gr	10,1	0,3	0	0,09	0	0
Total			1009,9	161,19	24,25	33,06	567	155,85
Perpersi			201,98	32,24	4,85	6,61	113,40	31,17

Sumber: Olahan penulis,2019

TABEL 32 KANDUNGAN KALORI

No.	Nama Produk	Kalori (kkal)
1	Godo godo udang	677,20
2	Cuko	309,00
3	Pindang ikan salai	216,47
4	Malbi	314,99
5	Ayam Kecap Kacang	31,50
6	Sambal buncis	258,68
7	Nasi Minyak	292,20
8	Mie Celor	482,20
9	Es Kacang Merah	827,79
10	Srikaya	201,98
Total Per Set		3612,02

Sumber: Olahan Penulis, 2019

