

BAB I

PENDAHULUAN

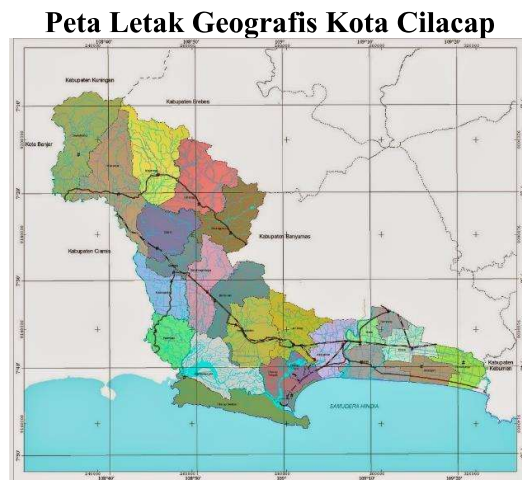
1.1 Latar Belakang Sajian Fine Dining

Trend mengenai *fine dining* yang sedang berlangsung pada zaman ini adalah *fine dining* dengan konsep *local cuisine*. Menurut Sonnino (2007), pada Egerer *et al.* (2018) *local cuisine* adalah pangan lokal yang mengacu pada pangan yang memiliki ciri khas suatu tempat tertentu atau membawa nilai atau makna budaya lokal tertentu. Dapat dikatakan, *local cuisine* adalah sajian kuliner yang khas dari suatu daerah yang menggunakan bahan lokal atau bahan endemik dari daerah tersebut yang dijadikan menu lokal yang menggambarkan karakteristik dari daerah tersebut.

Dalam kata lain, *trend local cuisine* ini dapat juga disebut dengan "*Locavore Movement*". Fokus utama tren ini berpusat pada kecenderungan masyarakat untuk membeli produk yang dibuat di daerah mereka. Dalam gerakan *locavore*, orang lebih suka makan makanan yang berasal dari daerah terdekat atau produk yang ditanam secara lokal. Selain itu, hal ini meningkatkan pengetahuan konsumen tentang berbagai cara di mana tren ini menguntungkan berbagai hal, termasuk ketersediaan, ketersediaan, variasi, aksesibilitas makanan, dan panen lokal. Selain meningkatkan kesadaran, *locavore* juga membantu keberlangsungan komoditas lokal yang juga membantu para petani di daerah tertentu. Karena adanya keberlangsungan, komoditas pangan yang dihasilkan oleh petani daerah setempat akan menaik dalam sisi kualitas, kesegaran, keanekaragaman. (McSwain, 2012).

Pada kesempatan ini, penulis akan mempresentasikan pengembangan fine dining dengan konsep *local cuisine* dari Kota Cilacap, Jawa Tengah. Berikut adalah pembahasan mengenai profil kuliner Kota Cilacap, Jawa Tengah:

1.1.1 Letak Geografis Kota Cilacap



Gambar 1.1 Gambar Letak Geografis Kota Cilacap
Sumber: Sejarah Cilacap.blogspot.com

Dengan keadaan geografis yang tertera pada gambar 1.1, kuliner khas Kota Cilacap ini berkomoditas utama hasil bahari seperti ikan, udang, kepiting, berbagai macam kerang dan lain sebagainya. Hasil bahari yang endemik pada Kota Cilacap menurut interview yang telah dilakukan penulis kepada penduduk setempat adalah Ikan Kuwek, Ikan Baronang, Udang Pancet, Udang Ronggeng, dan Yuthuk. Karena hasil bahari yang sangat berlimpah, banyak juga hasil tangkapan laut ini diawetkan agar tidak terjadinya pembuangan bahan makanan dengan sia – sia.

Contoh pengawetan dari hasil bahari Kota Cilacap seperti Ikan Asin Tenggiri, Pedas, Teri dan Jambal. Selain dari hasil bahari, penduduk cilacap juga menghasilkan sayur mayur yang tak kalah kualitasnya dengan komoditas

baharinya. Menurut Drifanda *et al.* (2022), Kota Cilacap memproduksi sendiri produk-produk berkualitas tinggi seperti melon, semangka, dan terong. Komoditas yang relatif unggulan antara lain Cabai besar atau TW, Jamur, Kacang Panjang, Kangkung, Mentimun.

1.1.2 Demografis Kota Cilacap

Jumlah penduduk Kota Cilacap pada tahun 2016 adalah 1.785.971 orang, dengan 895.201 laki-laki dan 890.770 perempuan, dengan rasio jenis kelamin 1,05. Menurut analisis demografi usia, ada 460.057 orang berusia di bawah 15 tahun, atau sekitar 25,76% dari total penduduk. Sebagai hasil dari distribusi demografi ini, sebagian besar penduduk Kota Cilacap berasal dari kelompok usia "paruh baya", terutama di antara usia 45 dan 55 tahun. Dan mayoritas penduduk Kota Cilacap memeluk agama Islam. (Fitrianita 2019)

Dapat disimpulkan bahwa profil kuliner kota cilacap karena letak geografisnya, berkomoditas utama hasil bahari dan pertanian, dengan budaya makan dirumah dan makanannya kebanyakan makanan halal karena mayoritas penduduk Kota Cilacap adalah orang yang bekerja sebagai nelayan dan petani yang berumur 45-55 tahun yang memeluk agama Islam.

Pada kesempatan kali ini, penulis akan menggabungkan trend fine dining bertema local cuisine dengan profil kuliner Kota Cilacap yang telah diperoleh. Berikut adalah Struktur Menu *Fine Dining* yang akan menjadi pedoman bagi penulis untuk pelaksanaan *Food Presentation* ini.

Menurut Gisslen (2015, 63) pada buku *Professional Cooking, Fine Dining Menu* adalah 5 course menu yang telah di modernisasi yang berasal dari *Classical Menu* yang memiliki sebanyak 12 course. Dari 12 course tersebut, terdapat 5 course yang dominan diantara lainnya, dijelaskan sebagai berikut:

Struktur Fine Dining dari The Classical Menu sebagai pedoman:

1. ***Amuse Bouche***: Yang diambil dari kata Amuse (Menghibur) dan Bouche (Mulut) yang bertujuan untuk menghibur mulut para konsumen yang akan memulai set menu yang akan dihidangkan
2. ***L'entree (Appetizers)***: *Appetizer* disajikan kepada para konsumen yang bertujuan untuk menyiapkan palet – palte lidah.
3. ***Soup*** : *Soup* disajikan kepada konsumen untuk mempersiapkan palet lidah dan enzim yang ada pada lambung untuk makanan utama yang akan disajikan.
4. ***Le plat principal (Main Course)***: Makanan yang dijadikan bintang dari 5 course set menu ini yang akan dijadikan hidangan utama bagi para konsumen.
5. ***Le dessert (Dessert)*** : Makanan penutup untuk mencuci palet – palet konsumen yang telah dimanjakan dengan rasa – rasa yang unik dari beberapa course yang tertera diatas.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Formal

Tujuan dipilihnya *food presentation* kuliner khas Kota Cilacap oleh penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir ini adalah sebagai salah satu syarat dalam Ujian Akhir Program Studi Seni Kuliner pada Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

Tujuan dipilihnya kuliner Kota Cilacap dalam pengerjaan Tugas Akhir *Food Presentation* ini adalah karena penulis ingin *set menu* yang akan dihidangkan atau di tampilkan pada Tugas Akhir ini akan menaikan cita rasa kuliner Kota Cilacap dan menaikan kesadaran masyarakat akan potensi yang dimiliki oleh sajian kuliner Kota Cilacap yang memiliki bahan – bahan yang unik dan khas dari Kota Cilacap itu sendiri tetapi mudah didapatkan dan berkelanjutan dan mudah dilestarikan terhadap industri makanan.

1.3 Usulan Produk

Dalam kesempatan kali ini, penulis ingin mempresentasikan pengembangan kuliner khas Kota Cilacap, Jawa Tengah dalam bentuk fine dining. Berikut adalah usulan makanan atau set menu yang akan penulis presentasikan dengan pengembangan dalam bentuk fine dining.

1.3.1 Usulan Menu *Fine Dining*

SET MENU *FINE DINING*

KULINER KHAS KOTA CILACAP

TAHU MASAK

(Tahu pong dengan isian tumis kecambah dan wortel, *garlic chips*, dan sambal rawit.)

MENDOAN DAGES *WITH FRIED* YUTHUK

(Mendoan Dages yang disajikan dengan sambel kecap dan Undur-Undur goreng.)

SROTO SOKARAJA

(Soto daging sapi berkuah kuning ber-rempah disajikan dengan sambal kacang)

NASI LELES *WITH* BREKECEK PATHAK JAHAN

(Nasi Rames khas Cilacap dengan ikan bumbu merah yang beraroma khas Cilacap)

BUBUR SUMSUM *WITH* CENDIL

(Bubur Sumsum dengan saus gula merah dan cendil yang kenyal)

1.3.2 Penjelasan Menu

Berikut *menu explanation* dari *set menu* yang akan di presentasikan oleh penulis:

1. Tahu Masak

Tahu Masak adalah makanan ringan yang mirip dengan tahu kupat, terdiri dari tahu putih yang digoreng sebentar dan disajikan dalam bentuk irisan, ditambah tauge dan irisan wortel atau kubis rebus. Selain itu, tahu rebus juga ditaburi bawang goreng dan ditaburi saus kacang atau kecap manis. Tahu Masak khas Cilacap ini terasa manis dan pedas karena adanya kandungan cabai rawit pada bumbunya. Pada presentasi ini, penyajian tahu masak akan di ubah penampilannya seperti hidangan "*Pani Puuri*" dari India untuk dijadikan Amuse Bouche.

2. Mendoan Dages *with Fried Yuthuk*

Yang membedakan kuliner khas Banyumas dengan Cilacap adalah penggunaan Tempe Dages dalam pembuatan mendoan. Tempe Dages merupakan makanan khas Cilacap. Tempe dages terbuat dari sisa tahu yang difermentasi, mirip dengan tempe gembus. Pada kesempatan kali ini, tempe mendoan akan dibuat menjadi sebuah *roll* lingkaran lalu sambal kecap yang biasanya dibuat begitu saja akan diubah menjadi *sauce* dan akan ditambahkan *garnish* daun bawang *choral tuille*.

3. Sroto Sokaraja

Keistimewaan dari masakan sroto ini adalah menggunakan bumbu kacang yang dicampur dalam mangkuk. Sroto Sokaraja biasanya menggunakan ayam kampung, namun yang membedakan sroto di daerah

Banyumas dan Cilacap adalah Sroto Sokaraja Cilacap menggunakan daging sapi sebagai isiannya. Untuk penyajian, daging sapi akan dijadikan steak yang dipotong menyerupai dadu lalu untuk *condimment* seperti bihun, dijadikan *Bird's Nest* yang akan menjadi *underliner* untuk steak tersebut.

4. Nasi Leles with Brekecek Pathak Jahan

Kota Cilacap terkenal dengan olahan masakan ikan seperti brekecek pathak, ikan jahan serta ikan asin dan terasi. Isi dari Nasi Leles biasanya tempe goreng, serundeng goreng dan bihun, kadang dengan potongan telur dadar karena porsi Nasi Leles kecil sehingga cocok untuk sarapan, namun untuk makan malam masakan ini bisa disimpan hingga 24 jam. Keistimewaan dari nasi jenis ini adalah setelah dimasak akan didinginkan dengan cara diangin-anginkan atau yang biasa dikatakan oleh warga Cilacap "di-leles". Pada hidangan ini, penulis akan memodifikasikan penampilan dan metode masak seperti membuat nasinya menjadi *Japanese Fried Rice Cake*, *condimment*I yang diubah seperti timun dan tomat yang biasanya dijadikan lalapan akan diubah menjadi *puree* dan *gel*. Untuk Sambal terasi akan juga diubah mejadi sejenis *coulis* atau karamel

5. Brekecek Pathak Jahan

Di Cilacap, mencicipi brekecek dengan menyeruput kepala ikan atau pathak, yang juga dikenal sebagai "Pathak Jahan." Kepala ikan jahan atau pathak dicampur dengan "kecek", perubahan metode memasak yang akan digunakan oleh penulis yaitu menggunakan metode *sous vide* dan ikan yang pada umumnya dimasak begitu saja akan diubah menjadi *mosaic*.

6. Bubur Sumsum with Cendil

Makanan yang disebut bubur sumsum adalah bubur berwarna putih yang terbuat dari tepung beras dan dimakan dengan kuah manis yang terbuat dari air gula merah. Disebut sumsum dikarenakan bubur ini menyerupai sumsum yang ada pada tulang hewan. Yang membedakan adalah penambahan Cendil pada penyajiannya. Cendil adalah olahan dari ubi kuning yang dihancurkan kemudian ditambahkan tepung kanji atau tapioka lalu dikukus dalam bentuk bola bola kecil. Perubahan penampilan dan metode yang digunakan adalah untuk Cendil akan dijadikan bola ubi besar yang di-*bake* yang nanti akan dijadikan mangkuk untuk bubur sumsum itu sendiri.

1.3.3 Tabel Matriks Komposisi Menu

Berikut Tabel Matriks yang akan menjadi pedoman bagi penulis dalam proses *menu engineering*:

Tabel 1.1
Tabel Matriks Komposisi Menu

<u>Index</u> <u>Dish</u>	Warna	Tekstur	Aroma	Cita Rasa	Suhu
<i>Amuse Bouche</i>	Coklat	Tekstur Utama: Dry Tekstur Pendukung: <i>Moist</i>	<i>Moderate to Light</i>	<i>Light Savouriness</i>	<i>Cold</i>
<i>Appetizer</i>	Cream, Hijau, Hitam	Tekstur Utama: <i>Chewy</i> Tekstur Pendukung: <i>Crunchy</i>	<i>Moderate to Strong</i>	<i>Tangy, Sweet</i>	<i>Warm</i>
<i>Soup</i>	Kuning	Tekstur Utama: <i>Liquid</i> Tekstur Pendukung: <i>Crispy</i>	<i>Light</i>	<i>Aromatic, Hearty</i>	<i>Hot</i>
<i>Main Course</i>	Merah	Tekstur Utama: <i>Semi-Moist</i> Tekstur Pendukung: <i>Crunchy, Chewy</i>	<i>Strong</i>	<i>Strong Savory, Spicy</i>	<i>Room Temperature</i>
<i>Dessert</i>	Ungu, Putih	Tekstur Utama: <i>Creamy</i> Tekstur Pendukung: <i>Airy</i>	<i>Very Light</i>	<i>Light Sweet</i>	<i>Cold</i>

Sumber: Data Olahan Penulis, 2023

Lanjutan Tabel 1.1
Tabel Matriks Komposisi Menu

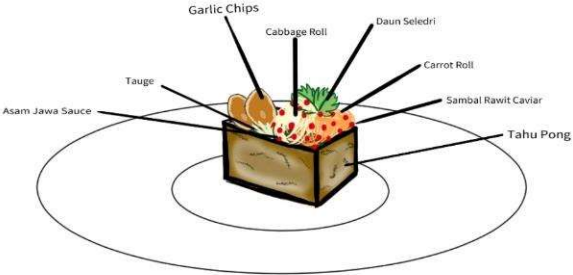
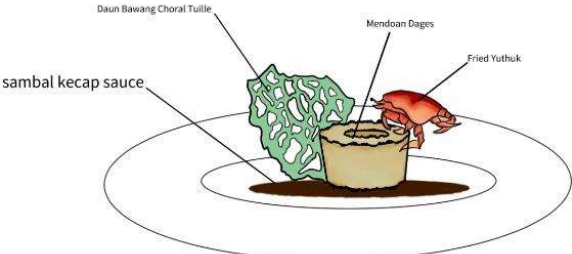
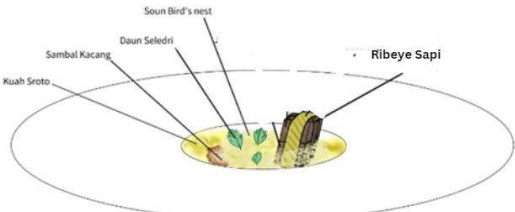
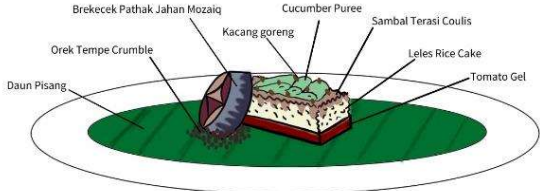
<u>Index</u> <u>Dish</u>	Bahan Utama	Bumbu Dasar	Pengolahan	Garnish	Porsi
<i>Amuse Bouche</i>	Tahu	Bumbu Putih	<i>Pan Fried, Chilled</i>	<i>Garlic Chips, Sambal Rawit Caviar</i>	<i>Very Light</i>
<i>Appetizer</i>	Tempe Dages	Marinasi Bubuk ketumbar, bawang putih, lada putih	<i>Deep Fried</i>	<i>Leek Touille</i>	<i>Light to Moderate</i>
<i>Soup</i>	<i>Ribeye</i>	Bumbu Kuning	<i>Simmer, Sear</i>	<i>Soun Bird's Nest</i>	<i>Moderate</i>
<i>Main Course</i>	Ikan Kuwék Lilin	Bumbu Merah	<i>Roast</i>	Orek Tempe <i>Crumble</i> , Sambal Terasi <i>Coulis</i>	<i>Heavy</i>
<i>Dessert</i>	Tepung Beras	Santan	<i>Boiled</i>	Jenang Jawa, Daun Pandan	<i>Very Light</i>

Sumber: Data Olahan Penulis, 2023

1.4 Sketsa Usulan Masakan Fine Dining

Untuk melakukan presentasi produk, lebih spesifik pada *fine dining*, penulis memerlukan sketsa presentasi yang bertujuan untuk menjadi acuan pada saat presentasi produk pada hari presentasi. Dan berikut adalah sketsa presentasi produk yang dibuat oleh penulis:

Tabel 1.2
Tabel Sketsa Penyajian Makanan

No.	SKETSA	Type of Dish
1	 Sumber: Olahan data penulis, 2023	<i>Amuse Bouche:</i> Tahu Masak Cilacap
2.	 Sumber: Olahan data penulis, 2023	<i>Appetizer:</i> Mendoan Dages with Fried Yuthuk
3.	 Sumber: Olahan data penulis 2023	<i>Soup:</i> Sroto Sokaraja
4.	 Sumber: Olahan data penulis, 2023	<i>Main Course:</i> Nasi Leles with Brekecek Pathak Jahan

No.	SKETSA	Type of Dish
5.	Sumber: Olahan data penulis 2023	<i>Dessert:</i> Bubur Sumsum Candil

1.5 Tinjauan Produk

Dalam dapur profesional, resep sangat penting untuk menjaga kualitas makanan dan konsistensi produk akhir. Resep akan memberikan petunjuk yang tepat tentang jumlah bahan yang diperlukan, metode pemotongan yang digunakan, metode memasak yang digunakan, dan cara penyajiannya. Resep juga dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan harga resep dan langkah-langkah persiapan yang harus dilakukan di dapur profesional. Kualitas pangan yang berkelanjutan dapat dicapai melalui resep yang baik dan teruji.

1.5.1 *Standard Recipe*

Standard recipe adalah salah satu bagian yang paling penting dari program pelayanan makanan yang dikelola dengan baik. Standard recipe menjelaskan mengenai jumlah bahan yang tepat dan dapat diukur serta teknik persiapan yang diperlukan untuk menghasilkan produk berkualitas tinggi secara konsisten, resep standar menjelaskan.

Menurut *USDA*, *standardized recipe* dapat diartikan sebagai resep yang telah diteliti dan dicoba berulang – ulang kali sehingga dapat membuahkan hasil

yang sama baiknya setiap kali prosedur yang tepat digunakan dengan jenis peralatan yang sama dan kuantitas serta kualitas bahan yang sama. Standard recipe mempunyai pengaruh yang besar terhadap produksi pangan yang berkualitas dan dapat dijadikan acuan pada saat produksi. Oleh karena itu, kelengkapan informasi standar pendapatan harus diprioritaskan dan ditetapkan. (Vinaya *et al.* 2021)

Tabel 1.3
Tahu Masak Cilacap

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 3 Porsi
Asal Daerah : Cilacap Ukuran Per Porsi : 50 gr
Jenis Makanan: *Amuse Bouche* Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	3 250	PCS ML	Tahu Pong Minyak Goreng	Dikosongkan
		50	GR	Tumis Sayur: Tauge	Dicuci, dipetik akarnya.
		20	GR	Kol	Cut to Julienne
		20	GR	Wortel	Cut to Julienne
		15	GR	<i>Garlic Chips:</i> Bawang Putih	<i>Sliced, Fried</i>
		5	GR	Sambal Rawit: Cabai Rawit	Sambal Rawit
		10	GR	Cabai Merah	
		10	GR	Bawang Merah	
		5	ML	Kecap	
		3	GR	Gula Pasir	
		2	GR	Garam	
		2	GR	Kaldu Jamur	
		1 150	Pack ML	<i>Faux Caviar:</i> Agar Powder Water	
		60	ML	Asam Jawa Sauce: Air	
		10	GR	Asam Jawa	
		10	GR	Garam	
		35	GR	Gula Merah	
		5	GR	Daun Seledri	

Lanjutan TABEL 1.3
TAHU MASAK CILACAP

Halaman : 2 dari 2
 Asal Daerah : Cilacap
 Jenis Makanan: *Amuse Bouche*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 50 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
2	<i>Result</i>				
3	<i>Fry</i>			Tahu Pong	Yang sudah dikosongi
4	<i>Saute</i>			<i>Julienned Veggies</i>	<i>Until half cooked</i>
5	<i>Saute</i>			<i>Ingredients for sambal rawit</i>	<i>After done, blend and dilute with water, Correct seasoning and strain. And make into faux caviar.</i>
6	<i>Press</i>			<i>Asam jawa with water and add gula merah</i>	<i>And season</i>
7	<i>Simmer</i>			<i>Asam jawa sauce</i>	<i>Until reduced and thickened</i>
8	<i>Fry</i>			Garlic	<i>Until Crispy</i>
9	<i>Serve</i>				
10	<i>Garnish</i>			<i>With Daun seledri and garlic chips</i>	

Sumber: Penduduk asli Cilacap, 2023

Mendoan W/*Fried* Yuthuk

Jumlah Porsi : 3 Porsi

Ukuran Per Porsi : 100 gr

Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Mise en place	3	PCS	Mendoan Dages Tempe Dages	Direndam marinasi Cut to 2cm x 8cm
		500	ML	Minyak Goreng	} Wet Batter
		5	GR	Garam	
		100	GR	Tepung Terigu	
		10	GR	Garlic Powder	
		5	GR	Ketumbar Bubuk	
		5	GR	Lada Bubuk	
		5	GR	Kaldu Jamur	
		200	ML	Air	
		20	GR	Sambal Kecap: Cabai Rawit Hijau	Sliced
		50	ML	Kecap Manis	
		10	ML	Cuka Dixxie	
		50	ML	Air	
				Bawang Daun	
		10	GR	Tuille: Tepung Terigu	
		80	GR	Air	
		20	GR	Minyak Goreng	
		30	GR	Bawang Daun	
		3	PCS	Fried Yuthuk: Yuthuk	Dibersihkan
		5	GR	Salt	
		5	GR	Pepper	
2	Result				
3	Fry			Marinated dages	Until golden brown
4	Simmer			Sambal Kecap	And strain after

Lanjutan TABEL 1.4
MENDOAN W/FRIED YUTHUK

Halaman : 2 dari 2
Asal Daerah : Cilacap
Jenis Makanan: *Appetizer*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
Ukuran Per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
----	--------	-----	------	-------	------------

5	<i>Fry</i>			<i>Tuille</i>	
6	<i>Fry</i>			Mendoan	<i>Until Golden but not crispy</i>
7	<i>Fry</i>			Yuthuk	<i>And season</i>
8	<i>Serve</i>				

Sumber: Penduduk asli Cilacap, 2023

Tabel 1.5
Sroto Sokaraja

Halaman : 1 dari 2
Asal Daerah : Cilacap
Jenis Makanan: *Soup*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
Ukuran Per Porsi : 200 ml
Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	100	GR	Condiments: Ribeye	<i>Cut to Cubes</i>
		60	GR	Tauge	} <i>Blanched and Refreshed</i>
		50	GR	Bihun	
		100	GR	Kedelai	<i>Fried</i>
		200	GR	Bumbu halus: Bawang Merah	Bakar dan Kupas
		100	GR	Bawang Putih	Bakar dan Kupas
		50	GR	Kunyit	Bakar dan Kupas
		20	GR	Kemiri	Sangrai
		30	GR	Garam	
		10	GR	Merica	
		15	ML	Air Asam	
		150	GR	Sambal Kacang: Kacang Tanah	Digoreng,
		30	GR	Cabai Rawit	Dihaluskan
		20	GR	Gula Merah	Digoreng
		10	GR	Garam	Dilute w/water

Lanjutan TABEL 1.5
SROTO SOKARAJA

Halaman : 2 dari 2
Asal Daerah : Cilacap
Jenis Makanan: *Soup*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
Ukuran Per Porsi : 200 ml
Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		10 10 200 1,5 125 1	GR GR ML L GR PCS	Garnish: Daun Bawang Seledri Minyak Goreng <i>Beef Broth</i> <i>Lean Ground Beef</i> <i>Egg Whites</i>	<i>French Cut</i> <i>Leaves Only</i>
2	Result				
3	Fry			Kacang Kedelai	<i>Until Crispy</i>
4	Blend			Bumbu Halus	<i>And sautee until aromatic and separate to two parts</i>
6	Cut			<i>Ribeye</i>	<i>Into blocks of 2cm by 4cm</i>
8	Marinade			<i>Ribeye</i>	<i>With seperated bumbu halus</i>
9	Wrap			<i>Ribeye</i>	<i>With plastic wrap</i>
10	Sear			<i>Ribeye</i>	<i>Until crusty</i>
11	Dilute			<i>Seperated bumbu halus</i>	<i>With beef broth</i>
12	Boil			<i>Liquid</i>	<i>Until reduced a bit and clarify w/ meat clarification</i>
13	Fry			Kacang Tanah and Cabai Rawit	<i>And make Sambal Kacang</i>
14	Fry			Soun	<i>To a Bird's Nest Shape</i>
15	Serve			<i>With prepped garnish</i>	

Sumber: Penduduk asli Cilacap, 2023

Tabel 1.6
Nasi Leles

Halaman : 1 dari 2
 Asal Daerah : Cilacap
 Jenis Makanan: *Main Course*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	250	GR	Nasi Leles:	
		1	PCS	Beras	
				Daun Pisang	
				Sambal Terasi	
				Coulis:	
		50	GR	Cabai Merah	
		20	GR	Cabai Rawit	
		50	GR	Bawang Merah	
		25	GR	Bawang Putih	
		20	GR	Terasi Bonteng	
		100	GR	Tomat	
		50	GR	Gula Pasir	
		10	GR	Garam	
				Orek Tempe	
				<i>Crumble:</i>	
		100	GR	Tempe	
		20	GR	Cabe Merah	
				Keriting	
		50	ML	Kecap Manis	
		5	ML	Cuka Dixxie	
		50	GR	Bawang Merah	
		25	GR	Bawang Putih	
		5	GR	Garam	
				Kacang Goreng:	
		100	GR	Kacang Tanah	
				Cucumber <i>Puree:</i>	
		100	GR	Cucumber	
				<i>Tomato Gel:</i>	
		100	GR	Tomat	
		500	ML	Minyak Goreng	

Lanjutan TABEL 1.6
NASI LELES

Halaman : 2 dari 2
 Asal Daerah : Cilacap
 Jenis Makanan: *Main Course*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
2	<i>Result</i>				
3	<i>Gohan</i>			<i>Rice</i>	Dinginkan di daun pisang dan setelah dingin ditutupi daun pisang
4	<i>Fry</i>			<i>Ingredients for sambal terasi</i>	<i>Add seasoning, and blend afterwards</i>
5	<i>Strain</i>			<i>Blended sambal</i>	<i>And extract water from sambal and simmer until coulis consistency.</i>
6	<i>cut</i>			Tempe	<i>Into very thin slices and</i>
7	<i>Fry</i>				<i>Until crispy and crush to little pieces</i>
8	<i>Glaze</i>			<i>Glaze with seasoning</i>	
9	<i>Fry</i>			Kacang Tanah	<i>Until crispy</i>
10	<i>Blend</i>			<i>Cucumber</i>	<i>Separate seed before blending. Blend untuk puree consistency</i>
11	<i>Blend</i>			Tomat	<i>Take seed out an blend, after blending, separate water from fibre and add nutrijel, simmer and chill</i>

Sumber: Penduduk asli Cilacap, 2023

Tabel 1.7
Brekecek Pathak Jahan

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 3 Porsi

Asal Daerah : Cilacap

Ukuran Per Porsi : 100 gr

Jenis Makanan: *Appetizer*

Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	500	GR	Ikan Kuwe Lilin	<i>Fillet</i>
			GR	Lime	
		50	GR	Bawang Putih	} Bumbu Halus
		100	GR	Bawang Merah	
		15	GR	Kemiri	
		5	GR	Ketumbar Bubuk	
		30	GR	Jahe	
		20	GR	Kunyit	
		20	GR	Cabe Rawit	
		3	PCS	Daun Salam	Geprek
		15	GR	Daun Jeruk	Geprek
		1	PCS	Sereh	
		10	GR	Lengkuas	
		10	GR	Garam	
		5	GR	Gula Pasir	
		5	GR	Kaldu Jamur	
2	<i>Result</i>				
	<i>Blend</i>			Bumbu Halus	<i>And sautee with dry ingredients until aromatic and separate to two parts</i>
3	<i>Cut</i>			<i>Fish Fillets</i>	<i>Into Strips</i>
4	<i>Marinade</i>				<i>With Bumbu Halus</i>
5	<i>Wrap</i>			<i>Marinated Fish</i>	<i>With plastic wrap and blanch in 50°C water for 30 mins and lift.</i>
6	<i>Dilute</i>			Bumbu Halus	<i>With water and let reduce and strain</i>
7	<i>Fry</i>			<i>Fish Mozaic</i>	<i>Until Golden Brown</i>
8	<i>Dehydrate</i>			Daun Jeruk	<i>And blend to fine powder</i>

Lanjutan TABEL 1.7
BREKECEK PATHAK JAHAN

Halaman : 1 dari 2
 Asal Daerah : Cilacap
 Jenis Makanan: *Appetizer*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
9	<i>Dust</i>			<i>Fried Mozaic</i>	<i>With Daun Jeruk Powder on half side</i>
10	<i>Serve</i>			<i>with</i>	<i>Brekecek Sauce</i>

Sumber: Penduduk asli Cilacap, 2023

Tabel 1.8
Bubur Sumsum Candil

Halaman : 1 dari 2
 Asal Daerah : Cilacap
 Jenis Makanan: *Dessert*

Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 50 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	<i>Mise en place</i>	45	GR	Bubur Sumsum:	
		50	ML	Tepung Beras	
		300	ML	Santan Instan	
		5	GR	Air	
		1	PCS	Garam	
				Daun Pandan	
		100	GR	Jenang Gula Jawa:	
		50	GR	Gula Jawa	
		10	GR	Gula Pasir	
		300	ML	Garam	
				Air	
		125	GR	Bola Ubi Candil:	
		30	GR	Ubi	
		5	GR	Tepung Sagu	
		5	GR	Baking Powder	
				Garam	
		10	GR	<i>Garnish:</i>	
				Gula Bubuk	

Lanjutan TABEL 1.8
BUBUR SUMSUM CANDIL

Halaman : 2 dari 2
 Asal Daerah : Cilacap
 Jenis Makanan: *Dessert*
 Jumlah Porsi : 3 Porsi
 Ukuran Per Porsi : 50 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	QTY	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
2	<i>Result</i>				
3	<i>Mix</i>			<i>Ingredients for</i> bubur sumsum	
4	<i>Simmer</i>				<i>For 20 mins</i>
5	<i>Melt</i>			Gula Jawa and Gula Pasir	<i>For jenang and</i> <i>season</i>
6	Kukus			Ubi	<i>And mash with</i> <i>potato masher</i>
7	<i>Mix</i>			Ubi with tepung sagu, baking soda, salt	<i>Shape into tennis</i> <i>ball shape and fry</i>
8	<i>serve</i>			Bubur sumsum	<i>Inside bola ubi.</i>

Sumber: Penduduk asli Cilacap, 2023

1.5.2 Recipe Costing

Recipe Costing atau yang bisa disebut *Food Cost* atau Biaya Resep adalah proses penghitungan biaya setiap bahan yang digunakan dalam suatu masakan untuk menentukan total biaya hidangan tersebut. Selain membantu kita mengontrol biaya, margin keuntungan, dan harga, informasi ini sangat penting untuk membuat keputusan penting tentang menu dan inventaris. Jumlah yang disebut Dish Cost, atau Food Cost, akan dihasilkan setelah menghitung biaya dari setiap bahan.

Food Costing merupakan hal yang penting yang dijadikan sebagai dasar penentuan harga jual. Jika terjadi kesalahan pada menghitung biaya produksi dapat menentukan harga jual yang terlalu tinggi atau terlalu rendah. Juga, untuk pelaku atau yang menggarap bisnis pada dunia industri kuliner yang sumber bahan bakunya terbatas. Penetapan biaya yang cermat semakin diperlukan untuk mencapai hal ini terjadi efisiensi anggaran. (Astuti *et al.* 2023)

Kita dapat menentukan harga penjualan makanan dengan menentukan biaya makanan. Harga penjualan, juga disebut harga pokok penjualan, mencakup jumlah yang dibayar pelanggan untuk membeli barang atau jasa. Menghitung jumlah pendapatan yang dibutuhkan perusahaan untuk mencapai margin keuntungan yang diinginkan adalah tujuan dari pekerjaan ini. Harga jual ini adalah harga akhir yang ditetapkan dan ditawarkan oleh penjual kepada pelanggan untuk barang dan jasa yang ditawarkannya.

Selain untuk menghitung pendapatan, selling price tersebut juga berperan besar dalam menjadi salah satu faktor penting dalam keuntungan usaha. Pelaku industri kuliner berupaya memuaskan konsumen dengan menawarkan harga terjangkau sekaligus meraup keuntungan besar. Oleh karena itu, menentukan harga yang tepat untuk memuaskan konsumen sangatlah penting. (Wauran, 2016)

Berikut beberapa tabel yang dibuat dengan tujuan menentukan *food cost*, *dish cost* dan *selling price*.

Tabel 1.9
Recipe Costing Tahu Masak Cilacap

Jumlah Porsi: 3

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Nominal
1.	Tahu Pong	3 PCS	PCS	Rp. 500.00	Rp. 1,500.00
2.	Tauge	50 GR	KG	Rp. 8,000.00	Rp. 400.00
3.	Kol	20 GR	KG	Rp. 12,000.00	Rp. 240.00
4.	Wortel	20 GR	KG	Rp. 16,000.00	Rp. 320.00
6.	Bawang Putih	15 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 375.00
7.	Bawang Merah	10 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 150.00
8.	Cabai Rawit	5 GR	KG	Rp. 35,000.00	Rp. 175.00
9.	Asam Jawa	20 GR	KG	Rp. 26,000.00	Rp. 520.00
10.	Kecap Manis	5 ML	L	Rp. 30,000.00	Rp. 150.00
11.	Gula Pasir	3 GR	KG	Rp. 14,500.00	Rp. 43.50
12.	Gula Merah	35 GR	KG	Rp. 15,000.00	Rp. 525.00
13.	Garam	12 GR	KG	Rp. 6,000.00	Rp. 72.00
14.	Kaldu Jamur	2 GR	KG	Rp. 999,000.00	Rp. 1,998.00
15.	Agar <i>Powder</i>	1 Pack	Pack	Rp. 4,500.00	Rp. 4,500.00
16.	Cabai Merah	10 GR	KG	Rp. 60,000.00	Rp. 600.00

Lanjutan Tabel 1.9
Recipe Costing Tahu Masak Cilacap

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Nominal
17.	Daun Seledri	5 GR	KG	Rp. 60,000.00	Rp. 600.00
18.	Minyak Goreng	250 ML	L	Rp. 13,500.00	Rp. 3,375.00
Recipe Cost					Rp. 15,543.50
Dish Cost					Rp. 5,181.06
Food Cost 40%					Rp. 12,878.00
Selling Price					

Sumber: Data Yang Diakumulasi Penulis Melalui Penjual Pasar Induk Caringin, 2023

Tabel 1.10
Recipe Costing Mendoan with fried Yuthuk

Jumlah Porsi: 3

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Nominal
1.	Tempe Dages	3 PCS	PCS	Rp. 1,000.00	Rp. 3,000.00
2.	Garam	5 GR	KG	Rp. 6,000.00	Rp. 300.00
3.	Tepung Terigu	100 GR	KG	Rp. 10,000.00	Rp. 1,000.00
4.	Garlic Powder	10 GR	KG	Rp. 120,000.00	Rp. 1,200.00
6.	Ketumbar Bubuk	5 GR	KG	Rp. 35,000.00	Rp. 175.00
7.	Lada Bubuk	5 GR	KG	Rp. 53,000.00	Rp. 265.00
8.	Kaldu Jamur	5 GR	KG	Rp. 999,000.00	Rp. 4,995.00
9.	Cabar Rawit Hijau	20 GR	KG	Rp. 30,000.00	Rp. 600.00
10.	Kecap Manis	50 ML	L	Rp. 30,000.00	Rp. 1,500.00
11.	Cuka Dixie	10 ML	L	Rp. 40,000.00	Rp. 400.00
12.	Minyak Goreng	500 ML	L	Rp. 13,500.00	Rp. 6,750.00
13.	Bawang Daun	30 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 750.00
14.	Yuthuk	3 PCS	PCS	Rp. 500.00	Rp. 1,500.00
Recipe Cost					Rp. 22,435.00
Dish Cost					Rp. 7,478.33
Food Cost 45%					Rp. 16,602.00
Selling Price					

Sumber: Data Akumulasi Penjual Pasar Induk Caringin, 2023

Tabel 1.11
Recipe Costing Sroto Sokaraja

Jumlah Porsi: 3

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Nominal
1.	Ribeye Sapi	100 GR	KG	Rp. 120,000.00	Rp. 12,000.00
2.	Usus Sapi	100 GR	KG	Rp. 42,000.00	Rp. 4,200.00
3.	Tauge	60 GR	KG	Rp. 8,000.00	Rp. 480.00
4.	Soun	50 GR	KG	Rp. 57,000.00	Rp. 2,850.00
5.	Kedelai	100 GR	KG	Rp. 14,800.00	Rp. 1,480.00
6.	Bawang Merah	200 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 5,000.00
7.	Bawang Putih	100 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 2,500.00
8.	Kunyit	50 GR	KG	Rp. 15,000.00	Rp. 750.00
9.	Kemiri	20 GR	KG	Rp. 45,000.00	Rp. 900.00
10.	Garam	40 GR	KG	Rp. 6,000.00	Rp. 240.00
11.	Merica	10 GR	KG	Rp. 100,000.00	Rp. 1,000.00

Lanjutan Tabel 1.11
Recipe Costing Sroto Sokaraja

12.	Air Asam	15 ML	L	Rp. 20,000.00	Rp. 300,00
13.	Kacang Tanah	150 GR	KG	Rp. 32,000.00	Rp. 4,800,00
14.	Cabai Rawit	30 GR	KG	Rp. 35,000.00	Rp. 1,050.00
15.	Gula Merah	20 GR	KG	Rp. 15,000.00	Rp. 300.00
16.	Daun Bawang	10 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 250.00
17.	Seledri	10 GR	KG	Rp. 60,000.00	Rp. 600.00
18.	Minyak Goreng	200 ML	L	Rp. 13,500.00	Rp. 2,700.00
19.	<i>Lean Ground Beef</i>	125 GR	KG	Rp. 175,000.00	Rp. 21,875.00
30.	<i>Egg Whites</i>	1 pcs	PCS	Rp. 3,000,00	Rp. 3,000.00
Recipe Cost					Rp. 66,275.00
Dish Cost					Rp. 22,091.66
Food Cost 35%		Selling Price			Rp. 62,978.33

Sumber: Data Akumulasi Penjual Pasar Induk Caringin, 2023

Tabel 1.12
Recipe Costing Nasi Leles

Jumlah Porsi: 3

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Nominal
1.	Beras	250 GR	KG	Rp. 15,000.00	Rp. 3,750.00
2.	Daun Pisang	1 PCS	PCS	Rp. 1,500.00	Rp. 1,500.00
3.	Cabai Merah	50 GR	KG	Rp. 44,000.00	Rp. 2,200.00
4.	Cabai Rawit	20 GR	KG	Rp. 35,000.00	Rp. 700.00
6.	Bawang Merah	100 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 2,500.00
7.	Bawang Putih	50 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 1,250.00
8.	Terasi Bonteng	20 GR	KG	Rp. 30,000.00	Rp. 600.00
9.	Tomat	200 GR	KG	Rp. 10,000.00	Rp. 2,000.00
10.	Gula Pasir	50 GR	KG	Rp. 14,500.00	Rp. 725.00
11.	Garam	15 GR	KG	Rp. 6,000.00	Rp. 84.00
12.	Tempe	100 GR	KG	Rp. 16,000.00	Rp. 1,600.00
13.	Cabai Keriting	20 GR	KG	Rp. 45,000.00	Rp. 900.00
14.	Cuka Dixxie	50 ML	L	Rp. 40,000.00	Rp. 2,000,00
15.	Kacang Tanah	100 GR	KG	Rp. 32,000.00	Rp. 3,200.00
16.	Cucumber	100 GR	KG	Rp. 5,000.00	Rp. 500.00
17.	Kecap Manis	50 ML	L	Rp. 30,000.00	Rp. 150.00
Recipe Cost					Rp. 26,859.00
Dish Cost					Rp. 8,953.00
Food Cost 30%		Selling Price			Rp. 29,814.00

Sumber: Data Akumulasi Penjual Pasar Induk Caringin, 2023

Tabel 1.13
Recipe Costing Brekecek Pathak Jahan

Jumlah Porsi: 3

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Nominal
1.	Kuwék Lilin	500 GR	KG	Rp. 70,000.00	Rp. 35,000.00
2.	<i>Lime</i>	50 GR	KG	Rp. 20,000.00	Rp. 1,000.00
3.	Bawang Putih	50 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 1,250.00
4.	Bawang Merah	100 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 2,500.00
6.	Kemiri	15 GR	KG	Rp. 45,000.00	Rp. 675.00
7.	Ketumbar	5 GR	KG	Rp. 35,000.00	Rp. 175.00
8.	Jahe	30 GR	KG	Rp. 50,000.00	Rp. 1,500.00
9.	Kunyit	20 GR	KG	Rp. 15,000.00	Rp. 300.00
10.	Cabai Rawit	20 GR	KG	Rp. 35,000.00	Rp. 700.00
11.	Daun Salam	5 GR	KG	Rp. 61,000.00	Rp. 350.00
12.	Daun Jeruk	15 GR	KG	Rp. 43,800.00	Rp. 657.00
13.	Sereh	1 PCS	PCS	Rp. 500.00	Rp. 500.00
14.	Lengkuas	10 GR	KG	Rp. 10,000.00	Rp. 100.00
15.	Garam	10 GR	KG	Rp. 6,000.00	Rp. 60.00
16.	Gula Pasir	5 GR	KG	Rp. 14,500.00	Rp. 72.50
17.	Kaldu Jamur	5 GR	KG	Rp. 999,000.00	Rp. 4,995.00
18.	Minyak Goreng	50 ML	L	Rp. 13,500.00	Rp. 675.00
Recipe Cost					Rp. 50,509.50
Dish Cost					Rp. 16,836.50
Food Cost 35%		Selling Price			Rp. 47,142.22

Sumber: Data Akumulasi Penjual Pasar Induk Caringin, 2023

Tabel 1.14
Recipe Costing Bubur Sumsum with Cendil

Jumlah Porsi: 3

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Nominal
1.	Tepung Beras	45 GR	KG	Rp. 10,500.00	Rp. 472.50
2.	Santan Instan	50 ML	L	Rp. 58,100.00	Rp. 2,905.00
3.	Garam	20 GR	KG	Rp. 6,000.00	Rp. 120.00
4.	Daun Pandan	1 PCS	PCS	Rp. 250.00	Rp. 250.00
6.	Gula Jawa	100 GR	KG	Rp. 15,000.00	Rp. 1,500.00
7.	Gula Pasir	50 GR	KG	Rp. 14,500.00	Rp. 725.00
8.	Ubi Ungu	125 GR	KG	Rp. 12,000.00	Rp. 1,500.00
9.	Tepung Sagu	30 GR	KG	Rp. 25,000.00	Rp. 750.00
10.	<i>Baking Powder</i>	5 GR	KG	Rp. 30,000.00	Rp. 150.00
11.	Gula Bubuk	10 GR	KG	Rp. 19,000.00	Rp. 190.00
12.	Minyak Goreng	500 ML	L	Rp. 13,500.00	Rp. 6,750.00
Recipe Cost					Rp. 15,312.50
Dish Cost					Rp. 5,104.17
Food Cost 30%		Selling Price			Rp. 17,000.00

Sumber: Data Akumulasi Penjual Pasar Induk Caringin, 2023

Tabel 1.15
Perhitungan *Selling Price*

No.	Nama Sajian	Yeild	Food Cost	Cost/Portion	Selling Price
1.	Tahu Masak Cilacap	1 Pax	40%	Rp. 5,181.06	Rp. 12,878.00
2.	Mendoan w/fried Yuthuk	1 Pax	45%	Rp. 7,478.33	Rp. 16,602.00
3.	Sroto Sokaraja	1 Pax	35%	Rp. 22,091.66	Rp. 62,978.33
4.	Nasi Leles	1 Pax	30%	Rp. 8,953.00	Rp. 16,602.00
5.	Brekecek Pathak Jahan	1 Pax	35%	Rp. 16,836.50	Rp. 47,142.22
6.	Bubur Sumsum w/ Cendil	1 Pax	30%	Rp. 5,104.17	Rp. 17,000.00
TOTAL				Rp. 65,644.72	Rp. 173,202.55

Sumber: Data Akumulasi Penjual Pasar Induk Caringin, 2023

1.5.3 Nutritional Value

Nutritional Value atau Nilai gizi suatu produk atau makanan adalah ukuran rasio yang seimbang antara elemen-elemen penting seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin dalam kaitannya dengan kebutuhan gizi konsumen. Menurut Widyartini et al., (2021), Dengan mengetahui kandungan gizi dalam makanan, kita dapat merencanakan, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan yang seimbang.

Ketika tubuh menerima nutrisi yang cukup, setiap sel dapat berfungsi secara efisien, mengurangi kemungkinan ketidakseimbangan. Fungsi optimal ini membantu mengurangi kemungkinan kelainan hormon.

Pada kesempatan kali ini, penulis akan membuat tabel *nutritional value* yang terdapat pada setiap *dish* yang akan disajikan dengan aplikasi *myfitnesspal* sebagai sumber.

Tabel 1.16
Nutritional Value Tahu Masak Cilacap

No.	Nama Bahan	QTY	Calorie (kcal)	Carb (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Sugar (gr)
1.	Tahu Pong	3 PCS	35	1.9	2.6	2.2	2	0.3
2.	Tauge	50 GR	24	3.2	0.5	2.5	-	0.1
3.	Kol	20 GR	5	1.3	-	0.5	9.4	-
4.	Wortel	20 GR	9	2.5	-	0.2	13.8	0.9
5.	Bawang Putih	15 GR	22	5.3	0.1	1	-	0.2
6.	Bawang Merah	10 GR	4	1.1	-	0.1	-	0.4
7.	Cabai Rawit	5 GR	16	4.2	0.9	0.6	1.5	0.5
8.	Asam Jawa	20 GR	39	9.1	0.1	0.4	-	-
9.	Kecap Manis	5 ML	15	4	-	-	60	3
10.	Gula Pasir	3 GR	12	3	-	-	-	3
11.	Gula Merah	35 GR	132	34.1	-	-	-	33.7
12.	Garam	12 GR	-	-	-	-	4,650	-
13.	Kaldu Jamur	2 GR	4	0.4	0.1	0.1	30	-
14.	Agar Powder	1 Pax	4	10	-	-	-	-
15.	Cabai Merah	10 GR	4	1.1	-	0.2	0.7	0.5
16.	Daun Seledri	5 GR	-	0.1	-	0.1	4	-
TOTAL			325	80.31	4.3	7.9	4,771.40	42.6
TOTAL / PORSI			108.3	26.77	1.4	2.6	1,590.47	14.2

Sumber: Olahan Data Penulis dari aplikasi "myfitnesspal", 2023

Tabel 1.17
Nutritional Value Mendoan with fried Yuthuk

No.	Nama Bahan	QTY	Calorie (kcal)	Carb (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Sugar (gr)
1.	Tempe Dages	3 PCS	65	12.5	0.2	3.5	8	-
2.	Garam	5 GR	-	-	-	-	2000	-
3.	Tepung Terigu	100 GR	364	78.7	1	10	2	0.3
4.	Garlic Powder	10 GR	10	2	-	-	-	-
5.	Ketumbar	5 GR	12	3.8	0.7	0.5	-	-
6.	Lada Bubuk	5 GR	21	5	-	1	-	-
7.	Kaldu Jamur	5 GR	10	1	0.2	0.2	75	-
8.	Rawit Hijau	20 GR	64	16.8	3.5	2.4	6	2.1
9.	Kecap Manis	50 ML	233	53.3	-	-	1,366.7	50
10.	Cuka Dixie	10 ML	19	53.3	-	-	0.6	4.1
11.	Bawang Daun	30 GR	61	16	0.5	1.5	20	4
12.	Yuthuk	3 PCS	65	7.5	4	5	9	-
TOTAL			924	249.9	10.1	24.1	3,487.3	60.5
TOTAL / PORSI			308	83.3	3.36	8.03	1,162.4	20.1

Sumber: Olahan Data Penulis dari aplikasi "myfitnesspal", 2023

Tabel 1.18
Nutritional Value Sroto Sokaraja

No.	Nama Bahan	QTY	Calorie (kcal)	Carb (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Sugar (gr)
1.	<i>Ribeye</i> Sapi	100 GR	190	1.2	13.2	16.5	-	-
2.	Tulang Sapi	100 GR	123	-	6.1	16.9	-	-
4.	Tauge	60 GR	29	3.9	0.6	3	-	0.1
5.	Soun	50 GR	176	38.2	-	5.7	12.5	-
6.	Kedelai	100 GR	54	6.4	2	4.6	57	0.5
7.	Bawang Merah	200 GR	144	34	0.2	5	24	16
8.	Bawang Putih	100 GR	150	33.3	-	6.7	16.7	8
9.	Kunyit	50 GR	156	33.5	1.6	4.8	13.5	1.6
10.	Kemiri	20 GR	126	5.4	12.2	3	2.8	0.8
11.	Garam	40 GR	-	-	-	-	4,650	-
12.	Merica	10 GR	35	-	-	-	-	-
13.	Air Asam	15 ML	16	3.9	-	-	-	3.1
14.	Kacang Tanah	150 GR	451	24.6	49.2	55.8	-	4
15.	Cabai Rawit	30 GR	95	25	5	3.6	9	3
16.	Gula Merah	20 GR	75	19.5	-	-	-	19.2
17.	Daun Bawang	10 GR	6	1.6	0.1	0.2	2	0.4
18.	Seledri	10 GR	3	0.8	-	-	-	-
19.	<i>Ground Beef</i>	125 GR	198	-	11	25.4	77.2	-
20.	<i>Egg Whites</i>	1 Pcs	17	0.2	0.1	3.6	54.8	0.2
TOTAL			2,044	233.8	102.4	164.6	5,412.7	42.5
TOTAL / PORSI			681.3	77.9	34.1	54.85	1,804.2	14.1

Sumber: Olahan Data Penulis dari aplikasi "myfitnesspal", 2023

Tabel 1.19
Nutritional Value Nasi Leles

No.	Nama Bahan	QTY	Calorie (kcal)	Carb (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Sugar (gr)
1.	Beras	250 GR	180	39.1	-	5.3	-	-
2.	Daun Pisang	PCS	-	-	-	-	-	-
3.	Cabai Merah	50 GR	20	5.5	-	1	3.5	2.5
4.	Cabai Rawit	20 GR	64	16.8	3.5	2.4	6	2
5.	Bawang Putih	50 GR	75	16.7	-	3.3	8.3	-
6.	Bawang Merah	100 GR	72	17	0.1	2.5	12	8
7.	Terasi Bonteng	20 GR	40	6	-	7	2,900	4
8.	Tomat	200 GR	52	11.4	0.6	1.4	-	-
9.	Gula Pasir	50 GR	162	42.6	-	-	-	42.6
10.	Cabe Keriting	20 GR	8	2.1	-	0.4	1.4	1
11.	Tempe	100 GR	225	12.2	15.2	19	277	0.2
12.	Garam	15 GR	-	-	-	-	6,000	-
13.	Kacang Tanah	100 GR	567	16	4.9	25.8	-	39
14.	Agar Powder	1 Pax	4	10	-	-	-	-
15.	Cuka Dixxie	50 ML	9	-	-	-	1	-
16.	Cucumber	100 GR	16	3.6	0.1	0.6	2	1.7
17.	Kecap Manis	50 ML	233	5.3	-	-	1,366	5
TOTAL			1,727	288.6	24.4	51.6	10,577.2	70.9
TOTAL / PORSI			575.6	96.2	8.1	17.2	3,525.7	23.6

Sumber: Olahan Data Penulis dari aplikasi "myfitnesspal", 2023

Tabel 1.20
Nutritional Value Brekecek Pathak Jahan

No.	Nama Bahan	QTY	Calorie (kcal)	Carb (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Sugar (gr)
1.	Kuwék Lilin	500 GR	460	39.1	33.7	102.7	-	-
2.	Lime	50 GR	15	5.3	0.1	0.4	0.7	0.8
3.	Kemiri	15 GR	71	-	7.5	1.2	2.1	-
4.	Ketumbar	5 GR	1	0.3	-	0.1	2.3	-
5.	Bawang Putih	50 GR	75	16.7	-	3.3	8.3	-
6.	Bawang Merah	100 GR	72	17	0.1	2.5	12	8
7.	Jahe	30 GR	24	5.3	0.2	0.5	3.9	0.5
8.	Kunyit	20 GR	18	3.2	0.5	0.4	2.2	0.2
9.	Gula Pasir	5 GR	19	5	-	-	-	5
10.	Sereh	1 PCS	23	5.9	-	0.3	6	-
11.	Lengkuas	10 GR	8	1.8	0.1	0.2	1.3	0.2
12.	Garam	10 GR	-	-	-	-	3,875.8	-

Sumber: Olahan Data Penulis dari aplikasi "myfitnesspal", 2023

Lanjutan Tabel 1.20
Nutritional Value Brekecek Pathak Jahan

No.	Nama Bahan	QTY	Calorie (kcal)	Carb (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Sugar (gr)
13.	Cabai Rawit	20 GR	64	16.8	3.5	2.4	6	2.1
14.	Kaldu Jamur	5 GR	10	1	0.2	0.2	74	-
15.	Daun Jeruk	15 GR	4	3	-	0.1	-	0.6
16.	Daun Salam	5 GR	6	0.1	0.3	0.9	-	-
TOTAL			870	120.5	46.2	115.2	3,993.8	17.4
TOTAL / PORSI			290	40.1	15.4	38.4	1,331.26	5.8

Sumber: Olahan Data Penulis dari aplikasi "myfitnesspal", 2023

Tabel 1.21
Nutritional Value Bubur Sumsum with Cendil

No.	Nama Bahan	QTY	Calorie (kcal)	Carb (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Sugar (gr)
1.	Tepung Beras	45 GR	162	36.9	-	3.1	13.5	-
2.	Santan Instan	50 ML	117	-	13	-	-	-
3.	Garam	20 GR	-	-	-	-	8000	-
4.	Daun Pandan	1 PCS	7	1,8	-	-	-	-
5.	Gula Jawa	100 GR	300	105	-	-	-	-
6.	Gula Pasir	50 GR	194	50	-	-	-	50
7.	Ubi Ungu	125 GR	10	2.6	-	0.3	6.5	0.5
8.	Tepung Sagu	30 GR	144	15.3	54	0.6	13.2	9
9.	Baking Powder	5 GR	80	21	0.2	1.1	-	-
10.	Gula Bubuk	10 GR	40	9	-	-	1	9
TOTAL			1,054	241.6	67.2	5.1	8,034	68.5
TOTAL / PORSI			351.3	80.5	22.4	1.7	2,678	22.8

Sumber: Olahan Data Penulis dari aplikasi "myfitnesspal", 2023

Tabel 1.22
Kandungan Kalori

No.	Nama Sajian	Kandungan Kalori
1.	Tahu Masak Cilacap	108.3
2.	Mendoan <i>with fried</i> Yuthuk	308
3.	Sroto Sokaraja	681.3
4.	Nasi Leles <i>with</i> Brekecek Pathak Jahan	604.6
5.	Bubur Sumsum <i>with</i> Cendil	351.3
Total		2,053.5

Sumber: Olahan Data Penulis dari aplikasi "myfitnesspal", 2023