

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kuliner merupakan kata yang aslinya berasal dari bahasa Inggris yaitu '*culinary*' yang pada dasarnya diambil dari sebuah kata berbahasa Latin '*culina*' di mana kata ini memiliki makna sebagai suatu tempat yang biasa digunakan untuk memasak, atau sehari-hari kita menyebutnya dengan sebutan dapur. Beberapa ahli menjelaskan bahwa memasak merupakan sebuah media berkomunikasi kepada masyarakat luas terkait halnya budaya. Maghfiroh (2022), berpendapat bahwa makanan daerah merupakan sebuah identitas budaya yang patut dijaga dan dipertahankan.

Menurut Fardiaz (1998), makanan yang berkembang secara eksklusif di wilayah tertentu dan diolah serta disajikan menggunakan sumber daya setempat dan resep yang turun temurun, dapat dikatakan sebagai makanan khas daerah atau masakan tradisional. Masakan tradisional diartikan sebagai makanan sehari-hari yang diwariskan dari generasi satu ke generasi di bawahnya juga mengenai pengolahan dan cita rasanya, Marwati (2000). Dapat ditarik kesimpulan bahwa masakan tradisional merupakan makanan yang berkembang dengan mempertahankan ciri khas dari daerah tersebut dan bersifat menurun dari generasi satu ke generasi di bawahnya dan memiliki bahan dasar sesuai dengan komoditas daerah setempat..

Banyak sekali faktor yang dapat memengaruhi suatu makanan daerah dapat terbentuk. Beberapa faktor diantaranya adalah faktor geografi, budaya, serta adat istiadat setempat. Beberapa faktor ini dapat memengaruhi seberapa populer nya keanekaragaman masakan daerah setempat. Beberapa masakan daerah dari Indonesia sudah mendunia. Rendang dan nasi goreng merupakan contoh masakan tradisional Indonesia yang sangat populer hingga mancanegara. Sayangnya, tidak sedikit pula masakan tradisional Indonesia yang tidak cukup populer bahkan di masyarakat setempat. Bukan hanya tidak populer, bahkan hampir hilang dan ter lupakan.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, sumber daya alam dan keadaan lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terbentuknya suatu ciri khas dari daerah tersebut. Daerah Dieng merupakan daerah yang didominasi dengan dataran tinggi yang membuat suhunya relatif dingin. Suhu yang dingin ini membuat Dieng menjadi sangat cocok untuk dijadikan ladang kentang. Kentang akan tumbuh subur di dataran tinggi sehingga Dieng memiliki komoditas unggulan kentang. Lain halnya dengan Cilacap yang daerahnya dekat pantai atau pesisir. Sumber daya yang akan banyak ditemui justru komoditas laut seperti ikan dan hasil laut lainnya. Banjarnegara merupakan daerah yang didominasi dengan dataran tinggi yang membuat daerahnya menjadi penghasil utama sayur-sayuran untuk daerah sekitarnya. Merupakan contoh bagaimana letak geografis dari suatu daerah dapat memengaruhi keanekaragaman makanan khas setempat.

Makanan khas daerah merupakan salah satu media yang dapat memperkuat identitas masyarakat secara sosial karena suatu makanan daerah mengandung beberapa unsur seperti resep klasik, cara memasak tradisional, bahan-bahan yang autentik, hingga bagaimana suatu makanan disajikan kepada konsumen. Masakan tradisional kerap kali menjadi pilihan hidangan untuk perjamuan kedaerahan atau pesta adat, maupun makanan sehari-hari yang menjadikannya bagian penting dalam ritual adat istiadat setempat. Masakan tradisional di sini dapat berfungsi untuk mempererat tali persaudaraan yang terjalin dalam proses memasak dan penyajian bersama dengan masyarakat setempat.

Masakan tradisional dijadikan sarana demi memperkuat hubungan antar komunitas yang pada akhirnya dapat memperkuat identitas sosialnya juga. Masakan daerah menjadi suatu bentuk simbolisme dari identitas sosial seseorang. Simbolisme yang dimaksud dapat mencakup beberapa aspek meliputi budaya, agama, tradisi, bahasa dan lain sebagainya. Berangkat dari hal tersebut, kita dapat menarik kesimpulan bahwasanya makanan khas daerah memiliki peran penting dalam terbentuknya identitas suatu individu dan juga dapat memperkuat hubungan sosial dalam sebuah komunitas lokal setempat seperti pada Kabupaten Banjarnegara.

Kabupaten Banjarnegara merupakan sebuah kabupaten yang terletak di Jawa Tengah yang merupakan bagian dari Karesidenan Banyumas. Keresidenan Banyumas sendiri adalah wilayah pemerintahan masa Hindia Belanda yang meliputi: Banjarnegara, Purbalingga, Banyumas dan Cilacap.

Kabupaten Banjarnegara merupakan salah satu kabupaten yang terletak di bagian selatan Jawa Tengah yang memiliki kepopuleran wisata baik alam, kuliner, dan budaya. Wisata alam Kabupaten Banjarnegara memiliki daya tarik tersendiri yang kemudian berdampak kepada kepopuleran wisata kuliner dari daerah Kabupaten Banjarnegara. Banyak wisatawan yang mulai menaruh minat kepada makanan khas Kabupaten Banjarnegara baik sebagai oleh-oleh atau pun disantap langsung. Salah satu makanan khas Kabupaten Banjarnegara yang sudah sangat populer dan terkenal adalah mendoan dan juga dawet ayu. Kedua makanan khas ini sudah banyak sekali menarik wisatawan baik wisatawan lokal maupun mancanegara. Cita rasanya yang khas dan diwariskan turun temurun, membuat rasa dari makanan tradisional ini menjadi khas. Namun, bukan tidak mungkin untuk memunculkan inovasi dengan alasan kepopuleran yang sudah tinggi, justru hal ini harus dimanfaatkan dengan baik untuk menjaga eksistensi dari makanan ini agar tetap baik.

Dari berbagai uraian di atas maka Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan kuliner khas daerah Kabupaten Banjarnegara dari segi presentasi sebagai bentuk inovasi. Berdasarkan uraian sebelumnya, makanan khas daerah memiliki peran yang penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini akan memperkenalkan bentuk baru sebagai hasil inovasi dari makanan khas daerah sebagai usaha untuk meningkatkan kepopuleran makanan khas dalam hal mempertahankan identitas dan warisan budaya Indonesia. Pengembangan presentasi kuliner khas daerah Kabupaten Banjarnegara akan diimplementasikan ke dalam bentuk set sajian fine dining yang dapat dipasarkan dalam restoran maupun *pop up event*.

## 1.2 Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan Akademis

Tujuan penulis dalam menyusun penelitian adalah untuk memenuhi syarat Tugas Akhir dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Program Studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

### 1.2.2 Tujuan Operasional

1. Memaparkan eksistensi hidangan khas daerah Kabupaten Banjarnegara kepada masyarakat umum dari segi cita rasa.
2. Berkontribusi dalam mempertahankan keberadaan kuliner khas Kabupaten Banjarnegara sebagai identitas budaya masyarakat setempat.
3. Mengembangkan kuliner khas Kabupaten Banjarnegara baik dalam metode memasak dan presentasinya untuk diimplementasikan ke dalam suatu set sajian *fine dining*.

## 1.3 Usulan Produk

Penulis mengembangkan presentasi kuliner khas daerah Kabupaten Banjarnegara yang akan disajikan dalam bentuk *fine dining*. Rangkaian menu yang disajikan terdiri atas *amuse bouche*, *appetizer*, *soup*, *main course*, dan *dessert*. Makanan khas yang akan penulis kembangkan diambil dari kuliner autentik dengan mempertimbangkan bahan serta metode memasak yang dipakai.

### 1.1.1 Daftar Menu

#### **AMUSE BOUCHE**

*Fried Cassava, Sambal Uleg Emulsion*

\*\*\*

#### **BUNTIL IKAN**

*Fish Wrapped ,Corn, Bumbu Kuning Gel*

\*\*\*

#### **SOTO KRANDEGAN**

*Spinach and Beef Cappelleti, Beef Broth, Tempeh Crumble*

\*\*\*

#### **PETIS**

*Chicken Stew, Black Kampel Rice Cake, Welok*

\*\*\*

#### **DAWET AYU**

*Dawet Ayu Pudding, Lemon Ice Cream, , Jack Fruit Palm Sugar Sauce*

\*\*\*

### 1.3.2 Daftar Produk

Deskripsi dari makanan tradisional Kabupaten Banjarnegara yang mencakup uraian dari masing-masing komponen makanan untuk dapat dikembangkan oleh penulis menjadi satu set sajian berbentuk *fine dining*.

#### 1.3.2.1 Manggleng

Manggleng merupakan kudapan atau makanan ringan yang terbuat dari singkong yang biasanya disantap bersama dengan minuman pada waktu senggang. Manggleng merupakan camilan yang sangat populer di Kabupaten Banjarnegara sebagai suatu jajanan yang biasanya dibuat secara rumahan.

Manggleng khas Banjarnegara merupakan makanan yang terbuat dari singkong untuk kemudian direbus lalu diiris secara tipis. Irisan inilah yang nantinya akan dijemur sampai kering. Setelah kering, singkong akan digoreng sampai teksturnya menjadi renyah lalu dimasak lagi dengan bumbu merah pedas manis dari cabai dan gula merah.

#### 1.3.2.2 Buntil

Buntil merupakan kuliner khas Kabupaten Banjarnegara yang bisa dibilang sangat populer hingga ke luar daerah. Cara penyajiannya yang unik menjadi daya tarik tersendiri. Buntil merupakan hidangan yang terbuat dari sayur-sayuran. Sayuran yang dipakai pun bervariasi bergantung kepada pembuatnya. Buntil bisa dibuat dengan bahan dasar daun pepaya, daun lumbu, atau pun daun singkong. Buntil dimasak dengan bumbu kuning yang sedikit pedas yang penyajiannya bisa dalam bentuk berkuah maupun kering.

Buntil berasal dari kata *until-until* yang berarti diikat. Buntil memiliki keunikan karena cara penyajiannya dengan membungkus sayuran atau daging dengan daun singkong kemudian diikat untuk selanjutnya dimasak. Pada daerah asalnya, buntil kerap kali

dicampur dengan ikan sebagai isiannya. Ikan yang biasanya digunakan adalah ikan teri atau ikan tongkol.

### **1.3.2.3 Soto Krandegan**

Soto merupakan hidangan yang sangat menjamur di daerah Kabupaten Banjarnegara dan sekitarnya. Ada sangat banyak jenis soto dengan masing-masing ciri khasnya bergantung kepada daerah asalnya. Di Kabupaten Banjarnegara, salah satu hidangan soto yang digemari oleh masyarakat adalah soto krandegan. Namun sangat disayangkan, hidangan ini kalah populer dengan soto daerah sekitarnya yang lebih diketahui oleh masyarakat luar.

Soto krandegan merupakan salah satu hidangan sup sapi yang disajikan dengan kecambah dan dilengkapi dengan kaldu sapi yang dimasak dengan rempah yang banyak, sehingga memunculkan cita rasa yang khas dan cocok untuk dinikmati semua kalangan. Soto krandegan ini biasa dinikmati dengan ketupat sebagai pendamping makanannya, mengingat ketupat adalah jenis karbohidrat yang banyak dipakai dalam kuliner khas Kabupaten Banjarnegara.

### **1.3.2.4 Petis**

Petis merupakan kuliner yang cukup terkenal yang berasal dari daerah Jawa Timur. Petis yang berasal dari Jawa Timur merupakan hasil fermentasi dari udang yang kemudian di fermentasi. Petis ini sendiri digunakan sebagai bumbu tambahan mengingat rasanya yang kuat. Berbeda jauh dengan petis khas Kabupaten Banjarnegara. Petis khas Banjarnegara merupakan jenis masakan yang menggunakan kelapa yang sudah disangrai sampai kecoklatan untuk campuran ke dalam bumbu kuning. Petis Banjarnegara sangat kurang populer, tidak sebanding dengan cita rasanya yang sangat kaya dan nikmat.

Pada kesempatan kali ini, penulis akan menghadirkan petis khas Banjarnegara bersama dengan beberapa hidangan pendamping seperti kempel dan juga sayur welok. Kempel merupakan makanan yang terbuat

dari ketupat yang ditempelkan dengan dage, kemudian digoreng menggunakan tepung. Sedangkan sayur welok merupakan sayur yang terbuat dari labu siam dan ditumis dengan bumbu sederhana.

### 1.3.2.5 Dawet Ayu

Dawat Ayu adalah jenis minuman tradisional khas Banjarnegara yang sangat mudah ditemukan sehari-hari. Dawet Ayu merupakan olahan dari tepung beras yang dicampur dengan jus pandan lalu dimasak hingga mengental. Setelahnya, adonan dari dawet akan dicetak menggunakan cetakan khusus sehingga menghasilkan bentuk yang unik.

Terdapat jenis dawet ayu yang memiliki keunikan tersendiri. Dawet ireng merupakan jenis dawet yang unik dikarenakan dilakukan penambahan bubuk arang ke dalam adonan dawet ayu. Dawet ireng berarti dawet hitam, warna hitam inilah yang muncul ketika adonan dawet ditambahkan dengan bubuk arang.

## 1.4 Tinjauan Produk

### 1.4.1 Tema

Pada penulisan tugas akhir ini, penulis memilih untuk menyajikan set menu *fine dining* dengan gaya Jawa modern. Penulis memadukan gaya modern selayaknya penyajian *fine dining* pada umumnya dengan nuansa Jawa dengan tujuan sekaligus mempopulerkan budaya Jawa Tengah. Penulis mengangkat tema “Macapat”, di mana ini merupakan salah satu kebudayaan turun temurun yang kini mulai pudar. “Macapat” merupakan judul set menu yang akan disajikan penulis. Macapat merupakan salah satu kebudayaan Jawa Tengah berupa serangkaian tembang atau lagu, yang menceritakan kisah hidup manusia mulai dari lahir hingga meninggal. Tembang Macapat memiliki sifatnya tersendiri yang nantinya akan diimplementasikan ke dalam hidangan yang disajikan penulis.



### 1.4.2 Jenis Produk

Penulis merancang serangkaian menu dengan mempertimbangkan beberapa aspek yang bertujuan untuk dapat mewakili masing-masing hidangan khas daerah Kabupaten Banjarnegara secara keseluruhan, baik dari segi makanan maupun komoditas nya. Berikut merupakan hasil akhir dari perancangan menu yang akan disajikan penulis.

#### 1.4.2.1 Amuse Bouche

Penulis mengangkat hidangan Manggleng sebagai referensi pengembangan hidangan pembuka yaitu *amuse bouche*. Manggleng khas Banjarnegara memiliki tekstur renyah cenderung keras dan rasa pedas manis yang muncul dari bumbu yang dimasak bersamaan. Singkong yang dimasak dengan bumbunya secara bersamaan memberikan efek pada tekstur manggleng menjadi tidak terlalu renyah.

Pada kesempatan kali ini penulis akan mengembangkan hidangan manggleng ini dari segi penyajiannya. Manggleng yang biasanya disajikan dengan bumbu yang sudah tercampur akan disajikan terpisah oleh penulis. Hal ini bertujuan untuk menjaga tekstur manggleng tetap renyah sehingga lebih mudah dinikmati oleh semua kalangan.

Hidangan *amuse bouche* ini merepresentasikan tembang Maskumambang dalam rangkaian tembang Macapat. Tembang Maskumambang berkisah tentang awal mula kehidupan manusia pada saat masih di kandungan dan melambangkan kesederhanaan. Hal ini sesuai dengan hidangan manggleng yang sederhana.



**Gambar 1** Ilustrasi bentuk Manggleng

Sumber : Gambar hasil olahan penulis 2023

### 1.4.2.2 Buntil Ikan

Buntil merupakan hidangan khas Kabupaten Banjarnegara yang otentiknya menggunakan daun singkong atau lumbu dan juga kelapa sebagai isiannya. Buntil biasanya dicampur dengan berbagai jenis protein berbahan dasar ikan untuk menambah variasi hidangan. Buntil nantinya akan dimasak bersamaan dengan bumbu kuning yang ditambahkan dengan cabai sehingga hasil rasa akhirnya cenderung sedikit pedas. Protein yang kerap kali ditambahkan oleh masyarakat setempat adalah ikan teri atau pun ikan tongkol.

Pada kesempatan kali ini penulis akan melakukan pengembangan dari segi presentasi dan metode memasak. Penulis akan menggunakan ikan dori sebagai protein, dan menyajikan buntil dalam bentuk kering. Ikan dori ini akan dicampur dengan bumbu buntil untuk selanjutnya dibungkus dengan daun singkong. Metode memasak yang akan penulis pakai adalah mengukus, berbeda dengan metode memasak buntil kebanyakan.

Hidangan buntil mengimplementasikan nilai dari tembang Kinanthi yang memiliki makna tentang pencarian jati diri. Warna yang beranekaragam mewakili proses pencarian jati diri seseorang di mana orang tersebut akan menemui banyak pilihan sebelum nantinya menemukan jati dirinya. Makanan ini akan memberikan kesan abu-abu tentang gambaran rasa kepada konsumennya, sama seperti seseorang yang sedang mencari jati diri.



**Gambar 2** Ilustrasi bentuk Buntillkan

Sumber : Gambar hasil olahan penulis 2023

### 1.4.2.3 Soto Krandegan

Soto krandegan merupakan hidangan soto yang populer di Kabupaten Banjarnegara. Soto ini terdiri dari daging sapi yang dimasak dengan kaldu beserta rempah-rempah. Soto krandegan disajikan bersamaan dengan kecambah dan juga ketupat sebagai karbohidrat. Soto ini tidak terlalu populer di daerah sekitar Banjarnegara tidak sebanding dengan cita rasanya yang enak.

Dalam pengembangannya, penulis akan mengembangkan soto krandegan dari segi penampilan dan metode memasaknya. Penulis akan mengembangkan bentuk soto krandegan menjadi bentuk pasta cappelletti. Cappelletti merupakan pasta dengan isian yang akan mewakili protein dan juga karbohidrat dalam soto. Soto krandegan juga akan disajikan dengan *tempeh crumble* sebagai bentuk pengembangan penulis.

Soto krandegan mewakili tembang Sinom dalam macapat yang memberikan kehangatan. Begitu pula hidangan soto krandegan akan memberikan kehangatan yang serupa bagi penyantapnya.



**Gambar 3** Ilustrasi bentuk Soto Krandegan

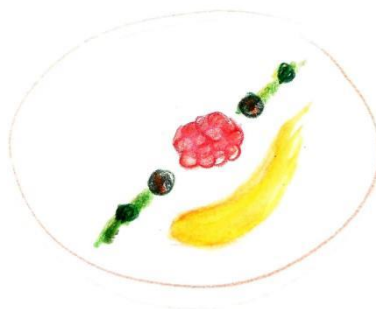
Sumber : Gambar hasil olahan penulis 2023

#### 1.4.2.4 Petis

Petis adalah salah satu makanan yang cukup populer di Kabupaten Banjarnegara. Petis, masakan berbahan dasar ayam yang dimasak dengan parutan kepala dan biasa disajikan dengan nasi putih serta sambal. Penulis menyajikan petis dengan kempel, yaitu ketupat dan dage yang dibalut dengan adonan tepung dan digoreng.

Penulis melakukan pengembangan hidangan petis khas Banjarnegara dengan menambahkan dan mengubah beberapa komponennya. Penulis menggunakan beras hitam dalam pembuatan ketupat untuk memaksimalkan nilai gizi dan juga menambah variasi warna. Penulis menambahkan irisan jamur merang di bagian atas fillet ayam untuk meningkatkan presentasi serta menggunakan sayur labu siam sebagai komponen pendamping.

Petis digambarkan sebagai tembang gambuh yang mengajarkan toleransi dalam keberagaman. Hidangan petis memiliki komponen yang sangat beragam baik dari warna maupun cita rasanya, namun dapat menjadi satu kesatuan yang dapat dinikmati secara bersama dan saling mengisi seperti halnya toleransi dalam keberagaman.



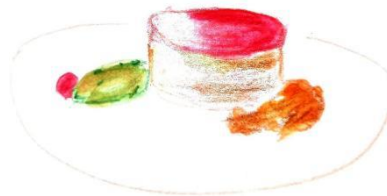
**Gambar 4** Ilustrasi bentuk Petis

Sumber : Gambar hasil olahan penulis 2023

#### 1.4.2.5 Dawet Ayu

Hidangan penutup yang dipilih oleh penulis dalam satu set sajian ini adalah dawet ayu khas Banjarnegara. Dawet ayu yang dipilih penulis merupakan bentuk autentik dari dawet ayu aslinya, yaitu menggunakan sari pandan sehingga warnanya menjadi hijau. Pengembangan yang dilakukan oleh penulis adalah mengembangkan bentuknya menjadi pudding yang kemudian disajikan dengan es krim lemon dan juga nangka. Dawet ayu sendiri umumnya menggunakan santan, namun pada kesempatan kali ini penulis akan menggunakan susu yang dicampur dengan kurma sebagai bentuk inovasi dari dawet ayu.

Asmaradana merupakan tembang yang cocok yang dapat digambarkan oleh hidangan dawet ayu. Asmaradana menceritakan kehidupan manusia yang sedang kasmaran dan masa yang manis. Penulis menghadirkan dawet ayu yang menggambarkan masa yang manis. Serta komponen lainnya yang dapat mendukung situasi tersebut.



**Gambar 5** Ilustrasi bentuk Dawet Ayu

Sumber : Gambar hasil olahan penulis 2023



**Gambar 6** Ilustrasi bentuk meja penyajian

Sumber : Gambar hasil olahan penulis 2023

### 1.4.3 Usulan Resep

Usulan resep berisi tentang daftar bahan, teknik memasak, serta langkah-langkah dalam membuat suatu produk makanan yang sudah diusulkan penulis. Usulan resep mencakup perhitungan gramasi bahan, banyaknya porsi, dan suhu penyajian makanan. Resep yang disajikan merupakan olahan data penulis dengan referensi buku, internet, dan wawancara narasumber yang bersangkutan.

**Tabel 1 Resep Manggleng**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: <i>Amuse Bouche</i>	Bobot sajian Per porsi	: 5 gr
Daerah asal	: Banjarnegara	Suhu Penyajian	: Panas

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
1	<i>Mise en Place</i>	130 50 20 2 5 300 50 10 10	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	Singkong Bawang Merah Bawang Putih Garam Gula Minyak Goreng Cabai Merah Madu Gula Merah	Bersihkan Dihaluskan Dihaluskan    Dihaluskan
2	Rebus	130	gr	Singkong	Selama 10 menit hingga empuk, kemudian iris tipis
3	Keringkan			Singkong	Menggunakan oven dengan suhu 70 C selama 2 jam, lalu goreng.

Halaman : 2 dari 2

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Amuse Bouche*

Bobot sajian Per porsi : 5 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Panas

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
4	Goreng			Singkong	Yang sudah kering hingga kecoklatan
5	Haluskan	50 20 50	gr gr gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabai Merah	Untuk sambal uleg
6	Tumis			Sambal Uleg	Hingga harum dan matang
7	Campurkan	50 30 2 10	gr gr gr ml	Sambel Uleg Minyak Goreng Garam Madu	

Sumber: Kumpulan Resep Masakan Jawa dan Olahan Penulis, 2023.

**Tabel 2 Resep Buntill Ikan**

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Appetizer*

Bobot sajian Per porsi : 60 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
1	<i>Mise en Place</i>	8	gr	Daun Singkong	
		5	gr	Cabai Merah	
		12	gr	Bawang Merah	
		8	gr	Bawang Putih	
		7	gr	Kunyit	
		5	gr	Jahe	
		2	gr	Ketumbar	Sangrai
		3	gr	Kemiri	Sangrai
		15	gr	Jagung Pipil	
		100	gr	Ikan Dori	Fillet
		10	gr	Sereh	
		5	gr	Lengkuas	
		1	gr	Daun Salam	
2	Haluskan	12	gr	Bawang Merah	Hingga Halus
		8	gr	Bawang Putih	
		7	gr	Jahe	
		5	Gr	Kunyit	
		2	gr	Ketumbar	
		3	gr	Kemiri	
		5	gr	Cabai Merah	
3	Tumis	10	gr	Bumbu Halus	Hingga
		5	gr	Sereh	mengeluarkan
		1	gr	Lengkuas	aroma,
		1	gr	Daun Salam	sisihkan 1/3
					bagian
4	Tambahkan	100	ml	Air	Masak hingga
					matang



Halaman : 2 dari 2

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Appetizer*

Bobot sajian Per porsi : 60 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
5	Tambahkan	2 70	gr ml	Xanthan Bumbu Kuning	Campurkan menggunakan <i>blender</i>
6	Haluskan	50	gr	Ikan dori	Kemudian campurkan dengan 1/3 bagian bumbu kuning
7	Rebus	8	gr	Daun Singkong	Selama 10 menit, tiriskan
8	Bungkus	100 8	gr gr	Ikan Dori Daun Singkong	Dengan plastik wrap, lalu kukus selama 12 menit
9	Rebus	15	gr	Jagung Pipil	Hingga matang
10	Sajikan			Jagung Saus Buntil	Di atas piring

Sumber: Kumpulan Resep Masakan Jawa dan Olahan Penulis, 2023.

**Tabel 3 Resep Soto Krandegan**

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Sup

Bobot sajian Per porsi : 100 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi	
1	<i>Mise en Place</i>	10	gr	Tempe	Potong tipis	
		300	gr	Tulang Sapi		
		50	gr	Bawang Merah	Cincang	
		30	gr	Bawang Putih	Cincang	
		10	gr	Jeruk Nipis	Ambil Airnya	
		50	gr	Daging Sapi	Cincang	
		10	gr	Bayam	Cincang	
		10	ml	Air		
		5	gr	Sereh	Memarkan	
		2	gr	Daun Salam		
					<b>Bahan Adonan</b>	
					<b>Pasta</b>	
		212	gr	Tepung 00		
		45	gr	Kuning Telur		
50	gr	Telur				
7	ml	Susu				
7	ml	Minyak Sayur				
2	Goreng	10	gr	Tempe	Hingga kering, hancurkan	
3	Tumis	10	gr	Bawang Merah	Hingga matang.	
		5	gr	Bawang Putih		
		50	gr	Daging Sapi	Bentuk bulat	
		10	gr	Bayam	lalu bekukan	

Halaman : 2 dari 2

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Sup

Bobot sajian Per porsi : 100 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
4	Tumis	40	gr	Bawang Merah	Sampai harum, masukan air dan tulang sapi, masak untuk kuah
		25	gr	Bawang Putih	
		2	gr	Daun Salam	
		5	gr	Sereh	
5	Campurkan	212	gr	Tepung 00	Uleni hingga kalis, lalu diamkan selama satu jam
		45	gr	Kuning Telur	
		50	gr	Telur	
		7	ml	Susu	
		7	ml	Minyak Sayur	
6	Pipihkan			Adonan Pasta	
7	Potong			Adonan Pasta	Berbentuk lingkaran dengan diameter 5 cm
8	Letakan			Isian Pasta	Yang sudah beku kemudian bentuk pasta menjadi <i>cappelletti</i>
9	Rebus			<i>Cappelletti</i>	2 menit
10	Sajikan			<i>Cappelletti</i> <i>Beef Broth</i> <i>Tempeh Crumble</i>	Menggunakan <i>soup plate</i>

Sumber: French Laundry dan Olahan Penulis, 2023.

Tabel 4 Resep Petis

Halaman : 1 dari 4

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Main Course*

Bobot sajian Per porsi : 150 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Panas

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
1	<i>Mise en Place</i>			<b>Bahan Petis</b>	
		600	gr	Dada Ayam	Tanpa tulang
		70	gr	Bawang Merah	
		50	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Kunyit	Kupas
		7	gr	Jahe	Kupas
		3	gr	Kemiri	Sangrai
		3	gr	Ketumbar	Sangrai
		100	gr	Kelapa Parut	Sangrai
		8	gr	Sereh	Memarkan
		7	gr	Lengkuas	Memarkan
		2	gr	Daun Salam	
		2	gr	Daun Jeruk	
		100	ml	Santan	
		20	gr	Jamur Merang	Potong Tipis
		5	gr	Cabai Merah	Tanpa Biji
		50	gr	Telur	
				<b>Bahan Nasi</b>	
				<b>Kampel</b>	
		100	gr	Beras hitam	Cuci Bersih
		20	gr	Dage	Potong
		5	gr	Pokchoy	<i>Blanched</i>
		9	gr	Bawang Putih	Haluskan
		5	gr	Daun Pisang	
		25	gr	Pepaya Muda	
		5	gr	Cabai Merah	Potong <i>cube</i>

Halaman : 2 dari 4

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Main Course*

Bobot sajian Per porsi : 150 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Panas

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
2	Haluskan	70	gr	Bawang Merah	Sebagai bahan bumbu halus
		50	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Kunyit	
		7	gr	Jahe	
		3	gr	Kemiri	
		3	gr	Ketumbar	
3	Tumis			Bumbu Halus	Hingga harum
4	Tambahkan	100	gr	Kelapa Parut	Masak hingga mengental, saring. Sisihkan 1/4 bagian
		8	gr	Sereh	
		7	gr	Lengkuas	
		2	gr	Daun Salam	
		2	gr	Daun Jeruk	
		100	ml	Santan	
5	Haluskan	100	gr	Dada Ayam	Sebagai <i>chicken mousse</i>
		5	gr	Cabai Merah	
		1/4	bagian	Bumbu Kuning	
		50	gr		
6	Ratakan	500	gr	<i>Chicken Mousse</i> Dada Ayam	<i>Chicken mousse</i> dibagian atas ayam, lalu kukus selama 20 menit, potong

Halaman : 3 dari 4

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Main Course*

Bobot sajian Per porsi : 150 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Panas

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
7	Susun	20	gr	Jamur Merang	Ke bagian atas dada ayam, kukus
8	Bungkus	100	gr	Beras Hitam	Dengan daun pisang, kukus hingga matang
9	Marinasi	20 5	gr gr	Dage Bawang Putih	Lalu goreng hingga matang, tiriskan
10	Bungkus			Ketupat Beras Hitam Dage	Dengan Pokchoy
11	Haluskan	5 12 8 7 5 2 3	gr gr gr gr gr gr gr	Cabai Merah Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Jahe Ketumbar Kemiri	Lalu tumis hingga matang
12	Tambahkan	50	ml	Santan	
13	Tumis	25 8	gr gr	Labu Siam Saus Bunttil	

Halaman : 4 dari 4

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Main Course*

Bobot sajian Per porsi : 150 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Panas

14	Masak			Labu Siam	Hingga matang
15	Sajikan			Ayam Petis Kampel	Di atas <i>dinner</i> <i>plate</i>

Sumber: Buku Kumpulan Masakan Rumahan Jawa dan Olahan Penulis, 2023.

Tabel 5 Resep Dawet Ayu

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Dessert*

Bobot sajian Per porsi : 80 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Dingin

No	Cara Buat	Nilai Berat	Ukuran	Bahan Baku	Eksplanasi
1	<i>Mise en Place</i>			<b>Bahan Dawet</b>	
				<b>Pudding</b>	
		300	gr	Tepung Beras	
		2	gr	Vanilla Ekstrak	
		2	gr	Daun Pandan	Haluskan
		20	gr	Gula	
		300	gr	Susu	
		2	gr	Gelatin	
				<b>Bahan Es Krim</b>	
				<b>Lemon</b>	
		200	gr	Lemon	Ambil Airnya
		250	gr	Susu	
		150	gr	Bubuk Es Krim	
		250	ml	Air	
				<b>Bahan Kuah</b>	
		300	ml	Susu	
		50	gr	Kurma	Haluskan
		30	gr	Maizena	
		45	gr	Gula	
				<b>Bahan Saus</b>	
				<b>Nangka</b>	
		35	gr	Nangka	Potong Dadu
		15	gr	Gula Merah	
		100	ml	Air	



Halaman : 2 dari 2

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : *Dessert*

Bobot sajian Per porsi : 80 gr

Daerah asal : Banjarnegara

Suhu Penyajian : Dingin

2	Panaskan			Bahan Puding Dawet	Hingga mengental, cetak dawet
3	Campurkan	300 50 30 45	ml gr gr gr	Susu Kurma Maizena Gula	Panaskan, saring dan dinginkan
4	Campurkan	150	gr	Bubuk Es Krim Air Perasan Lemon	Menggunakan <i>mixer</i> hingga tercampur, bekukan
5	Panaskan	35 15 100	gr gr ml	Nangkan Gula Merah Air	Masak hingga mengental, dinginkan
9	Sajikan			Dawet Es Krim Lemon Kuah Dawet	Di atas <i>dessert plate</i>

Sumber: Buku Resep Jajanan Pasar dan Olahan Penulis, 2023.

#### 1.4.4 Recipe Costing dan Dish Costing

*Recipe Costing* merupakan salah satu metode perhitungan yang biasa digunakan suatu restoran, yang tujuannya adalah untuk mengetahui rincian dan jumlah biaya dari bahan yang digunakan per resep. Selain itu, penulis melakukan metode perhitungan *Dish Costing* pada penelitian, guna mengetahui harga jual dari makanan dilihat dari biaya per porsi yang dikeluarkan berdasarkan *recipe costing*.

**Tabel 6 Recipe Costing dan Dish Costing Manggleng**

No	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Singkong	1000	gr	Rp15.000	130	gr	Rp1.950
2	Bawang Merah	1000	gr	Rp30.000	50	gr	Rp1.500
3	Bawang Putih	1000	gr	Rp35.000	20	gr	Rp700
4	Garam	1000	gr	Rp15.000	10	gr	Rp150
5	Gula	1000	gr	Rp18.000	25	gr	Rp450
6	Gula Merah	1000	gr	Rp25.000	10	gr	Rp250
7	Minyak Goreng	1000	ml	Rp22.000	300	ml	Rp6.600
8	Cabai Merah	1000	gr	Rp60.000	50	gr	Rp3.000
9	Madu	1000	ml	Rp60.000	10	ml	Rp600
	Recipe Costing						Rp15.200
	Dish Costing						Rp3.040
	Food Cost 25%			Selling Price			Rp12.160

Sumber: Hasil olahan Penulis,2023

**Tabel 7 Recipe Costing dan Dish Costing Buntel Ikan**

No	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Ikan Dori	1000	gr	Rp40.000	100	gr	Rp4.000
2	Kunyit	1000	gr	Rp25.000	17	gr	Rp425
3	Jahe	1000	gr	Rp23.000	12	gr	Rp276
4	Kemiri	1000	gr	Rp52.000	6	gr	Rp312
5	Bawang Merah	1000	gr	Rp30.000	82	gr	Rp2.460
6	Bawang Putih	1000	gr	Rp35.000	67	gr	Rp2.345
7	Ketumbar	1000	gr	Rp56.000	5	gr	Rp280
8	Sereh	1000	gr	Rp15.000	8	gr	Rp120
9	Lengkuas	1000	gr	Rp13.000	7	gr	Rp91
10	Daun Salam	1000	gr	Rp18.000	2	gr	Rp36
11	Jagung Pipil	1000	gr	Rp20.000	15	gr	Rp300
12	Cabai Merah	1000	gr	Rp60.000	10	gr	Rp600
13	Daun Singkong	1000	gr	Rp16.500	8	gr	Rp132
	Recipe Costing						Rp11.377
	Dish Costing						Rp2.275
	Food Cost 30%		Selling Price				Rp7.585

Sumber: Hasil olahan Penulis,2023.

**Tabel 8 *Recipe Costing* dan *Dish Costing* Soto Krandegan**

No	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Tempe	1000	gr	Rp20.000	10	gr	Rp200
2	Tulang Sapi	1000	gr	Rp13.000	300	gr	Rp3.900
3	Jeruk Nipis	1000	gr	Rp26.000	10	gr	Rp260
4	Daging Sapi Giling	1000	gr	Rp123.000	50	gr	Rp6.150
5	Bawang Merah	1000	gr	Rp30.000	50	gr	Rp1.500
6	Bawang Putih	1000	gr	Rp35.000	30	gr	Rp1.050
7	Bayam	1000	gr	Rp20.000	10	gr	Rp200
8	Sereh	1000	gr	Rp15.000	5	gr	Rp75
9	Daun Salam	1000	gr	Rp18.000	2	gr	Rp36
10	Tepung 00	1000	gr	Rp20.000	212	gr	Rp4.240
11	Telur	1000	gr	Rp28.000	200	gr	Rp5.600
12	Daun Bawang	1000	ml	Rp23.000	2	gr	Rp46
13	Minyak Sayur	1000	ml	Rp22.000	7	ml	Rp154
14	Garam	1000	gr	Rp15.000	2	gr	Rp30
	Recipe Costing						Rp23.441
	Dish Costing						Rp4.688
	Food Cost 30%			Selling Price			Rp15.627

Sumber: Hasil olahan Penulis,2023.

**Tabel 9 Recipe Costing dan Dish Costing Petis**

No	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Dada Ayam	1000	gr	Rp46.000	600	gr	Rp27.600
2	Kunyit	1000	gr	Rp25.000	17	gr	Rp425
3	Jahe	1000	gr	Rp23.000	12	gr	Rp276
4	Kemiri	1000	gr	Rp52.000	6	gr	Rp312
5	Bawang Merah	1000	gr	Rp30.000	82	gr	Rp2.460
6	Bawang Putih	1000	gr	Rp35.000	67	gr	Rp2.345
7	Ketumbar	1000	gr	Rp56.000	5	gr	Rp280
8	Kelapa Parut	1000	gr	Rp54.000	100	gr	Rp5.400
9	Sereh	1000	gr	Rp15.000	8	gr	Rp120
10	Lengkuas	1000	gr	Rp13.000	7	gr	Rp91
11	Daun Salam	1000	gr	Rp18.000	2	gr	Rp36
12	Daun Jeruk	1000	gr	Rp40.000	2	gr	Rp80
13	Santan	1000	ml	Rp40.000	150	ml	Rp6.000
14	Tomat Ceri	1000	gr	Rp28.500	20	gr	Rp570
15	Cabai Merah	1000	gr	Rp60.000	10	gr	Rp600
16	Telur	1000	gr	Rp28.000	50	gr	Rp1.400
17	Beras Hitam	1000	gr	Rp33.000	100	gr	Rp3.300
18	Dage	1000	gr	Rp23.000	20	gr	Rp460
19	Pokchoy	1000	gr	Rp20.000	5	gr	Rp100
20	Daun Pisang	1000	gr	Rp15.000	5	gr	Rp75
21	Pepaya Muda	1000	gr	Rp11.000	25	gr	Rp275
22	Jamur Merang	1000	gr	Rp60.000	10	gr	Rp600
	Recipe Costing						Rp52.805
	Dish Costing						Rp10.561
	Food Cost 30%			Selling Price			Rp35.203

Sumber: Hasil olahan Penulis,2023.

**Tabel 10 Recipe Costing dan Dish Costing Dawet Ayu**

No	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Tepung Beras	1000	gr	Rp8.000	300	gr	Rp2.400
2	Gula	1000	gr	Rp18.000	40	gr	Rp720
3	Daun Pandan	1000	gr	Rp25.000	7	gr	Rp175
4	Gelatin	1000	gr	Rp238.000	10	gr	Rp2.380
5	Tepung Maizena	1000	gr	Rp18.500	20	gr	Rp370
6	Kurma	1000	gr	Rp59.000	200	gr	Rp11.800
7	Susu	1000	ml	Rp19.000	250	ml	Rp4.750
8	Bubuk Es Krim	1000	gr	Rp123.000	150	gr	Rp18.450
9	Ekstrak Vanilla	1000	gr	Rp400.000	2	gr	Rp800
10	Lemon	1000	gr	Rp20.000	45	gr	Rp900
11	Nangka	1000	gr	Rp45.000	20	gr	Rp900
12	Gula Merah	1000	gr	Rp16.500	15	gr	Rp248
Recipe Costing							Rp43.893
Dish Costing							Rp8.779
Food Cost 25%				Selling Price			Rp35.114

Sumber: Hasil olahan Penulis,2023.

**Tabel 11 Dish Costing dan Selling Price**

No	Menu	Dish Costing	Selling Price	Rounding
1	Manggleng	Rp3.040	Rp12.160	Rp20.000
2	Buntil	Rp2.275	Rp7.585	Rp20.000
3	Soto Krandegan	Rp4.688	Rp15.627	Rp30.000
4	Petis	Rp10.561	Rp35.203	Rp40.000
5	Dawet Ayu	Rp8.779	Rp35.114	Rp35.000
Food Cost 27,76%	Total	Rp29.343	Rp105.689	Rp145.000

Sumber: Hasil olahan Penulis,2023.

### 1.4.5 Daftar Kandungan Gizi

Setiap masakan yang baik, pasti selalu disertai dengan kandungan gizi yang baik pula. Tujuan Penulis memberikan informasi gizi adalah agar pembaca dapat mengetahui kandungan gizi dari setiap hidangan serta mengetahui potensi resiko bahaya bagi konsumen yang memiliki alergi maupun yang sedang menjalani diet khusus. Berikut merupakan daftar kandungan gizi dari masing-masing hidangan yang penulis akan sajikan:

**Tabel 12 Kandungan Gizi Manggleng**

Jumlah (gr)	Bahan	Lemak	Karbo	Protein	Kalori
130	Tepung Terigu	1,27	99,20	13,43	473,2
130	Singkong	0,36	49,4	1,77	280
50	Bawang Merah	0,04	5,06	0,46	21
20	Bawang Putih	0,10	6,61	1,27	29,8
10	Garam	-	-	-	0
25	Gula	0,25	19,08	-	4
10	Gula Merah	-	10,00	1,03	38,7
300	Minyak Goreng	100,00	-	-	100
50	Cabai Merah	0,13	3,66	0,78	16
10	Madu	-	8,24	0,03	30,4
Total		102	201,25	17	993,1
Total/porsi		20,4	40,25	3,4	198,62

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan hasil olahan penulis,2023.

**Tabel 13 Kandungan Gizi Bunttil Ikan**

Jumlah	Bahan	Lemak	Karbo	Protein	Kalori
100	Ikan Dori	4,11	-	11	84
5	Kemangi	0,03	0,22	0,13	1,35
30	Jeruk Nipis	0,06	3,16	0,21	9
15	Jagung	0,2	2,85	0,5	13
50	Bawang Merah	0,04	5,06	0,46	21
35	Bawang Putih	0,18	11,57	2,23	52,15
8	Daun Singkong				
15	Kunyit	1,48	9,73	7,83	53,1
2	Xanthan Gum	-	-	-	0
15	Sereh	0,07	3,80	0,27	14,85
8	Lengkuas	0,04	0,35	0,12	1,92
7	Jahe	0,05	1,24	0,13	5,6
2	Daun Salam	2,00	0,12	0,15	0,2
2	Daun Jeruk	-	0,06	-	0,2
2	Garam	-	-	-	0
20	Gula	0,20	15,26	-	3,2
Total		8,46	53,42	23	259,57
Total/porsi		1.,692	10,68	4,6	51,9

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan hasil olahan penulis,2023.



**Tabel 14 Kandungan Gizi Soto Krandegan**

Jumlah	Bahan	Lemak	Karbo	Protein	Kalori
10	Tempe	0,23	0,18	0,20	3,4
10	Jeruk Nipis	0,02	1,05	0,07	3
50	Daging Sapi	9,7	-	13,1	114
50	Bawang Merah	0,04	5,06	0,46	21
30	Bawang Putih	0,15	9,92	1,91	44,7
10	Bayam	0,04	0,36	0,29	2,3
5	Sereh	0,02	1,27	0,09	4,95
2	Daun Salam	2,00	0,12	0,15	0,2
212	Tepung 00	2,08	161,78	21,90	771,68
200	Telur	19,88	1,52	25,16	296
7	Susu	0,34	0,80	0,56	3,5
7	Minyak Sayur	56,00	-	-	56
2	Garam	-	-	-	0
Total		90,5	182	63,89	1.320,7
Total/porsi		18,1	36,412	12,778	264

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan hasil olahan penulis,2023.

**Tabel 15 Kandungan Gizi Petis**

Jumlah	Bahan	Lemak	Karbo	Protein	Kalori
600	Dada Ayam	46,32	-	177,30	1170
17	Kunyit	1,68	11,03	7,83	60,18
12	Jahe	0,09	2,13	0,22	9,6
6	Kemiri	4,32	0,83	0,55	41,46
82	Bawang Merah	0,07	8,29	0,75	34,44
67	Bawang Putih	0,34	22,15	4,26	99,83
5	Ketumbar	7,44	5,39	0,67	7,45
100	Kelapa Parut	33,71	12,62	3,81	354
8	Sereh	0,04	2,02	0,15	7,92
7	Lengkuas	0,04	0,31	0,10	1,68
2	Daun Salam	2,00	0,12	0,15	0,2
2	Daun Jeruk	-	0,06	-	0,2
150	Santan	35,76	8,31	3,44	345
10	Jamur Merang	0,04	0,49	0,28	2,8
10	Cabai Merah	-	10,00	1,03	38,7
50	Telur	4,97	0,38	6,29	74
100	Beras Hitam	2,90	50,59	7,78	260
20	Dage	0,33	0,53	0,48	7,2
5	Pokchoy	0,00	0,10	0,03	0,45
Total		140	135,35	215,12	2.515,1
Total/porsi		28,1	27,07	43	503

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan hasil olahan pe504nulis,2023.

**Tabel 16 Kandungan Gizi Dawet Ayu**

Jumlah	Bahan	Lemak	Karbo	Protein	Kalori
300	Tepung Beras	1,4	80	6	365
40	Gula	0,39	30,52	-	6,4
20	Tepung Maizena	-	89,9	0,68	72
2	Vanilla Ekstrak	-	0,01	-	0,24
2	Daun Pandan	-	1,5	0,004	6,42
200	Kurma	0,06	12,5	0,4	46
250	Susu	12,20	28,73	20,08	125
150	Bubuk Es Krim	53,22	82,32	7,19	819
45	Lemon	2,20	5,17	3,61	22,5
35	Nangka	0,11	8,40	0,51	32,9
15	Gula Merah	-	14,60	-	56,55
Total		69,58	353,65	38,47	1.552
Total/porsi		13,91	70,73	7,7	310,4

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan hasil olahan penulis,2023.

**Tabel 17 Kandungan Gizi Satu Set Makanan**

No	Menu	Lemak	Karbo	Protein	Kalori
1	Manggleng	20,4	40,25	3,4	198,62
2	Buntil	1,692	10,684	4,606	51,914
3	Soto Krandegan	18,1	36,412	12,778	264,146
4	Petis	28,01	27,07	43	503
5	Dawet Ayu	14	70,73	7,69	310,402
Total		36,4	185,146	71,474	1328,082

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan hasil olahan penulis,2023.