

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pulau Bali merupakan satu dari banyaknya destinasi pariwisata di Indonesia yang sangat diminati oleh turis domestik ataupun mancanegara. Hal ini didukung dengan kekayaan dan keindahan alam di Bali yang meliputi segala aspek lautan, daratan dan pertanian. Selain dari aspek kekayaan alamnya, Bali juga menarik perhatian dikarenakan kebudayaan luhur nya yang sangat kental melekat dengan kehidupan bermasyarakat di berbagai lapisan disana. Masyarakat Bali menganut konsep kehidupan yang berdasarkan pada “Tri Hita Karana” atau “Tiga penyebab terjadinya kebahagiaan.” dalam kehidupan bermasyarakat, beragama dan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan dalam lingkungan sehari-hari

“Tri Hita Karana signifies three causes of prosperity produced by balanced and harmonious relations in one whole unity between human and God; human and society; human and nature” (J.H Peters, 2013)

Tri Hita Karana di implementasikan oleh setiap lapisan masyarakat di Bali dari skala kecil seperti desa adat, banjar (lingkungan) sampai skala besar seperti kota.

Desa adat memiliki konsep yang berbeda dengan desa lain pada daerah di Indonesia. *“As in almost all other spheres of Balinese life, the traditional village (desa adat) and its neighborhoods are regulated by adat, the comprehensive and*

dynamic concept of customs and habits that guides the entire life of the community over time and space.” (J.H Peters, 2013) Desa adat biasa memiliki pura (rumah ibadah), dan lahan pengembangan komoditi khusus yang biasa mengikuti pedoman awig awig (aturan desa) yang ditetapkan oleh bendesa (kepala desa).

“Life in the village has always been the heart of Balinese’s culture that created the image of Bali as the Island of the Gods” (J.H Peters, 2013)

Dilimpahkan oleh kekayaan budaya luhur yang sangat lekat dan terlestarikan oleh masyarakat Bali. Bali mampu menawarkan banyak sektor pariwisata seperti kesenian, alam dan kuliner. Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi. Bali diharuskan beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan para turis yang berkunjung ke Bali untuk berwisata. Masuknya budaya dari luar menimbulkan pencampuran budaya (Acculturation) yang dapat mengikis keaslian dan keunikan budaya Bali itu sendiri. Yang mengharuskan budaya Bali untuk bersaing dengan budaya luar yang masuk dan mulai menjamur di Bali.

Sajian kuliner Bali terlebih di daerah Ubud mempunyai nilai dan hubungan yang kuat dengan budaya luhur Bali. Oleh karena itu, kuliner Ubud Bali mampu bersaing dengan budaya asing dengan dibantu oleh latar budaya dan historis yang sangat menarik dari mulai komoditi, teknik pengolahan dan metode memasak dari setiap daerah di Bali yang memiliki letak geografis dan karakteristik budaya tersendiri.

Dengan beragamnya budaya yang bercampur di Ubud, kini telah terjadi banyak inovasi maupun pengembangan pada preferensi kuliner yang ada di Ubud

guna bisa beradaptasi pada kebutuhan wisatawan yang hendak menikmati Ubud dari beragam aspek. Tidak sedikit restoran maupun warung makan di Ubud yang menjual beragam makanan Western seperti pizza, pasta dan smoothies dengan mengusung tema Rice Terrace restaurant yang menjual suasana persawahan khas terasering di Ubud untuk menyesuaikan dengan keinginan konsumen atau wisatawan mancanegara yang datang ke Ubud. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwasanya restaurant yang menyajikan makanan tradisional tidak kalah bersaing di Ubud sendiri. Banyak warung makan tradisional Ubud yang menyajikan makanan Khas Bali seperti Bebek Betutu, Bebek Bengil, Nasi Babi Guling dan banyak lainnya. Dengan beragamnya pilihan restaurant dan jenis olahan makanan di Ubud, Ubud sendiri memiliki ciri khas tersendiri untuk dapat bersaing dengan pasar domestik maupun mancanegara dengan melimpahnya kekayaan alam yang indah yang dapat di sajikan untuk para wisatawan yang berkunjung ke Ubud.

Selain makanannya yang unik, Ubud dan Bali juga mempunyai beberapa tradisi makan yang melekat pada kehidupan masyarakatnya. Salah satunya adalah Magibung, Magibung yang berarti berbagi satu sama lain dalam Bahasa Bali. Tradisi ini merupakan salah satu budaya yang mengeratkan hubungan antar masyarakat di Bali dengan melakukan makan bersama dan duduk melingkar guna meningkatkan interaksi antar anggota keluarga dan masyarakat lainnya.

Oleh karena menariknya Kuliner di daerah Ubud baik dari latar historis dan budaya. Penulis ingin menyajikan sajian kuliner tradisional Bali yakni Desa adat Ubud yang terletak di kabupaten Gianyar. Ubud memiliki luas daerah sebesar 42,38 Km² dan terletak di antara dataran tinggi dan dataran rendah dari kabupaten

gianyar, dengan alasan itu ubud memiliki topografi yang tidak rata. Oleh karena itu, Ubud penuh ditumbuhi oleh pandang berupa sawah, hutan maupun ternak.

Kata “Ubud” sendiri diadaptasi dari bahasa bali yaitu “Ubad”. Dalam bahasa Indonesia, “Ubad” dapat diartikan sebagai obat. Kata ini diadaptasi menjadi nama Ubud sendiri dikarenakan pada saat abad ke-7, Rsi Markandeya yang merupakan salah satu penyebar agama Hindu dari India melakukan perjalanan dari Dataran Dieng, Jawa Tengah ke Bali melalui Sungai Wos. Konon, dalam perjalanan itu Rsi Markandeya memiliki wangsit untuk menanam Panca Dathu (5 jenis logam) di kaki gunung Agung yang sekarang menjadi Pura Luhur Besakih. Di perjalanan itu, Rsi Markandeya juga melakukan perjalanan ke Ubud dan mengunjungi Campuhan. Sang Rsi dapat merasakan energi spritual yang sangat kuat di kawasan ini, sehingga beliau mendirikan Pura Gunung Lebah tepat di depan bukit campuhan yang sekarang menjadi kawasan pura kuno di Bali. Dalam perjalanan Rsi Markandeya, banyak pengikut nya yang jatuh sakit namun setelah Rsi Markandeya melakukan ritual di Sungai Wos Campuhan Ubud, semua pengikutnya sembuh. Sungai Wos merupakan suatu sungai suci di bali yang dialiri 2 aliran sungai yang dinamakan Silukat dan Sudamala secara spiritual. (<https://www.aboutbali.beritabali.com>, 25 Juni 2019)

Dengan banyaknya persawahan dan tanaman di Ubud, masyarakat banyak bergantung pada hasil tani dari tanah Ubud. Oleh karena hal itu, para petani di Ubud percaya bahwa kesuburan tanah dan panen adalah berkat Acintya/Sang Hyang Widhi (Tuhan yang Maha Esa) melalui Dewi Sri. Dikarenakan itu, dahulu bertani disebut dengan kata Ngayah (Mengabdi). Korelasi yang kuat dengan

budaya luhur membuat Ubud sebagai desa adat di Bali dapat menyajikan dan melestarikan setiap budaya dengan menganut Tri Hita Karana di setiap lapisan masyarakat maupun di hidangan hindu Bali, dengan tata cara dan bentuk-bentuk olahan yang di cantumkan di *Dharma Caruban* (tata cara mencampur).

Pada setiap Hidangan Khas Bali, setiap bahan mempunyai nilai historikal yang diturunkan guna melestarikan budaya tersebut. Dalam *Dharma Caruban* ada 3 olahan pokok yaitu :

- a. Olahan Tuh (kering)
- b. Olahan beteg (lembab)
- c. Olahan enceh (encer atau air)

Dan juga mempunyai menjadi beberapa bumbu (basa genap) yakni :

- a. Basa intuk (bumbu yang ditumbuk) pada lesung batu yang biasa disebut lesung basa
- b. Basa ulig (bumbu yang cara membuatnya dengan cara menggilas) pada cobek penyatukan
- c. Basa Rajang (bumbu yang cara membuatnya dirajam)

(Gautama, 2004)

“Rasa pada olahan Bali sebagai pelengkap upacara dibagi dalam 6 rasa. Yang pertama Dharma Wiku (Asin) masakan ini diperuntukan untuk pendeta. Yang kedua Bima Kroda (Pedas), yang ketiga Jayeng Satru (sepat) olahan ini dipersembahkan untuk upacara dan bagi pendeta. Yang keempat Gaggar mayang

(pahit). Yang kelima Nyunyur Manis (manis) yang biasa disuguhkan pada upacara keagamaan tp bukan untuk pendeta. Dan yang terakhir Galang Kangin (asam).” (Drs.I.B.Putu Sudarsana,MBA,MM 2001:7)

2. Tujuan Penelitian

Berbagai keunikan budaya yang dimiliki Desa Adat Ubud menjadi latar belakang pembuatan menu makanan tradisional khas Ubud, dengan 2 tujuan utama:

- a. Tugas Akhir ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dari pendidikan Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
- b. Untuk mengenal dan menguasai masakan Bali, sehingga di waktu mendatang siap untuk memperkenalkan ciri khas dan rasa dari masakan Bali ke dunia pariwisata yang lebih luas. Diiringi dengan kualitas dan keaslian yang tetap dijaga dalam menghargai nilai kebudayaan Bali.

3. Usulan Produk

Didasari dengan latar belakang, Penulis ingin mempresentasikan menu Sajian Kuliner Khas Desa Adat Ubud yang telah dipilih untuk dipresentasikan

MENU LIST

Nasi Sela
(Nasi, Ubi Merah, Ubi Ungu)

Lawar Tulen
(Base Genep, Nangka, Kelapa, Kacang Panjang)

Jukut Bayem Sale Kuning
(Base Genep, Bayam, Ubi Jalar)

Sambal Matah Kecombrang
(Kecombrang, Sambal Matah Bali)

Pesan Wong Bulan
(Jamur, Bawang Merah, Bawang Putih, Cabai)

Ayem Puri Gianyar
(Ayam, Base Genap)

Kuah Bangsel
(Lawar, Base Genap)

Jaje Laklak
(Serabi, Gula merah, Kelapa parut)

3.1 Nasi Sela

Nasi Sela adalah nasi yang disukai masyarakat Bali dikarenakan tidak banyak kandungan karbohidrat dan gulanya, karena nasi putih dicampur dengan ubi-ubian.

Pada tahun 1970-an Nasi Sela sempat menjadi makanan pokok untuk masyarakat Bali. Dijaman itu Ida I Dewa Agung Ngurah Agung beranggapan bahwa beras merupakan salah satu komoditi yang mahal dikarenakan masyarakat beranggapan bahwa panen beras merupakan anugerah Sang Hyang Widi Wasa, oleh karena itu masyarakat di pura hendak berbagi ke masyarakat di sekitar pura yang tidak mampu di sekitar pura dengan membunyikan genta (lonceng) bertalu-talu dari dalam pura. (J.H Peters, 2013)
(Sumber : Agung, N. M. , 2010)

Gambar 1.3.1 Nasi Sela



(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

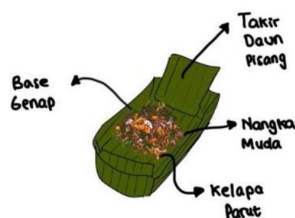
3.2 Lawar Tulen

Lawar merupakan sajian sayuran khas Bali yang disajikan mentah dengan mencampur beberapa bumbu dan bahan pangan Bali yang diaduk menjadi satu. Lawar juga melambangkan kehidupan sesuai Tri Hita Karana yang menganut paham untuk hidup dan menghargai sesama di kehidupan yang berlatar belakang berbeda.

Dalam beberapa sajian Lawar, lawar biasa dikaitkan dengan Catur Dala (empat dewa sesuai dengan empat arah mata angin) yang dapat disimbolkan dengan warna tiap bahan baku. Pertama, kelapa yang berwarna putih melambangkan Dewa Iswara yang menguasai arah timur. Kedua, darah berwarna merah merupakan symbol Dewa Brahma yang menjadi penguasa arah selatan. Ketiga, dikarenakan dibuat dengan sayur-sayuran, Masyarakat Ubud memanfaatkan hasil tanah dan ternak untuk membuat Lawar. Uniknya, masyarakat Ubud menggunakan daun Nangka yang banyak tumbuh di daerah perkebunan Ubud.

(Sumber : Agung, N. M. , 2010)

Gambar 1.3.2 Lawar Tulen



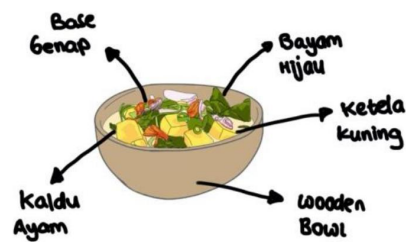
(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

3.3 Jukut Bayem Sale Kuning

Jukut Bayem Sale Kuning merupakan salah satu sajian kuliner favorit kalangan kerajaan Puri Gianyar, Walaupun sederhana, Jukut Bayem Sale Kuning menyajikan rasa yang unik dikarenakan menggunakan ketela kuning yang manis rasanya. Gemarnya keluarga Kerajaan Puri Gianyar dengan sayur ini, dahulu bayam ditanam di halaman Puri bersamaan dengan pohon belimbing yang daunnya hendak digunakan untuk membuat urab.

(Sumber : Agung, N. M. , 2010)

Gambar 1.3.3 Jukut Bayem Sale Kuning



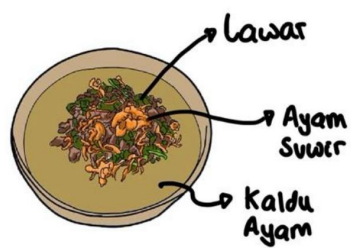
(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

3.4 Bangsel

Bangsel Merupakan makanan berkuah khas daerah Ubud yang menggunakan Lawar. Pada jaman dahulu, orang-orang di Ubud memberikan kuah pada lawar yang tidak habis dimakan untuk mengawetkan makanan tsb. Setelah diberi kuah, akan ditambahkan beberapa pelengkap seperti daging ayam suwir.

(Sumber : Agung, N. M. , 2010)

Gambar 1.3.4 Bangsel



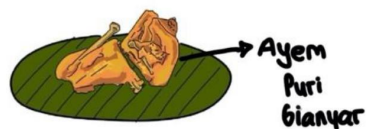
(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

3.5 Ayam Puri Gianyar

Ayam Puri Gianyar merupakan salah satu makanan favorit yang dihidangkan di Kerajaan Puri Gianyar. Ayam sendiri merupakan komoditi yang sangat di hargai pada jaman Kerajaan Puri Gianyar dikarenakan adanya budaya Tajen (Sabung Ayam) yang dapat menyatukan masyarakat pada zaman itu. Pada dahulu kala, Laki-laki banyak memelihara ayam jago dikarenakan Bali merupakan pusat sabung ayam jago dan menjadi permainan judi yang menarik. Semua keluarga pasti memiliki ternak dan kurungan ayam jago. Dan, semua anggota keluarga mengambil peran dalam me-Tajen. Yang juga berarti, setiap sang kepala keluarga kalah atau menang me-Tajen, semua akan ditanggung bersama di keluarga.

(Sumber : Agung, N. M. , 2010)

Gambar 1.3.5 Ayam Puri Gianyar



(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

3.6 Pesan Wong Bulan

Pesan Wong Bulan merupakan olahan beteg yang juga merupakan makanan favorit dari keluarga kerajaan Puri Gianyar. Pesan Wong Bulan terbuat dari jamur. Pada saat itu, jamur merupakan tanaman obat yang bertumbuh kembang di daerah Gianyar yang akhirnya dimanfaatkan untuk menjadi makanan oleh Kerajaan Puri Gianyar

(Sumber : Agung, N. M. , 2010)

Gambar 1.3.6 Pesan Wong Bulan



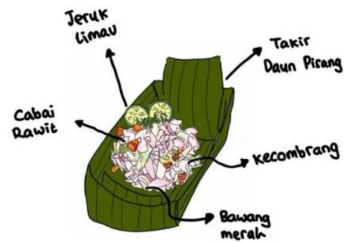
(Sumber : Data Olahan Penulis,2021)

3.7 Sambal Matah Kecombrang

Sambal Matah Kecombrang menggunakan Kecombrang sebagai pemberi aroma utama pada sambal matah. Dikarenakan banyaknya Jahe yang tumbuh sebagai sumber tanaman obat di Ubud, masyarakat disana menggunakan Bunga kecombrang untuk pemberi aroma pada makanan / bumbu di makanan.

(Sumber : Agung, N. M. , 2010)

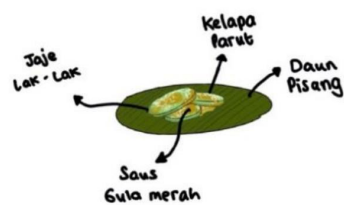
Gambar 1.3.7 Sambal Matah Kecombrang



(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

3.8 Jaje Laklak

Jaje Laklak merupakan makanan khas Bali yang memiliki rasa manis.. Makanan tersebut terbuat dari tepung beras, air panas, santan kelapa, serta saus gula merah dengan metode memasak di steam. Laklak biasa digunakan untuk banten / persembahan kepada dewa dewa. (Sumber : Agung, N. M. , 2010)



Gambar 1.3.8 Jaje Lak Lak

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

4. Tinjauan Produk

Rijsttafel merupakan cara penyajian makanan berurutan ala eropa yang di adaptasi dari jaman kolonial belanda, arti kata *rijsttafel* yang berarti Meja Nasi menurut Bahasa Belanda memiliki arti bahwa penyajian makanan dari *appetizer, soup, main course, dan dessert* terletak di atas meja secara bersamaan. (Rahman, 2011)

Penulis akan menyajikan makanan dengan tema *Rijsttafel* dengan susunan makanan yang mencakup komoditi-komoditi seperti nasi, aging, sayur, sup dan sambal. Penulis tidak menyajikan daging sapi pada menu hidangan Ubud dikarenakan Sapi merupakan hewan yang di sucikan di mayoritas agama hindu di Bali.

Tradisi makan Megibung

Megibung merupakan tradisi makan asal Bali yang berasal dari kata “Gibung” yang berarti berbagi satu dengan yang lainnya. Dalam pelaksanaan megibung, masyarakat duduk bersama untuk makan dalam satu wadah yang besar. Megibung juga digunakan Raja Karangasem, I Gusti Agung Anglurah Ketut Karangasem pada tahun 1614 Caka untuk meningkatkan motivasi maupun strategi para prajurit yang saat itu hendak menaklukan raja-raja di Lombok. Tradisi ini kini dilakukan pada kegiatan sehari-hari di dalam lingkup keluarga / banjar di masyarakat Bali.

Gambar 1.4.1 Megibung



(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

4.1 Standard Recipe

Standard Recipe merupakan instruksi yang menjadi acuan dasar dalam pembuatan makanan dengan standarisasi di takaran maupun jumlah komoditi yang digunakan dalam suatu makanan

Merujuk pada apa yang telah dipaparkan oleh John Birchfield “*A standard recipe is a formula for producing a food or beverages item. It specifies ingredients required, quantity of each ingredients, preparation procedure, portion size, equipment needs, garnish, and any other information necessary to prepare the item. The recipe also be a communications tool. It tells the cook all kind of instructions about how to make it, so the cook must be able to follow*” (Contemporary Quantity Recipe File, 2006)

Standard Recipe dapat mengandung takaran yang spesifik untuk membantu progress kerja hotel / *restaurant* dalam memantau kualitas dan kuantitas makanan yang akan digunakan. *Standard Recipe* juga berperan penting pada keseimbangan biaya dalam menghadirkan makanan ke tamu. Sehingga, dengan adanya *Standard Recipe* akan sangat memudahkan proses kerja di dalam dapur untuk menciptakan makanan yang konsisten dengan system kerja yang efektif dan efisien.

TABEL 1
USULAN RESEP
Nasi Sela

Origin : Bali
 Jenis makanan : Karbohidrat
 Alat Penyajian : Wooden plate
 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : Maret 2021
 Berat Porsi : 100 gram

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise En Place</i>	200 gr 100 gr 100 gr 300 ml	Beras Ubi Merah Ubi Ungu Air Panas	Cuci hingga air beras tidak keruh <i>Cube</i> <i>Cube</i>
Masak	200 gr 350 ml	Beras Air	Hingga air menyusut.
Angkat	300 gr	Nasi	Pindahkan pada kukusan
Kukus	300 gr 100 gr 100 gr	Nasi Ubi Merah Ubi Ungu	Bersamaan hingga semua komoditi matang
Angkat dan Sajikan			

(Sumber: Data olahan penulis, 2021)

TABEL 2
USULAN RESEP
LAWAR TULEN

Origin : Bali
 Jenis Makanan : Sayuran
 Alat Penyajian : Takir Daun Pisang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : Maret 2021
 Berat Porsi : 60 gram

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en Place</i>	120 gr 70 gr 5 ml 100 gr	Nangka Muda Kelapa parut Minyak Kelapa Kacang Panjang	Dice
Base Genap	40 gr 10 gr 5 gr 25 gr 15 gr 20 gr 10 gr 5 gr 5 gr 10 gr 1 gr 1 gr 5 gr 3 gr	Bawang Merah Kencur Kemiri Bawang Putih Kunyit Laos Cabai Rawit Gula Merah Terasi Serai Daun Jeruk Daun Salam Garam Gula Pasir	Blanch, Slice 1 cm Haluskan Memarkan
Panaskan	5 ml	Minyak Kelapa	
Masukkan		Bumbu Halus	Tumis hingga beraroma harum
Masukkan	10 gr 1 gr 1 gr	Serai Daun Jeruk Daun Salam	Ke dalam Tumisan Bumbu
Masak		Bumbu Halus	Hingga Matang
Masakan	3 gr 5 gr	Gula Pasir Garam	

Lanjutan Tabel 2

Lawar Tulen

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Tambahkan	70 gr 100 gr 120 gr	Kelapa Parut Kacang Panjang Nangka Muda	Masak semua komoditi hingga matang dan teraduk sempurna
Angkat dan sajikan			

Sumber : Data olahan penulis, 2021

TABEL 3
USULAN RESEP
JUKUT BAYAM SALE KUNING

Origin : Bali
Jenis Makanan : Sup
Alat Saji : Wooden Bowl
Jumlah Porsi : 5 Porsi
Tanggal : Maret 2021
Berat Porsi : 120 gr

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Mise en Place	200 gr 100 gr 5 ml	Bayam Hijau Ubi Jalar Minyak Kelapa	diced
Base Genep	40 gr	Bawang Merah	
	10 gr	Kencur	
	5 gr	Kemiri	
	25 gr	Bawang Putih	
	15 gr	Kunyit	
	20 gr	Laos	
	10 gr	Cabai Rawit	
	10 gr	Serai	

Lanjutan Tabel 3
JUKUT BAYAM SALE KUNING

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
	5 gr 5 gr 5 gr 10 gr 300 ml	Gula Merah Terasi Garam Gula Pasir Kaldu Ayam	
Panaskan	5 ml	Minyak Kelapa	
Masukkan		Bumbu Genap	Yang sudah di haluskan
Tambahkan	300 ml 100 gr	Kaldu Ayam Ubi Jalar	Masak selama 15 menit sampai ubi matang
Masukkan	200 gr	Bayam Hijau	
Masukkan	5 gr 10 gr	Garam Gula Pasir	
Masak			Hingga Matang
Angkat dan sajikan			

(Sumber : Olahan data penulis, 2021)

TABEL 4
USULAN RESEP
PESAN WONG BULAN

Origin : Bali Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis Makanan : Sayuran Tanggal : Maret 2021
 Alat Saji : Daun Pisang Berat Porsi : 70 gr

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en Place</i>	350 gr 2 Lbr	Jamur Daun Pisang	Cuci Bersih
Bumbu	35 gr 60 gr 10 gr 2 lembar 10 ml 10 gr	Bawang Putih Bawang Merah Cabai Rawit Daun Jeruk Minyak Kelapa Garam	Cincang halus Cincang halus Cincang halus
Campurkan	350 gr 35 gr 60 gr 10 gr	Jamur Bawang Putih Bawang Merah Cabai Rawit	Yang sudah di cincang halus.
Masukan	2 lembar 10 gr 10 ml	Daun Jeruk Garam Minyak Kelapa	Aduk hingga rata
Bungkus	350 gr 35 gr 60 gr 10 gr 2 lembar 10 gr 10 ml	Jamur Bawang Putih Bawang Merah Cabai Rawit Daun Jeruk Garam Minyak Kelapa	Yang sudah di aduk bersamaan menggunakan Daun Pisang
Kukus		Bahan Pesan Wong Bulan	Selama 20 menit
Angkat dan Sajikan			

Sumber : Olahan data penulis, 2021

Tabel 5
USULAN RESEP
SAMBAL MATAH KECOMBRANG

Origin : Bali
 Jenis Makanan : Sambal
 Alat Penyajian : Takir

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Tanggal : Maret 2021
 Berat Porsi : 50 gr

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en Place</i>	100 gr 150 gr 50 gr 5 lembar 40 gr 10 ml	Kecombrang Bawang Merah Cabai Rawit Daun Jeruk Jeruk Limau Minyak Kelapa	Finely Sliced
Campurkan	100 gr 150 gr 50 gr 5 lembar 2 buah 10 ml	Kecombrang Bawang Merah Cabai Rawit Daun Jeruk Jeruk Limau Minyak Kelapa	Yang sudah di potong halus
Aduk		Semua Bahan	hingga tercampur sempurna
Sajikan dengan Kondimen lainnya			

Sumber : Olahan data penulis, 2021

Tabel 6
USULAN RESEP
AYEM PURI GIANYAR

Origin : Bali
 Jenis Makanan: Protein
 Alat Penyajian : Daun Pisang

Jumlah Porsi : 4
 Tanggal : Maret 2021
 Berat Porsi : 280 gr

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en Place</i>	1000 gr	Ayam	Groomed
	300 ml	Kaldu Ayam	
	20 gr	Garam	
Bumbu Genap Besar	30 gr	Kunyit	Haluskan
	40 gr	Laos	
	25 gr	Jahe	
	20 gr	Kencur	
	12 g	Cabai Merah Besar	
	15 g	Cabai Rawit	
	75 gr	Bawang Merah	
	50 gr	Bawang Putih	
	10 gr	Kemiri	
	10 gr	Terasi	
	5 gr	Merica hitam	
	2 lembar	Daun Salam	
	20 ml	Minyak Kelapa	
Tumis		Bumbu yang sudah dihaluskan	Hingga matang
Ulen	1 ekor	Ayam	Dengan 1/2 bumbu Genap yang sudah matang

Lanjutan Tabel 6
AYEM PURI GIANYAR

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Panaskan	20 ml 100 gr 300 ml 2 lembar 20 gr	Minyak Kelapa Base Genap Besar Kaldu Ayam Daun Salam Garam	Sampai teraduk rata
Masukkan	1 ekor	Ayam	Aduk rata
Masak	1 ekor	Ayam	Sampai daging ayam empuk
Angkat dan Sajikan.			

Sumber : Olahan data penulis, 2021

Tabel 7
USULAN RESEP
Kuah Bangsel

Origin : Bali

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Sup

Tanggal : Maret 2021

Alat Penyajian: Wooden Bowl

Berat Porsi : 120 ml

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Mise en Place	300 gr 300 ml 150 gr 20 ml	Lawar Kaldu Ayam Ayam Minyak Kelapa	Suwir
Panaskan	20 ml	Minyak Kelapa	
Tumis	300 gr	Lawar	Hingga Matang
Masukkan	300 ml	Kaldu Ayam	Aduk Rata
Masakan	150 gr	Ayam Suwir	
Angkat dan Sajikan			

Sumber : Olahan data penulis, 2021

Tabel 8
USULAN RESEP
JAJE LAKLAK

Origin : Bali

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Makanan: Dessert

Tanggal : Maret 2021

Alat Penyajian: Daun Pisang

Berat Porsi : 40 gr

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en Place</i>	125 ml 50 gr 50 ml 30 gr 1.25 gr 3.5 gr 10 gr 2 gr	Santan Tepung Beras Air Panas Kelapa Parut <i>Baking Powder</i> Garam Daun Suji Pewarna makanan	Rebus hingga mendidih Kukus Larutkan di air hangat Warna Hijau
Letakkan	50 gr	Tepung Beras	Pada wadah
Tuangkan	50 ml	Air Panas	Sambil diaduk rata
Tambahkan	2 gr 1.25 gr 3.5 gr	Pewarna makanan <i>Baking powder</i> Garam	Dan air larutan daun suji
Aduk			Hingga merata,
Tuangkan			Adonan kedalam cetakan laklak.
Masak			Hingga Matang merata

LANJUTAN TABEL 8

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
Angkat dan sajikan			Bersama dengan saus gula merah dan kelapa parut

JAJE LAKLAK

Sumber : Data olahan penulis, 2021

TABEL 9
SAUS GULA MERAH

Origin : Bali
 Jenis Makanan: Saus
 Alat Saji : Wooden Bowl

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Tanggal : Maret 2021
 Berat Porsi : 30 ml

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise En Place</i>	150 ml 100 gr 50 gr 10 gr 5 gr 2 gr	Air Gula Merah Gula Pasir Daun Pandan Tepung Maizena Garam	Ikat Simpul Larutkan dengan air
Rebus	350 ml	Air	Hingga mendidih.
Larutkan	100 gr 50 gr	Gula merah Gula pasir	
Tambahkan	2 gr	garam	
Masukkan	10 gr	Daun Pandan	Aduk hingga merata.
Tambahkan	5 gr	Tepung Maizena	Yang sudah dilarutkan
Aduk			Hingga merata
Kecilkan			Api kompor
Masak			Hingga mengental
Matikan			Api kompor
Angkat dan Sajikan			

Sumber : Data olahan penulis, 2021

4.2 *Recipe Costing dan Dish Costing*

Recipe Costing merupakan perhitungan yang digunakan dalam mengakumulasi biaya dari setiap unit bahan makanan di suatu *standard recipe*. *Recipe costing* dapat dihitung dengan membagi kuantitas dari setiap unit bahan makanan dengan harga bahan makanan tersebut. "*Dish cost or food cost is the cost associated with producing one items according to a standard recipe.*" (Wyman, 1996)

Berdasarkan kutipan diatas, *Recipe costing* merupakan bagian yang sangat penting dalam menghitung *profit* dan menjaga nya tetap stabil. Harga dari *Recipe Costing* dapat di hitung dengan dikalikannya kuantitas dari tiap bahan makanan dengan harga unit makanan tersebut.

Dish Costing digunakan untuk mengetahui biaya makanan yang akan disajikan per porsi. *Dish Costing* dapat dihitung dengan dibaginya *Recipe Costing* dengan jumlah porsi yang sudah ditetapkan dalam *Standard Recipe*.

Dengan perhitungan tersebut, *Selling Price* yang menjadi harga jual suatu produk dapat ditentukan. Tentunya persentase *margin* dalam penentuan *Selling Price* dan *Food cost* sangat berpengaruh pada *profit* yang akan didapatkan oleh s. Persentase yang digunakan oleh pelaku bidang usaha kuliner berkisar di angka 20-30%.

Merujuk oleh itu, Penulis akan menggunakan 25% sebagai acuan *food cost* pada menu yang sudah dirancang. Berikut merupakan Tabel *Cost* dari menu penulis.

TABEL 10***Recipe costing Nasi Sela*****Jumlah Porsi : 5**

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras	200 gr	kg	Rp 13.000,00	Rp 2.600,00
Ubi Ungu	100 gr	kg	Rp 7.000,00	Rp 700,00
Ubi Merah	100 gr	kg	Rp 6.000,00	Rp 600,00
<i>Recipe Cost</i>				Rp 3.900,00
<i>Dish Cost</i>				Rp 780,00
<i>Food Cost 15,6%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 5.000,00

(Sumber : Data olahan penulis, 2021)

TABEL 11
Recipe Costing Lawar Tulen
Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran		Harga Penggunaan	
Nangka Muda	120 gr	kg	Rp	30.000,00	Rp	3.600,00
Kelapa Parut	70 gr	kg	Rp	28.000,00	Rp	1.960,00
Minyak Kelapa	5 ml	liter	Rp	27.000,00	Rp	135,00
Kacang Panjang	100 gr	kg	Rp	23.000,00	Rp	2.300,00
Bawang Merah	40 gr	kg	Rp	20.000,00	Rp	800,00
Kencur	10 gr	kg	Rp	60.000,00	Rp	600,00
Kemiri	5 gr	kg	Rp	45.000,00	Rp	225,00
Bawang Putih	25 gr	kg	Rp	22.000,00	Rp	550,00
Kunyit	15 gr	kg	Rp	10.500,00	Rp	157,00
Laos	20 gr	kg	Rp	23.800,00	Rp	1.190,00
Cabai Rawit	10 gr	kg	Rp	150.000,00	Rp	1.500,00
Gula Merah	5 gr	kg	Rp	17.500,00	Rp	87,00
Terasi	5 gr	pack / 50 gr	Rp	8.000,00	Rp	800,00
Serai	10 gr	kg	Rp	25.000,00	Rp	250,00
Daun Jeruk	1 gr	kg	Rp	25.000,00	Rp	25,00
Daun Salam	1 gr	kg	Rp	5.000,00	Rp	25,00
Garam	5 gr	kg	Rp	10.000,00	Rp	50,00
Gula Pasir	3 gr	kg	Rp	14.000,00	Rp	42,00
<i>Recipe Cost</i>					Rp	14.296,00
<i>Dish Cost</i>					Rp	2.854,00
<i>Food Cost 28,5%</i>			<i>Selling Price</i>		Rp	10.000,00

(Sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 12
Recipe Costing Jukut Bayem Sale Kuning
Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Bayam Hijau	200 gr	kg	Rp 80,000.00	Rp 16,000.00
Ubi Jalar	100 gr	kg	Rp 12,000.00	Rp 1,200.00
Minyak Kelapa	5 ml	liter	Rp 27,000.00	Rp 135.00
Bawang Merah	40 gr	kg	Rp 20,000.00	Rp 800.00
Kencur	10 gr	kg	Rp 60,000.00	Rp 600.00
Kemiri	5 gr	kg	Rp 45,000.00	Rp 225.00
Bawang Putih	25 gr	kg	Rp 22,000.00	Rp 550.00
Kunyit	15 gr	kg	Rp 10,500.00	Rp 157.00
Laos	20 gr	kg	Rp 23,800.00	Rp 1,190.00
Cabai Rawit	10 gr	kg	Rp 150,000.00	Rp 1,500.00
Gula Merah	5 gr	kg	Rp 17,500.00	Rp 87.00
Terasi	5 gr	kg	Rp 8,000.00	Rp 800.00
Serai	10 gr	kg	Rp 25,000.00	Rp 250.00
Garam	5 gr	kg	Rp 10,000.00	Rp 50.00
Gula Pasir	10 gr	kg	Rp 14,000.00	Rp 42.00
Kaldu Ayam	300 ml	liter	Rp 50,000.00	Rp 15,000.00
<i>Recipe Cost</i>				Rp 38,586.00
<i>Dish Cost</i>				Rp 7,717.20
<i>Food Cost 30,8%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 25,000.00

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 13
Recipe Costing Pesan Wong Bulan
Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Jamur Oyster	350 gr	kg	Rp 24.500,00	Rp 8.575,00
Daun Pisang	2 lbr	10 lbr	Rp 7.000,00	Rp 1.400,00
Bawang Putih	35 gr	kg	Rp 22.000,00	Rp 770,00
Bawang Merah	60 gr	kg	Rp 20.000,00	Rp 1.200,00
Cabai Rawit	10 gr	kg	Rp 150.000,00	Rp 1.500,00
Daun Jeruk	1 gr	kg	Rp 25.000,00	Rp 25,00
Minyak Kelapa	10 ml	liter	Rp 27.000,00	Rp 270,00
Garam	10 gr	kg	Rp 10.000,00	Rp 100,00
<i>Recipe Cost</i>				Rp 13.840,00
<i>Dish Cost</i>				Rp 2.768,00
<i>Food Cost 18,4%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 15.000,27

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 14
Recipe Costing Sambal Matah Kecombrang
Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Kecombrang	100 gr	kg	Rp 50.000,00	Rp 5.000,00
Bawang Merah	150 gr	kg	Rp 20.000,00	Rp 3.000,00
Cabai Rawit	50 gr	kg	Rp 150.000,00	Rp 7.500,00
Daun Jeruk	2 gr	kg	Rp 25.000,00	Rp 50,00
Jeruk Limau	10 gr	kg	Rp 20.000,00	Rp 200,00
Minyak Kelapa	10 ml	liter	Rp 27.000,00	Rp 270,00
<i>Recipe Cost</i>				Rp 16.020,00
<i>Dish Cost</i>				Rp 3.204,00
<i>Food Cost 26%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 12.000,00

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 15
Recipe Costing Ayam Puri Gianyar
Jumlah Porsi : 4

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Ayam	1 ekor	ekor	Rp 45,000.00	Rp 45,000.00
Kaldu Ayam	300 ml	liter	Rp 50,000.00	Rp 15,000.00
Bawang Merah	75 gr	kg	Rp 20,000.00	Rp 1,500.00
Kencur	20 gr	kg	Rp 60,000.00	Rp 1,200.00
Kemiri	10 gr	kg	Rp 45,000.00	Rp 450.00
Bawang Putih	50 gr	kg	Rp 22,000.00	Rp 1,100.00
Kunyit	30 gr	kg	Rp 10,500.00	Rp 315.00
Laos	40 gr	kg	Rp 23,800.00	Rp 952.00
Cabai Rawit	15 gr	kg	Rp 150,000.00	Rp 2,250.00
Terasi	10 gr	pack / 50 gr	Rp 8,000.00	Rp 1,600.00
Cabai Merah Besar	12 gr	kg	Rp 110,000.00	Rp 1,320.00
Jahe	25 gr	kg	Rp 70,000.00	Rp 1,750.00
Merica Hitam	5 gr	kg	Rp 85,000.00	Rp 425.00
Daun Salam	1 gr	kg	Rp 5,000.00	Rp 5.00
Minyak Kelapa	20 ml	kg	Rp 27,000.00	Rp 540.00
Garam	20 gr	kg	Rp 10,000.00	Rp 200.00
<i>Recipe Cost</i>				Rp 73,607.00
<i>Dish Cost</i>				Rp 18,401.75
<i>Food Cost 36%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 50,000.00

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 16
Recipe Costing Kuah Bangsel
Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Bawang Merah	40 gr	kg	Rp 20,000.00	Rp 800.00
Kencur	10 gr	kg	Rp 60,000.00	Rp 600.00
Kemiri	5 gr	kg	Rp 45,000.00	Rp 225.00
Bawang Putih	25 gr	kg	Rp 22,000.00	Rp 550.00
Kunyit	15 gr	kg	Rp 10,500.00	Rp 157.00
Laos	20 gr	kg	Rp 23,800.00	Rp 476.00
Cabai Rawit	10 gr	kg	Rp 150,000.00	Rp 1,500.00
Gula Merah	5 gr	kg	Rp 17,500.00	Rp 87.00
Terasi	5 gr	kg	Rp 8,000.00	Rp 40.00
Serai	10 gr	kg	Rp 25,000.00	Rp 250.00
Daun Jeruk	1 gr	kg	Rp 25,000.00	Rp 25.00
Daun Salam	1 gr	kg	Rp 5,000.00	Rp 5.00
Garam	5 gr	kg	Rp 10,000.00	Rp 50.00
Gula Pasir	3 gr	kg	Rp 14,000.00	Rp 42.00
Kelapa Parut	100 gr	kg	Rp 28,000.00	Rp 2,800.00
Minyak Kelapa	20 ml	liter	Rp 27,000.00	Rp 540.00
Kacang Panjang	100 gr	kg	Rp 23,000.00	Rp 2,300.00
Kaldu Ayam	300 ml	liter	Rp 50,000.00	Rp 15,000.00
Dada Ayam	150 gr	kg	Rp 40,000.00	Rp 6,000.00
<i>Recipe Cost</i>				Rp 31,447.00
<i>Dish Cost</i>				Rp 6,289.40
<i>Food Cost 25,1%</i>			<i>Selling Price</i>	Rp 25,000.00

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 17
Recipe Costing Jaje Laklak
Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Santan	125 ml	liter	Rp 34,500.00	Rp 4,312.00
Tepung Beras	50 gr	pack / 500gr	Rp 8,000.00	Rp 800.00
Kelapa Parut	30 gr	kg	Rp 28,000.00	Rp 840.00
Baking Powder	1.25 gr	pack / 45gr	Rp 6,000.00	Rp 166.00
Garam	3.5 gr	kg	Rp 10,000.00	Rp 350.00
Daun Suji	10 gr	kg	Rp 100,000.00	Rp 1,000.00
Pewarna Makanan H	2 gr	pack / 30gr	Rp 4,000.00	Rp 266.00
<i>Recipe Cost</i>				Rp 7,734.00
<i>Dish Cost</i>				Rp 1,546.80
<i>Food Cost 15,4%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 10,000.00

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

TABEL 18
Recipe Costing Saus Gula Merah
Jumlah Porsi : 5

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Gula Merah	100 gr	kg	Rp 17,500.00	Rp 175.00
Gula Pasir	50 gr	kg	Rp 14,000.00	Rp 700.00
Daun Pandan	10 gr	kg	Rp 99,000.00	Rp 990.00
Tepung Maizena	5 gr	pack / 150 gr	Rp 4,500.00	Rp 22.00
Garam	2 gr	kg	Rp 10,000.00	Rp 20.00
<i>Recipe Cost</i>				Rp 1,907.00
<i>Dish Cost</i>				Rp 381.40
<i>Food Cost 7,6%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 5,000.00

(Sumber : Data Olahan Penulis, 2021)

Table 19
TOTAL COST

<i>Total Food Cost</i>					
Makanan	<i>Dish Cost / Portion</i>	<i>Recipe Cost</i>	<i>Selling Price</i>	<i>Cost Percentage</i>	
Nasi Sela	IDR 780	IDR 3,900	IDR 5,000	15.60%	
Lawar Tulen	IDR 2,854	IDR 14,270	IDR 10,000	28.50%	
Jukut Bayem Sale Kuning	IDR 7,717	IDR 38,586	IDR 25,000	30.80%	
Sambal Matah Kecombrang	IDR 3,204	IDR 16,020	IDR 12,000	26%	
Ayem Puri Gianyar	IDR 18,401	IDR 73,604	IDR 50,000	36%	
Pesan Wong Bulan	IDR 2,768	IDR 13,840	IDR 15,000	18.40%	
Kuah Bangsel	IDR 6,289	IDR 31,447	IDR 25,000	25.10%	
Jaje Lak-lak	IDR 1,547	IDR 7,734	IDR 10,000	15.40%	
Saus Gula Merah	IDR 381	IDR 1,907	IDR 5,000	7.60%	
<i>Total Recipe Cost / 5 Porsi</i>		IDR 201,308			
<i>Total Dish Cost / Portion</i>		IDR 43,560			
<i>Selling Price / Portion</i>		IDR 152,000			
<i>Average Cost Percentage</i>				23%	

4.3 Nutrisi Dan Gizi

Nutrisi dan Gizi merupakan aspek yang sangat penting ditemukan dalam suatu makanan yang dapat berpengaruh pada tubuh manusia.

“nutrisi adalah proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan dan untuk berlangsungnya fungsi normal setiap organ baik antara asupan nutrisi dengan kebutuhan nutrisi.” (Rock CL, 2004) Merujuk pada kutipan diatas, Nutrisi mengambil peran penting dalam setiap aktivitas hidup dan tumbuh-kembang manusia. Baiknya, setiap manusia harus memperhatikan kadar nutrisi maupun kalori yang hendak di konsumsi oleh tubuh yang baiknya diterima sebagaimana ketetapan yang mengacu kepada Angka Kecukupan Gizi atau dikenal dengan AKG dari Kemenkes RI.

Berikut merupakan tabel kandungan akan nilai-nilai nutrisi dari setiap makanan dan menu yang penulis hendak sajikan.

TABEL 19
TABEL NUTRISI “Nasi Sela”

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Beras	200gr	712	158	0	16	0	0
2	Ubi Ungu	100gr	70	16	0	1	0	0
3	Ubi Merah	100gr	88	21	0	3	0	0
4	Air	300ml	0	0	0	0	9	0
	Total		870	195	0	20	9	0

(Sumber : fatsecret.co.id)

TABEL 20
TABEL NUTRISI “Lawar Tulen”

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Nangka Muda	120 gr	35	5	1	1	0	0
2	Kelapa parut	70 gr	537	55	33	6	0	0
3	Minyak Kelapa	5 ml	43	0	5	0	0	0
4	Kacang Panjang	100 gr	364	61	6	19	0	0
5	Bawang Merah	40 gr	8	0	0	0	0	0
6	Kencur	10 gr	20	4.5	0	0.4	0.2	0
7	Kemiri	5 gr	32	0.8	3	0.7	0	0
8	Bawang Putih	25 gr	37	8.2	0	1.5	0	0
9	Kunyit	15 gr	8	1.7	0	0,1	1.3	0
10	Laos	20 gr	6	1.1	0.1	0	0	0
11	Cabai Rawit	10 gr	31	5.6	1.7	1.2	0	0
12	Gula Merah	5 gr	15	4	0	0	0	0
13	Terasi	5 gr	35	1.5	0.4	0	0	0
14	Serai	10 gr	3	0.2	0.1	0	0	0
15	Daun Jeruk	1 gr	5	0	0	0	0	0
16	Daun Salam	1 gr	1	0	0	0	0	0
17	Garam	5 gr	0	0	0	0	1937	0
18	Gula Pasir	3 gr	68	0	0	0	0	4.2
	Total		1247.4	148.6	50.3	29.8	1938.5	4.2

(Sumber : fatsecret.co.id)

TABEL 21
TABEL NUTRISI “Jukut Bayem Sale Kuning”

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Bayam Hijau	200 gr	46	7.2	0.7	5.6	158	0.8
2	Ubi Jalar	100 gr	86	20.1	0.1	3.1	110	8.3
3	Minyak Kelapa	5 ml	42.9	0	5	0	0	0
4	Bawang Merah	40 gr	8	0	0	0	0	0
5	Kencur	10 gr	20	4.5	0	0.4	0.2	0
6	Kemiri	5 gr	31.5	0.8	3	0.7	0	0
7	Bawang Putih	25 gr	37	8.2	0	1.5	0	0
8	Kunyit	15 gr	8	1.7	0	0.1	130	0
9	Laos	20 gr	6.4	1.1	0.1	0	0	0
10	Cabai Rawit	10 gr	31	5.6	1.7	1.2	0	0
11	Serai	10 gr	2.5	0.2	0.1	0	0	0
12	Gula Merah	5 gr	15	4	0	0	0	0
13	Terasi	5 gr	35	1.5	0.4	0	0	0
14	Garam	5 gr	0	0	0	0	1937	0
15	Gula Pasir	10 gr	68	0	0	0	0	4.2
16	Kaldu Ayam	300 ml	20	1.7	0.5	2	1800	0
	total		450.9	56.6	11.6	14.6	4135.2	13.3

(Sumber : fatsecret.co.id)

TABEL 22
TABEL NUTRISI “Pesan Wong Bulan”

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Jamur	350 gr	125	19.5	1.32	10	54	3.3
2	Bawang Putih	35 gr	42	13.2	0	0.6	0	0
3	Bawang Merah	60 gr	21	5	0	0.4	1.5	2.1
4	Cabai Rawit	10 gr	31.8	5.6	1.7	1.2	3	1.3
5	Daun Jeruk	1 gr	5	0	0	0	0	0
6	Minyak Kelapa	10 ml	85	0	5	0	0	0
7	Garam	10 gr	0	0	0	0	3874	0
	Total		309.8	43.3	8.02	12.2	3932.5	6.7

(Sumber : fatsecret.co.id)

TABEL 23**TABEL NUTRISI “Sambal Matah Kecombrang”**

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Kecombrang	100 gr	34	6.7	1	0.9	47	0
2	Bawang Merah	150 gr	63	15	0.2	1.3	4.5	6.5
3	Cabai Rawit	50 gr	8.5	1.5	0.4	0.3	1	0.2
4	Daun Jeruk	5 lembar	7	0	0	0	0	0
5	Jeruk Limau	2 buah	40	14	0.3	0.9	2	1.26
6	Minyak Kelapa	10 ml	85	0	5	0	0	0
	Total		237.5	37.2	6.9	3.4	54.5	7.96

(Sumber : fatsecret.co.id)

TABEL 24**TABEL NUTRISI “Ayem Puri Gianyar”**

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Ayam Kampung	1 ekor	286	0	11.34	42.77	128	0
2	Kaldu Ayam	300 ml	20	1.7	0.5	2	1800	0
3	Garam	20 gr	0	0	0	0	7748	0
4	Bawang Merah	75 gr	31	7	0.1	0.6	2.2	6.2
5	Kencur	20 gr	40	9	0	0.8	0.4	0
6	Kemiri	10 gr	62	1.6	6	1.4	0	0
7	Bawang Putih	50 gr	74	16	0	3	0	0
8	Kunyit	30 gr	16	3.4	0	0.2	260	0
9	Laos	40 gr	12.8	2.2	0.2	0	0	0
10	Cabai Rawit	15 gr	31.8	5.6	1.7	1.2	3	1.3
11	Cabai Merah Besar	12 gr	31.8	5.6	1.7	1.2	3	1.3
12	Terasi	10 gr	70	3	0.8	0	0	0
13	Merica hitam	5 gr	5	1.3	0	0.2	1	0
14	Daun salam	2 lembar	1	0	0	0	0	0
15	Minyak Kelapa	20 ml	170	0	10	0	0	0
	Total		851.4	56.4	32.34	53.37	9945.6	8.8

(Sumber : fatsecret.co.id)

TABEL 25
TABEL NUTRISI “Kuah Bangsel”

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Lawar	300 gr	1247.4	148.6	50.3	29.8	1938.5	4.2
2	Kaldu Ayam	300 ml	20	1.7	0.5	2	1800	0
3	Ayam	150 gr	240	0	10	37	105	0
4	Minyak Kelapa	20 ml	170	0	10	0	0	0
	Total		1677.4	150.3	70.8	68.8	3843.5	4.2

(Sumber : fatsecret.co.id)

TABEL 26
TABEL NUTRISI “Jaje Laklak”

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Santan	125 ml	230	7.1	30.3	3.4	18	4.6
2	Tepung Beras	50 gr	180	40	0.7	3	0	0.5
3	Kelapa Parut	30 gr	265	27.5	16.6	4	0	0
4	Baking Powder	1.25 gr	0	0	0	0	1259	0
5	Garam	3.5 gr	0	0	0	0	1355	0
6	Daun Suji	10 gr	0	0	0	0	0	0
7	Pewarna makanan	2 gr	0	0	0	0	0	0
	Total		675	74.6	47.6	10.4	2632	5.1

(Sumber : fatsecret.co.id)

TABEL 27
TABEL NUTRISI “Saus Gula Merah”

no	Nama Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Air	150 ml	0	0	0	0	6	0
2	Gula Merah	100 gr	27	0	0	0	0	0
3	Gula Pasir	50 gr	219	5	0	0	1	57
4	Daun Pandan	10 gr	0	0	0	0	0	0
5	Tepung Maizena	5 gr	18	5	0	0	0	0
6	Garam	2 gr	0	0	0	0	775	0
	Total		264	10	0	0	782	57

(Sumber : fatsecret.co.id)

Table 28
TOTAL NUTRISI

Nutrition Value								
Ingredient	Quantity		Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Gula (gr)
Nasi Sela	5	porsi	870	195	0	20	9	0
Lawar Tulen	5	porsi	1247.4	148.6	50.3	29.8	1938.5	4.2
Jukut Bayem Sale Kuning	5	porsi	450.9	56.6	11.6	14.6	4135.2	13.3
Ayam Puri Gianyar	4	porsi	851.4	56.4	32.34	53.57	9945.6	8.8
Pesan Wong Bulan	5	porsi	309.8	43.3	8.02	12.2	3932.5	6.7
Sambal Matah Kecombrang	5	porsi	237.5	37.2	6.9	3.4	54.5	7.96
Jaje Lak lak	5	porsi	675	74.6	47.6	10.4	2632	5.1
Saus Gula Merah	5	porsi	264	10	0	0	782	57
Total 5 porsi			4906	621.7	156.76	143.97	23429	103.06
Total/porsi			981.2	124.34	31.352	28.794	4685.9	20.612

5. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penulis akan melakukan uji coba / *trial* pertama dan presentasi produk di dapur pribadi kerabat penulis yang berlokasi di Cibaduyut, Bandung.

Waktu penelitian akan dilakukan sejak bulan Maret 2021 hingga Agustus 2021 dimulai dari uji coba / *Trial* hingga presentasi Produk.