

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Negara Indonesia adalah negara yang memiliki 34 Provinsi dengan 17.504 pulau didalamnya. Provinsi Indonesia terbentang dari Pulau Sabang sampai Merauke dan Pulau Miangas sampai Pulau Rote. Dari data yang terkumpul tersebut maka Indonesia dapat disebut sebagai salah satu negara kepulauan terbesar di seluruh dunia. Indonesia juga terkenal sebagai negara yang memiliki kekayaan suku, budaya dan bahasa yang lebih banyak dari negara lain. Budaya kuliner adalah satu dari sekian banyak jenis kebudayaan di Indonesia. Kekayaan kuliner di Indonesia merupakan sebuah cermin budaya dan tradisi yang memiliki keragaman bahan bahan dasar untuk diolah menjadi suatu hidangan masakan tradisional.

Salah satu Provinsi yang terdapat di Indonesia adalah Provinsi Sumatera Utara. Sumatera utara memiliki 25 Kabupaten dan 8 Kota. Provinsi Sumatera sendiri memiliki beragam etnis dan budaya, seperti pencampuran dari budaya Melayu, budaya Batak, dan budaya dari bangsa pendatang seperti India dan Cina. sehingga kuliner di Provinsi ini memiliki beragam jenis juga, misalkan Bika Ambon yang menjadi kue khas dari Provinsi Sumatera Utara, yang sekarang telah dikenal di pulau Jawa dan pulau lain nya. Selain itu ada banyak kuliner lain dari percampuran budaya Melayu dan budaya Batak yang sudah menjadi kuliner pemersatu di Provinsi Sumatera Utara. Dari 25 Kabupaten di seluruh Provinsi

Sumatera Utara terdapat Kabupaten yang memiliki keunikan dari segi kulinernya juga, Kabupaten tersebut ialah Kabupaten Humbang Hasundutan.

Humbang Hasundutan merupakan Kabupaten yang memiliki luas 251.765,93 Ha dengan ketinggian 330 – 2.075 meter diatas permukaan laut. Kabupaten ini juga mempunyai beberapa Kecamatan yaitu : Kecamatan Pakkat, Onanganjang, Sijamapolang, Lintongnihuta, Paranginan, Pollung, Doloksanggul, Parlilitan, Tarabintang, dan Baktiraja. Kabupaten Humbang Hasundutan memilih Kecamatan Dolok Sanggul sebagai Ibukota dari Kabupaten tempat kantor bupati, instansi pemerintahan serta dinas-dinas berada. (<https://humbanghasundutankab.go.id/>)

Kabupaten Humbang Hasundutan merupakan salah satu penghasil produk kopi terbesar di daerah Sumatera Utara (48,45%) disamping menghasilkan komoditas lain seperti kemenyan (23,16%), cabe, andaliman, tomat, sawi, wortel, dan bawang merah.

Ditinjau dari segi demografis, Kabupaten Humbang Hasundutan dihuni oleh kebanyakan etnis Batak, yang agama nya didominasi oleh agama Kristen dengan persentase 96,75%, diikuti oleh agama Muslim dengan persentase 3,01%, dan 0,19% agama lainnya. Hal-hal tersebut berpengaruh terhadap tradisi kuliner di kabupaten ini.

Kabupaten Humbang Hasundutan memiliki kuliner yang beraneka ragam dan beberapa jenis kuliner memiliki arti di dalam hidangan nya. Kabupaten ini memiliki beberapa jenis komoditi yang dapat dijadikan masakan tradisional daerah, seperti daging babi daging kuda, daging ayam, dan ikan. Andaliman adalah salah satu komoditi yang terpenting dalam beberapa masakan atau bumbu masakan dari

Kabupaten Humbang Hasundutan. Karena tanpa peran andaliman, beberapa masakan khas Kabupaten Humbang Hasundutan tidak dapat disebut masakan khas Kabupaten Humbang Hasundutan atau masakan batak jika tidak menggunakan andaliman di dalam bumbu masakannya. Andaliman juga hanya dapat ditemukan di daerah dataran tinggi Sumatera Utara dengan ketinggian 1200-1400 meter di atas permukaan laut.

Masakan khas Kabupaten Humbang Hasundutan yaitu lebih tepatnya masakan khas kecamatan Doloksanggul ada juga yang sudah mengalami penambahan bumbu dari budaya lain, yaitu penambahan bumbu dari budaya Minang. Salah satu contohnya adalah rendang daging kuda dan gulai daging kuda. Masyarakat Kecamatan Doloksanggul banyak yang bingung mengolah daging kuda, yang banyak terdapat di kecamatan ini dan notabene nya memiliki daging yang alot, sehingga ada penduduk yang berasal dari suku minang yang datang dan tinggal di kecamatan ini mencoba untuk memasak daging kuda tersebut menggunakan bumbu rendang dan gulai, lalu ia berhasil memukau penduduk lain dari suku batak, yang membuat hidangan rendang daging kuda dan gulai daging kuda merupakan salah satu makanan ikonik dari kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan.

Namun Diluar dari itu, penulis juga masih menemukan banyak makanan khas Kabupaten Humbang Hasundutan yang memiliki keautentikan dan budaya di dalam hidangan nya, seperti penggunaan pada upacara adat dan kegiatan keagamaan lainnya. Seperti contohnya Dekke Naniura, ataupun Ayam Sorlet.

Mengacu pada fakta diatas, penulis ingin mengangkat beberapa masalah dan keunikan pada budaya kuliner dari Kabupaten Humbang Hasundutan yang merupakan tempat kelahiran penulis, dan juga daerah yang memiliki keragaman bumbu yang dapat lebih diperkenalkan ke budaya lain, membuat penulis antusias untuk memilih judul “MEMPERKENALKAN CITARASA KULINER KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN.”

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian presentasi produk makanan dari Kabupaten Humbang Hasundutan ini adalah sebagai berikut :

1.2.1 Tujuan Formal

Penulisan tugas akhir ini merupakan salah satu syarat kelulusan dari program Diploma III Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

Memperkenalkan Citarasa Kuliner Kabupaten Humbang Hasundutan kepada masyarakat Sumatera Utara maupun masyarakat diluar pulau sumatera utara agar dapat dikenal, dan dapat dijadikan tambahan refrensi kuliner kedepannya. Tujuan lainnya adalah agar memacu wisatawan untuk datang ke daerah Kabupaten Humbang Hasundutan yang sudah dijadikan salah satu destinasi priotitas Kemenpar, agar perekonomian masyarakat Kabupaten Humbang Hasundutan semakin baik dan semakin berkembang. Terakhir, ketika budaya makanan sudah diperkenalkan kepada masyarakat luar, dan wisatawan sudah datang ke Kabupaten

Humbang Hasundutan maka harapannya adalah Bisnis dalam berbagai sektor dapat digiatkan. Dengan pemberian modal kepada masyarakat kecil dan menengah, agar mereka dapat tergerak untuk membuka usaha dalam sektor – sektor pariwisata, seperti menambah rumah makan khas batak di daerah Kabupaten Humbang Hasundutan, dan menambah toko souvenir khas daerah, agar wisatawan datang kembali.

1.3 Usulan Produk

Menurut latar belakang di atas, penulis akan memberikan usulan menu makanan berbentuk *rijstaffel* sebagai berikut:

MENU

Dekke Na Niura

(Ikan mas yang dimasak menggunakan cairan asam jungga atau jeruk nipis, dan ditambahkan bumbu niura)

Mie Gomak

(Mie kuning yang direbus dengan menggunakan bumbu kuning batak)

Tanggo – Tanggo Sapi

(Daging sapi muda yang dimasak menggunakan bumbu mirip saksang)

Nasi Putih

(Nasi hangat yang dikukus dan dijadikan sebagai sumber karbohidrat)

Ayam Sorlet

(Hidangan ayam yang di *stew* menggunakan hasil tanah kecamatan
bakkara)

Pulos Pulos

(Daun Singkong yang dipadukan dengan bunga daun pepaya)

Sambal Andaliman

(Sambal giling dengan campuran andaliman)

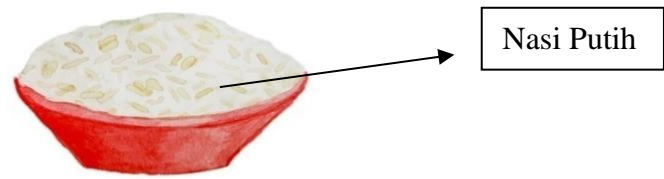
Ombus Ombus

(Kue kelapa yang dibungkus menggunakan daun pisang)

Selanjutnya penulis akan menjelaskan usulan produk yang penulis
usulkan pada tugas akhir ini :

1.3.1 Nasi Putih

Nasi Putih adalah sumber karbohidrat utama rakyat Indonesia, begitu pula dengan masyarakat Batak. Orang Batak tidak bisa mengganti sumber karbohidrat nya selain nasi. Maka Nasi Putih merupakan hidangan wajib pada menu *Rijstaffel* ini.



Gambar 1 Sketsa Nasi Putih

1.3.2 Dekke Na Niura

Dekke Na Niura adalah salah satu hidangan khas batak toba yang hampir ada di seluruh daerah pesisir Danau Toba, termasuk daerah Kabupaten Humbang Hasunduan . Dekke Na Niura adalah hidangan yang dahulu hanya disajikan kepada raja-raja batak dalam perayaan acara-acara adat batak, namun karena perkembangan zaman, ikan ini sudah dapat dikonsumsi oleh seluruh masyarakat dan banyak dijual di restoran-restoran masakan batak. “Dekke” yang berarti “Ikan” dalam bahasa indonesia, dimasak tanpa pengaplikasian panas api melainkan menggunakan cairan asam, asam yang digunakan juga asam jungga, asam yang berbentuk mirip dengan jeruk purut dan hanya dapat ditemukan di daerah Sumatera Utara. Ikan yang digunakan haruslah ikan mas yang berwarna oranye, berukuran sedang, dan harus menggunakan ikan yang hidup. Kemudian ikan mas dipotong dengan teknik “butterfly” atau dipotong dari bagian tulang dalam sampai ke bagian perut tanpa terputus. Setelah dipotong, ikan tersebut diberikan perasan asam jungga terlebih dahulu, didiamkan selama 30

menit, kemudian dicampur dengan menggunakan bumbu kuning yang sudah digiling, dan dimasukkan kedalam kulkas selama 3-4 jam untuk memaksimal proses pemasakan menggunakan asam tersebut.

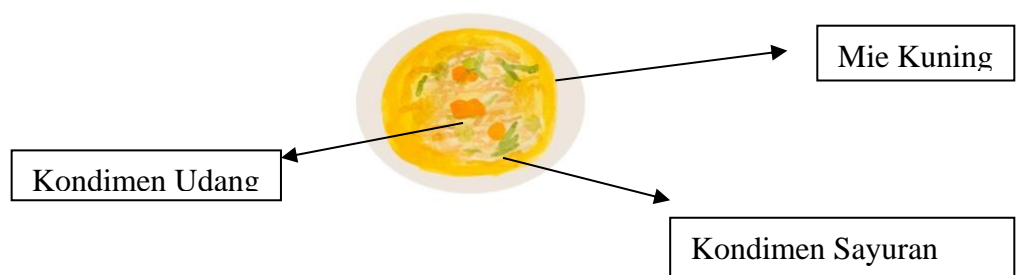


Gambar 2 Sketsa Dekke Na Niura

1.3.3 Mie Gomak

Mie Gomak adalah mie lidi rebus yang dicampurkan dengan bumbu kuning, yang didalam nya harus menggunakan rempah andaliman agar menimbulkan rasa getir dan segar ketika memakan mie dan kuahnya.

Kata “Gomak” sendiri memiliki sebuah makna, “Gomak” berarti “Mengambil” menggunakan tangan. Jadi sejarahnya, dulupenjual mie gomak hanya menggunakan tangan ketika mengambil dan memorsi mie ke mangkuk pembeli, lama kelamaan pembeli yang datang memberikan nama mie kuah tersebut mie gomak, karena melihat cara mengambil mie yang biasa dilakukan oleh penjual tersebut dengan menggunakan tangan. Mie gomak biasanya dimakan sebagai sarapan pagi, rasa kuah nya yang gurih dan segar membuat orang semangat untuk memulai hari.



Gambar 3 Sketsa Mie Gomak

1.3.4 Tanggo – Tanggo Sapi

Tanggo – Tanggo adalah masakan daging hewan yang dimasak menggunakan bumbu seperti Saksang. Namun yang membedakan keduanya adalah potongan daging yang dipakai. Potongan daging Tanggo – Tanggo haruslah besar besar, tidak seperti Saksang yang dipotong kotak kotak kecil, dan Tanggo –Tanggo juga harus menggunakan daging hewan muda, sedangkan Saksang tidak.

Pada awalnya daging yang digunakan adalah daging babi muda, namun seiring berkembangnya zaman dan berkembangnya kesadaran masyarakat terhadap pariwisata, banyak masyarakat yang mengganti daging babi tersebut menjadi daging sapi, agar bisa dikonsumsi masyarakat luas.

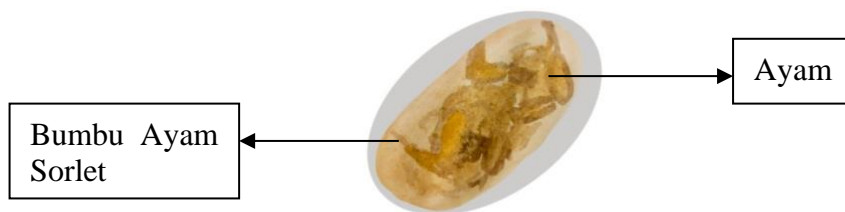
Tanggo – tanggo ini banyak dijadikan sebagai masakan pesta adat di daerah Kabupaten Humbang Hasundutan.



Gambar 4 Sketsa Tanggo – Tanggo

1.3.5 Ayam Sorlet

Ayam Sorlet adalah hidangan ayam yang hanya dapat ditemukan di Kecamatan Baktiraja, Kabupaten Humbang Hasundutan, tepatnya di restoran ASB (Anugerah Soambaton Beach). Ayam dimasak dengan bahan-bahan yang hanya berasal dari hasil perkebunan di daerah Baktiraja. Rias (batang kecombrang) merupakan tumbuhan bumbu yang mencolok ketika kita memakan masakan ini, selain dari andaliman dan cabe rawit. Ayam yang digunakan di restoran ini haruslah ayam kampung yang berumur 4 bulan dengan berat kisaran 1 kg, agar menjaga keempukan ayam dan rasa dari ayam sorlet tersebut.



Gambar 5 Sketsa Ayam Sorlet

1.3.6 Pulos - Pulos

Pulos - Pulos adalah sayuran daun singkong yang dicampur dengan bunga pepaya, irisan kecombrang, dan bumbu merah pada saat memasaknya. "Pulos" sendiri berarti "Memelintir atau Memilin", jadi daun singkong akan dipelintir-pelintir dulu agar mengeluarkan getahnya dan terbagi menjadi ukuran yang lebih kecil, kemudian baru dicampurkan ke bahan-bahan yang lainnya. Pulos – Pulos biasanya dijadikan sebagai

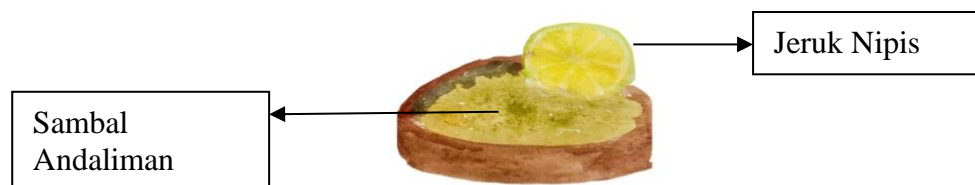
sayuran pelengkap masakan khas Kabupaten Humbang Hasundutan seperti tanggo-tanggo, saksang kuda, dsb.



Gambar 6 Sketsa Pulos-Pulos

1.3.7 Sambal Andaliman

Sambal andaliman merupakan sambal wajib yang harus ada di meja makan masyarakat batak pada umumnya, sambal andaliman berfungsi sebagai penambah rasa pedas terhadap hampir semua masakan batak. Sambal andaliman sendiri berisikan bumbu bumbu dasar, seperti cabai rawit hijau, bawang merah, bawang putih, kemiri, dan pastinya andaliman. Sambal ini memiliki kombinasi antara rasa pedas, gurih, dan getir di dalamnya.

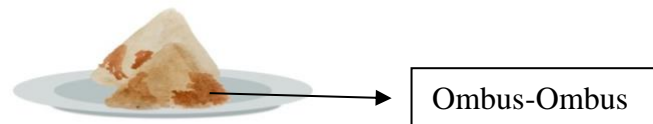


Gambar 7 Sketsa Sambal Andaliman

1.3.8 Ombus - Ombus

Ombus – ombus merupakan kue khas Kabupaten Humbang Hasundutan dan Kabupaten Tapanuli Utara, tepatnya di daerah Siborong-borong. “Ombus” sendiri memiliki arti “Hembus atau Tiup”, kue ini biasa disajikan

panas, langsung dari kukusan, oleh karena itu orang yang memakannya harus meniup-niup dulu kue yang panas tersebut. Nama Ombus - ombus juga muncul dari cerita tersebut, dan menjadi salah satu kue tradisional favorit masyarakat batak yang disajikan sehabis makan di pesta pernikahan adat batak. Ombus - ombus biasanya dipadukan dengan kopi atau teh sebagai minumannya.



Gambar 8 Sketsa Ombus – Ombus

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Produk

Dalam tugas akhir ini, penulis akan menyajikan kuliner khas Kabupaten Humbang Hasundutan kedalam bentuk *Rijsttaffel*. "*Rijsttaffel*" sendiri dalam bahasa Belanda berarti "*meja makan atau rice table*" yaitu budaya makan yang berkembang di Hindia Belanda pada masa kolonial sekitar akhir abad 19 hingga awal abad 20. "*Rice table*" sendiri mengacu kepada cara makan nasi dan lauk di atas meja yang dilakukan oleh orang Hindia Belanda. Sebelum adanya budaya *rijsttaffel*, masyarakat Indonesia makan dengan menggunakan alas daun pisang dan duduk diatas lantai. (Retno Ayu, 2019)

1.4.2 Usulan Resep

Standar resep merupakan unsur yang penting bagi sebuah menu dan seorang juru masak. Standar resep menjadi acuan kepada seorang juru masak untuk membuat suatu masakan dengan kualitas yang terbaik dengan konsistensi yang terjaga terhadap rasa dan porsi suatu makanan. Standar resep ini dibentuk lewat beberapa uji coba terhadap menu masakan yang akan dijual.

Agar mendapatkan resep yang berkualitas, penulis mengunjungi dan mewawancarai bapak Ramses Manullang, beliau adalah seorang pemilik restoran batak Anugerah Soambaton Beach di Kecamatan Baktiraja, Kabupaten Humbang Hasundutan. Beliau memiliki restoran yang langsung menghadap ke Danau Toba, dan beliau juga menjual aneka masakan khas Kabupaten Humbang Hasundutan seperti ayam sorlet, tanggo tanggo, dan naniura. Kunjungan penulis dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2020 pukul 15.13 - 16.45 wib. Kemudian penulis melanjutkan kunjungan ke dinas pariwisata Kabupaten Humbang Hasundutan, disana penulis menemui dan mewawancarai bapak Nelson Lumbantoruan yang menjabat sebagai kepala bidang kebudayaan dinas pariwisata. Penulis menanyakan tentang sejarah makanan khas Kabupaten Humbang Hasundutan, kemudian beliau memberikan jawaban dengan lengkap, beliau juga memberikan oleh - oleh buku saku tentang kebudayaan di Kabupaten Humbang Hasundutan. Terakhir penulis mengunjungi restoran batak ROMA yang berlokasi di Jl. Pabrik Tenun No. 54, Sei Putih Tengah, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan. Di restoran ini penulis kembali

memesan makanan yang akan penulis usulkan dalam Tugas Akhir penulis, sehingga penulis mendapat beberapa referensi rasa dari masakan batak tersebut. Setelah mengumpulkan data – data tersebut penulis akan mengusulkan beberapa resep masakan. Berikut adalah Usulan Resep *Food Presentation* yang penulis sajikan pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 1 Usulan Resep Nasi Putih

Asal : -

Alat Saji : Bakul Nasi

Jenis Hidangan : Makanan Pelengkap

Jumlah Porsi :5 Porsi

Ukuran per Porsi : 120 g

Suhu Penyajian : Panas

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	300 gr 600 ml	Beras Air	Cuci
2	Masak		Beras Air	Menggunakan <i>Rice Cooker</i>
3	Sajikan			

Sumber : Data Olahan Penulis

Tabel 2 Usulan Resep Dekke Naniura

Asal : Humbang Hasundutan

Jumlah Porsi :5 Porsi

Alat Saji : Piring

Ukuran per Porsi : 80 g

Jenis Hidangan : Makanan Pembuka

Suhu Penyajian : Hangat

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	700 gr 80 gr 50 gr 30 gr 30 gr 50gr 30 gr 10 gr 25 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Ikan Mas Asam jungga Batang Kecombrang Andaliman Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Kemiri Kunyit Jahe kencur Garam	Bersihkan, berbentuk whole Potong 4 bagian Bersihkan Giling Sangrai Sangrai Sangrai Sangrai Kupas, sangrai Kupas, sangrai Sangrai
2	Haluskan		Kemiri Jahe Kencur Kunyit Batang kecombrang	
3	<i>Seasoning</i>		Garam	Kedalam bumbu
4	Peras		Asam Jungga	Keseluruh bagian ikan mas
5	<i>Seasoning</i>		Garam	Keseluruh bagian ikan mas
6	Campurkan		Bumbu halus	Keseluruh bagian ikan mas
7	Diamkan		Ikan mas	

Sumber : Penduduk asli Kabupaten Humbang Hasundutan, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 3 Usulan Resep Mie Gomak

Asal : Humbang Hasundutan

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Alat Saji : *Bowl*

Ukuran per Porsi : 2 Dl

Jenis Hidangan : Soup

Suhu Penyajian : Panas

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	250gr 40 gr 20 gr 20 gr 30 gr 10 gr 5 gr 5 gr 100 ml 30 ml 100 gr 100 gr 20 gr 3 gr 5 gr 2 gr 800 ml 150 gr 5 gr	Mie lidi Bawang merah Bawang putih Andaliman Cabai rawit Kunyit Jahe Lengkuas Air Minyak Labu siam Wortel Serai Daun Jeruk Garam Merica Santan Udang Bawang daun	Buka dari plastik Kupas Kupas Bersihkan Bersihkan, bakar Kupas, bersihkan Kupas, bersihkan Potong <i>cube</i> , rebus Potong <i>cube</i> , rebus Memarkan Kupas, bersihkan Santan Cair Kupas kulitnya Potong <i>Shredded</i>
2	Rebus		Mie lidi	Sampai kenyal
3	Haluskan		Bawang merah Bawang putih Andaliman Cabai rawit Kunyit Jahe Lengkuas Air	Dengan blender sampai bumbu menjadi halus

Sumber : Penduduk asli Kabupaten Humbang Hasundutan, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 3 Usulan Resep Mie Gomak (lanjutan)

4	Panaskan		Minyak	
5	Tumis		Bumbu halus	
6	Masukkan		Serai Daun jeruk Daun salam	Masak hingga bumbu harum
7	Tuangkan		Santan Labu siam Wortel	Kedalam bumbu, aduk selama 10 menit
8	<i>Seasoning</i>		Garam Merica	
9	Tumis		Udang	Selama 10 menit, sampai udang berubah warna
10	Campurkan		Mie rebus Kuah santan	Ke dalam <i>bowl</i>
11	Sajikan		Mie Gomak	Dengan udang, dan taburan bawang daun

Sumber : Penduduk asli Kabupaten Humbang Hasundutan, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 4 Usulan Resep Tanggo - Tanggo

Asal : Humbang Hasundutan

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Alat Saji :Piring

Ukuran per Porsi : 100 g

Jenis Hidangan : Makanan Utama

Suhu Penyajian : Panas

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	500 gr 30 gr 40 gr 50 gr 30 gr 10 gr 10 gr 30 gr 700 ml 30 ml 20 gr 3 gr 70 gr 5 gr 3 gr	Daging sapi Bawang putih Bawang merah Cabe merah Cabe rawit Lengkuas Jahe Andaliman Air Minyak Serai Daun jeruk Kelapa parut Garam Gula	Potong menjadi kotak 5x5 cm Kupas Kupas Bersihkan Bersihkan Kupas Kupas Bersihkan Memarkan Sangrai, giling
2	Haluskan		Bawang putih Bawang merah Cabe merah Cabe rawit Lengkuas Jahe Andaliman Air	Dengan blender hingga menjadi bumbu halus
3	Panaskan		Minyak	
4	Tumis		Bumbu halus	
5	Masukkan		Daging sapi	Kedalam bumbu
6	Tuangkan		Air	Kedalam bumbu
7	Masak			Sekitar 20 menit
8	Masukkan		Serai Daun jeruk	Kedalam bumbu dan daging
9	Masukkan		Kelapa sangrai	Kedalam bumbu dan daging
10	<i>Seasoning</i>		Garam Gula	
11	Sajikan			

Sumber : Penduduk asli Kabupaten Humbang Hasundutan, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 5 Usulan Resep Ayam Sorlet

Asal : Humbang Hasundutan

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Alat Saji :Piring

Ukuran per Porsi : 150 g

Jenis Hidangan : Makanan Utama

Suhu Penyajian : Panas

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	700 gr 50 gr 30 gr 30 gr 15 gr 20 gr 30 gr 20 gr 700 ml 30 ml 100 gr 50 gr 5 gr	Ayam kampung Jeruk nipis Cabe merah Cabe rawit Jahe Andaliman Bawang merah Bawang putih Air Minyak Tomat Batang Kecombrang Garam	Bersihkan, potong 5 bagian Potong, peras Bersihkan Bersihkan Kupas Kupas, goreng Kupas, goreng Potong 8 bagian Memarkan
2	Tuangkan		Air jeruk nipis	Keseluruh bagian ayam
3	Lumuri		Garam	Keseluruh bagian ayam
4	Bakar		Ayam kampung	Hingga matang
5	Giling		Cabe merah Cabe rawit Jahe Andaliman Bawang merah Bawang putih Air	Sampai setengah halus
6	Panaskan		Minyak	
7	Tumis		Bumbu halus	Sampai harum
8	Masukkan		Ayam kampung	Yang sudah dibakar
9	Masukkan		Air	Kedalam bumbu
10	Masak			Selama 5 menit
11	Masukkan		Batang kecombrang Tomat	Kedalam bumbu dan ayam
12	<i>Seasoning</i>		Garam	
13	Masak			Selama 10 menit sampai bumbu meresap
14	Sajikan			

Sumber : Penduduk asli Kabupaten Humbang Hasundutan, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 6 Usulan Resep Pulos – Pulos

Asal : Humbang Hasundutan

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Alat Saji :Piring

Ukuran per Porsi : 50 g

Jenis Hidangan : Makanan Pelengkap

Suhu Penyajian : Panas

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	50 g 30 g 30 g 10 g 5 gr 30 ml 1000 ml 300 gr 70 gr 30 gr 50 gr 10 gr	Bawang merah Bawang putih Cabe merah Cabe rawit Udang rebon Minyak Air Daun singkong Bunga pepaya Jeruk nipis Cepokak Jahe	Kupas Kupas Sangrai Petik Petik Peras Petik Kupas, Bersihkan
		10 gr 80 gr 20 gr 3 gr 100 gr 5 gr	Lengkuas Kecombrang Serai Daun jeruk Tomat Garam	Kupas, Bersihkan Potong <i>Shredded</i> Memarkan Potong 6 bagian
2	Haluskan		Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai rawit Udang rebon Air	Dengan blender, tidak terlalu halus
3	Rebus		Daun singkong	Sampai lembut
4	Rebus		Bunga pepaya Perasan jeruk nipis	Sampai lembut, dan tidak pahit
5	Panaskan		Minyak	Di <i>sauce pan</i>
6	Tumis		Bumbu halus	Hingga harum
7	Masukkan		Cepokak Jahe Lengkuas Kecombrang Serai Daun jeruk	
8	Masukkan		Air	Ke <i>sauce pan</i>
9	Masak			Selama 10 menit
10	Masukkan		Daun ubi Bunga pepaya	Kedalam <i>sauce pan</i>

11	Masak			Kembali selama 5 menit hin
12	Masukkan		Tomat	Kedalam <i>sauce pan</i>
13	<i>Seasoning</i>		Garam	
14	Sajikan			

Sumber : (<http://indonesian-medan-food.blogspot.com/2012/06/pulos-pulos-cassava-leaves-and-pepaya.html>)

Tabel 7 Usulan Resep Sambal Andaliman

Asal : Humbang Hasundutan

Alat Saji : Cobek

Jenis Hidangan : Makanan Pelengkap

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Ukuran per Porsi : 50 g

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	250 gr 45 gr 30 gr 20 gr 10 gr 30 ml 3 gr	Cabe Rawit Hijau Andaliman Bawang merah Bawang putih Kemiri JerukNipis Garam	Bersihkan Bersihkan Kupas Kupas Sangrai Peras, ambil airnya
2	Giling		Cabe Rawit Hijau Andaliman Bawang merah Bawang putih Kemiri	
3	Tambahkan		Jeruk nipis	
4	<i>Seasoning</i>		Garam	
5	Sajikan			

Sumber : Penduduk asli Kabupaten Humbang Hasundutan, Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 8 Usulan Resep Ombus – Ombus

Asal : Humbang Hasundutan

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Alat Saji : *Dessert plate*

Ukuran per Porsi : 80 g

Jenis Hidangan : Makanan Pelengkap

Suhu Penyajian : Dingin

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Menyiapkan	200 gr 50 gr 150 gr 100 gr 1 gr 20 ml 100 gr 100 gr	Tepung beras Tepung ketan Kelapa muda Gula Pasir Garam Air Daun pisang Gula merah	Parut Potong kotak kecil Bakar sampai layu
2	Masukkan		Tepung beras Tepung ketan Kelapa parut Garam	Aduk merata
3	Tuangkan		Air	Kedalam adonan
4	Uleni		Adonan	Hingga merata
5	Bentuk		Daun pisang	Seperti kerucut, lalu lipa t sampai rapat
6	Masukkan		Adonan	Kedalam daun pisang yang sudah dibentuk
7	Tambahkan		Gula merah	Yang sudah dipotong
8	Tutup		Adonan Daun pisang	Sampai tidak ada ruang terbuka
9	Kukus		Ombus-ombus	Hingga matang
10	Sajikan			

Sumber : Penduduk asli Kabupaten Humbang Hasundutan, Data Olahan Penulis, 2020

1.4.3. Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Recipe Costing adalah salah satu dari beberapa hal penting yang dibutuhkan untuk menentukan suatu harga dalam menu berdasarkan suatu resep makanan. Menurut (Karunia Saputra Hidayat (dikutip, jurnal.id 2000:20)) *food cost* adalah keseluruhan biaya yang dikeluarkan untuk memproduksi makanan dan minuman dengan standar resep tertentu hingga siap dijual per satu porsi. Sedangkan *dish costing* adalah penghitungan seporsi makanan. Sementara *selling price* adalah harga jual yang diberikan untuk setiap makanan setelah melakukan penghitungan terhadap biaya bahan makanan, dan sebagainya.

Standar *food cost* yang baik dalam suatu restoran rata-rata di bawah 40%, karena semakin rendah persentasi dari *food cost* yang dikeluarkan maka semakin tinggi keuntungan yang bisa di dapatkan.

Berikut adalah rumus dari dish costing dan selling price .

$$\text{DISH COSTING} = \text{RECIPE COSTING} : \text{TOTAL PORTION}$$

Dan rumus dari selling price adalah sebagai berikut :

$$\text{SALES} = (\text{COST} : \text{COST}\%) \times 100\%$$

Setelah mengetahui beberapa unsur tersebut, maka harga jual suatu makanan dapat ditentukan. Berikut penghitungan dari *Recipe Costing*, *Dish Costing*, dan *Selling Price* dari produk makanan yang akan penulis presentasikan sesuai dengan standar resep yang ada.

Tabel 9 Recipe Costing Nasi Putih

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Beras	300	gr	Rp 12.000	Rp 3.600
2	Air	500	ml	-	-
Total Harga					Rp 3.600
Dish Cost					Rp 720
Selling Price					Rp 4.000

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 10 Recipe Costing Dekke Na Niura

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Ikan Mas	700	gr	Rp 35.000	Rp 24.500
2	Asam jingga	80	gr	Rp 100.000	Rp 8.000
3	Batang Kecombrang	50	gr	Rp 22.000	Rp 1.100
4	Andaliman	30	gr	Rp 156.000	Rp 4.680
5	Cabai Rawit	30	gr	Rp 24.000	Rp 720
6	Bawang Merah	50	gr	Rp 36.000	Rp 1.800
7	Bawang Putih	30	gr	Rp 25.000	Rp 750
8	Kemiri	10	gr	Rp 52.000	Rp 520
9	Kunyit	25	gr	Rp 10.000	Rp 250
10	Jahe	5	gr	Rp 25.000	Rp 125
11	Kencur	5	gr	Rp 37.000	Rp 185
12	Garam	5	gr	Rp 10.000	Rp 50
Total Harga					Rp 42.680
Dish Cost					Rp 8.536
Selling Price					Rp 25.000

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 11 Recipe Costing Mie Gomak

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Mie lidi	250	gr	Rp 20.000	Rp 5.000
2	Bawang Putih	40	gr	Rp 25.000	Rp 1.000
3	Bawang Merah	20	gr	Rp 36.000	Rp 720
4	Andaliman	20	gr	Rp 156.000	Rp 3.120
5	Cabai rawit	30	gr	Rp 24.000	Rp 720
6	Kunyit	10	gr	Rp 10.000	Rp 100
7	Jahe	5	gr	Rp 25.000	Rp 125
8	Lengkuas	5	gr	Rp 24.000	Rp 120
9	Air	100	ml	Rp -	Rp -
10	Minyak	30	ml	Rp 13.000	Rp 390
11	Serai	20	gr	Rp 26.000	Rp 520
12	Daun jeruk	3	gr	Rp 40.000	Rp 120
13	Garam	5	gr	Rp 10.000	Rp 50
14	Merica	2	gr	Rp 74.000	Rp 148
15	Santan	1000	ml	Rp 12.000	Rp 12.000
16	Udang	150	gr	Rp 75.000	Rp 11.250
17	Labu siam	100	gr	Rp 8.000	Rp 800
18	Wortel	100	gr	Rp 10.000	Rp 1.000
19	Bawang daun	5	gr	Rp 20.000	Rp 100
Total Harga					Rp 37.283
Dish Cost					Rp 7.457

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 12 Recipe Costing Tanggo Tanggo

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Daging sapi	500	gr	Rp 120.000	Rp 60.000
2	Bawang merah	30	gr	Rp 36.000	Rp 1.080
3	Bawang putih	40	gr	Rp 25.000	Rp 1.000
4	Cabe merah	50	gr	Rp 27.000	Rp 1.350
5	Cabe rawit	30	gr	Rp 24.000	Rp 720
6	Lengkuas	10	gr	Rp 24.000	Rp 240
7	Jahe	10	gr	Rp 25.000	Rp 250
8	Andaliman	20	gr	Rp 156.000	Rp 3.120
9	Air	700	ml	Rp -	Rp -
10	Minyak	30	ml	Rp 13.000	Rp 390
11	Serai	20	gr	Rp 26.000	Rp 520
12	Daun jeruk	3	gr	Rp 40.000	Rp 120

13	Kelapa parut	70	gr	Rp	40.000	Rp	2.800
14	Garam	5	gr	Rp	10.000	Rp	50
15	Gula	3	gr	Rp	13.000	Rp	39
Total Harga						Rp	71.679
Dish Cost						Rp	14.336
Selling Price						Rp	36.000

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 13 Recipe Costing Ayam Sorlet

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO	
1	Ayam kampung	700	gr	Rp 70.000	Rp 49.000	
2	Jeruk nipis	50	gr	Rp 10.000	Rp 500	
3	Cabe merah	30	gr	Rp 27.000	Rp 810	
4	Cabe rawit	30	gr	Rp 24.000	Rp 720	
5	Jahe	15	gr	Rp 25.000	Rp 375	
6	Andaliman	20	gr	Rp 156.000	Rp 3.120	
7	Bawang merah	30	gr	Rp 36.000	Rp 1.080	
8	Bawang putih	20	gr	Rp 25.000	Rp 500	
9	Air	700	ml	Rp -	Rp -	
10	Minyak	30	ml	Rp 13.000	Rp 390	
11	Tomat	100	gr	Rp 9.000	Rp 900	
12	Batang kecombrang	50	gr	Rp 22.000	Rp 1.100	
13	Garam	5	gr	Rp 10.000	Rp 50	
Total Harga					Rp	58.545
Dish Cost					Rp	11.709
Selling Price					Rp	30.000

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 14 Recipe Costing Pulos Pulos

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Bawang merah	50	gr	Rp 36.000	Rp 1.800
2	Bawang putih	30	gr	Rp 25.000	Rp 750
3	Cabe merah	30	gr	Rp 27.000	Rp 810
4	Cabe rawit	10	gr	Rp 24.000	Rp 240
5	Udang rebon	5	gr	Rp 25.000	Rp 125
6	Minyak	30	ml	Rp 13.000	Rp 390
7	Air	1000	ml		Rp -
8	Daun singkong	300	gr	Rp 16.000	Rp 4.800
9	Bunga pepaya	70	gr	Rp 42.000	Rp 2.940
10	Jeruk nipis	30	gr	Rp 10.000	Rp 300
11	Cepokak	50	gr	Rp 18.000	Rp 900
12	Jahe	10	gr	Rp 25.000	Rp 250
13	Lengkuas	10	gr	Rp 24.000	Rp 240
14	Kecombrang	80	gr	Rp 50.000	Rp 4.000
15	Serai	20	gr	Rp 26.000	Rp 520
16	Daun jeruk	3	gr	Rp 40.000	Rp 120
17	Tomat	100	gr	Rp 9.000	Rp 900
18	Garam	5	gr	Rp 10.000	Rp 50
Total Harga					Rp 19.135
Dish Cost					Rp 3.827
Selling Price					Rp 15.000

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 15 Recipe Costing Sambal Andaliman

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Cabe rawit hijau	250	gr	Rp 24.000	Rp 6.000
2	Andaliman	45	gr	Rp 156.000	Rp 7.020
3	Bawang merah	30	gr	Rp 36.000	Rp 1.080
4	Bawang putih	20	gr	Rp 25.000	Rp 500
5	Kemiri	10	gr	Rp 52.000	Rp 520
6	Jeruk nipis	30	gr	Rp 10.000	Rp 300
7	Garam	3	gr	Rp 10.000	Rp 30
Total Harga					Rp 15.450
Dish Cost					Rp 3.090
Selling Price					Rp 8.000

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 16 Recipe Costing Ombus– Ombus

No	Nama	Jumlah	Satuan	Harga per Kg	Harga PO
1	Tepung beras	200	gr	Rp 12.400	Rp 2.480
2	Tepung ketan	50	gr	Rp 24.000	Rp 1.200
3	Kelapa muda	150	gr	Rp 40.000	Rp 6.000
4	Gula pasir	100	gr	Rp 13.000	Rp 1.300
5	Garam	1	gr	Rp 10.000	Rp 10
6	Air	20	ml	Rp -	Rp -
7	Daun pisang	100	gr	Rp 5.000	Rp 500
8	Gula merah	100	gr	Rp 18.000	Rp 1.800
Total Harga					Rp 13.290
Dish Cost					Rp 2.658
Selling Price					Rp 6.500

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 17 Selling Price

No	Menu	Food Cost	Dish Cost	Selling Price
1	Nasi Putih	18%	Rp 720	Rp 4.000
2	Dekke Na Niura	34%	Rp 8.536	Rp 25.000
3	Mie Gomak	38%	Rp 7.457	Rp 20.000
4	Tanggo Tanggo	40%	Rp 14.336	Rp 36.000
5	Ayam Sorlet	39%	Rp 11.709	Rp 30.000
6	Pulos Pulos	25%	Rp 3.802	Rp 15.000
7	Sambal Andaliman	38%	Rp 3.090	Rp 8.000
8	Ombus Ombus	40%	Rp 2.658	Rp 6.500

Sumber : Data Olahan Penulis, September 2020

1.4.4 Nutrition Value

Nutrition value merupakan kandungan nutrisi yang terdapat pada suatu makanan. Beberapa kandungan nutrisi yang dibutuhkan manusia adalah kalori, karbohidrat, lemak, dan kandungan gula. Manusia membutuhkan nutrisi tersebut untuk tumbuh dan kembang fisiknya.

Penulis akan melengkapi kandungan nutrisi pada usulan menu yang penulis usulkan. Berikut adalah tabel kandungan nutrisi yang penulis buat.

Tabel 18 Nutrition Value Nasi Putih

No	Nama	Jumlah	Satuan	Calories	Carbohydrate	Fat	Protein
1	Beras	300	gr	336	72,81	0,72	6,93
2	Air	600	ml	0	0	0	0
Total				336	72,81	0,72	6,93
Total/Person				67,2	14,562	0,144	1,386

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 19 Nutrition Value Dekke Na Niura

No	Nama	Jumlah	Satuan	Calories	Carbohydrate	Fat	Protein
1	Ikan Mas	700	gr	609	0,0	14,56	112,07
2	Asam jingga	80	gr	24	8,4	0,16	0,56
3	Batang Kecombrang	50	gr	17	3,4	0,5	0
4	Andaliman	30	gr	29,7	5,4	0,3	1,38
5	Cabai Rawit	30	gr	27	4,8	1,47	1,02
6	Bawang Merah	50	gr	21	5,1	0,04	0,46
7	Bawang Putih	30	gr	44,7	0	0,30	0,06
8	Kemiri	10	gr	69,1	1,4	7,20	0,92
9	Kunyit	25	gr	88,5	16,2	2,47	1,96
10	Jahe	5	gr	4	0,9	0,04	0,09
11	Kencur	5	gr	2,45	0,5	0,025	0,05
12	Garam	5	gr	0	0	0	0
Total				936,45	46,14	27,06	118,56
Total/Person				187,29	9,23	5,41	23,71

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 20 Nutrition Value Mie Gomak

No	Nama	Jumlah	Satuan	Calories	Carbohydrate	Fat	Protein
1	Daging sapi	500	gr	1440	0	97,7	131,65
2	Bawang merah	30	gr	12,6	3,03	0,02	0,28
3	Bawang putih	40	gr	59,6	0,01	0,04	0,01
4	Cabe merah	50	gr	45	8,25	2,45	1,7
5	Cabe rawit	30	gr	27	4,95	1,47	1,02
6	Lengkuas	10	gr	4,9	1,09	0,05	0,09
7	Jahe	10	gr	8	1,78	0,08	0,18
8	Andaliman	20	gr	19,8	3,6	0,2	0,92
9	Air	700	ml	0	0	0	0

10	Minyak	30	ml	27	0	3	0
11	Serai	20	gr	19,8	5,06	0,10	0,36
12	Daun jeruk	3	gr	1,2	0	0	0
13	Kelapa parut	70	gr	462	16,56	45,17	4,82
14	Garam	5	gr	0	0	0	0
15	Gula	3	gr	11,61	3,00	0	0
Total				2138,5	47,3	150,3	141,0
Total/Person				427,70	9,46	30,05	28,21

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 21 Nutrition Value Tanggo-Tanggo

No	Nama	Jumlah	Satuan	Calories	Carbohydrate	Fat	Protein
1	Daging sapi	500	gr	1440	0	97,7	131,65
2	Bawang merah	30	gr	12,6	3,03	0,02	0,28
3	Bawang putih	40	gr	59,6	0,01	0,04	0,01
4	Cabe merah	50	gr	45	8,25	2,45	1,7
5	Cabe rawit	30	gr	27	4,95	1,47	1,02
6	Lengkuas	10	gr	4,9	1,09	0,05	0,09
7	Jahe	10	gr	8	1,78	0,08	0,18
8	Andaliman	20	gr	19,8	3,6	0,2	0,92
9	Air	700	ml	0	0	0	0
10	Minyak	30	ml	27	0	3	0
11	Serai	20	gr	19,8	5,06	0,10	0,36
12	Daun jeruk	3	gr	1,2	0	0	0
13	Kelapa parut	70	gr	462	16,56	45,17	4,82
14	Garam	5	gr	0	0	0	0
15	Gula	3	gr	11,61	3,00	0	0
Total				2138,5	47,3	150,3	141,0
Total/Person				427,70	9,46	30,05	28,21

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 22 Nutrition Value Ayam Sorlet

No	Nama	Jumlah	Satuan	Calories	Carbohydrate	Fat	Protein
1	Ayam kampung	700	gr	1169	0	46,41	175,07
2	Jeruk nipis	50	gr	15	5,27	0,1	0,35
3	Cabe merah	30	gr	44,7	4,95	1,47	1,02
4	Cabe rawit	30	gr	44,7	4,95	1,47	1,02
5	Jahe	15	gr	12	2,67	0,11	0,27
6	Andaliman	20	gr	19,8	3,6	0,2	0,92
7	Bawang merah	30	gr	12,6	3,033	0,024	1,02
8	Bawang putih	20	gr	29,8	0,004	0,018	0,004
9	Air	700	ml	0	0	0	0
10	Minyak	30	ml	27	0	3	0
11	Tomat	100	gr	18	3,92	0,2	0,88
12	Batang kecombrang	50	gr	17	3,4	0,5	0
13	Garam	5	gr	0	0	0	0
Total				1409,60	31,79	53,50	180,56
Total/Person				281,92	6,36	10,70	36,11

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 23 Nutrition Value Pulos-Pulos

No	Nama	Jumlah	Satuan	Calories	Carbohydrate	Fat	Protein
1	Bawang merah	50	gr	21	5,055	0,04	12,505
2	Bawang putih	30	gr	44,7	0,06	0,027	0,0057
3	Cabe merah	30	gr	44,7	4,95	1,47	1,02
4	Cabe rawit	10	gr	14,9	1,65	0,49	0,34
5	Udang rebon	5	gr	14,2	0,17	0,19	2,96
6	Minyak	30	ml	9	0	3	0
7	Air	1000	ml	0	0	0	0
8	Daun singkong	300	gr	114	21,75	0,87	10,98
9	Bunga pepaya	70	gr	29,4	6,15	0,33	1,17
10	Jeruk nipis	30	gr	9	3,162	0,06	0,21
11	Cepokak	50	gr	18	3,2	0,04	0,8
12	Jahe	10	gr	8	1,78	0,075	0,182
13	Lengkuas	10	gr	4,9	1,092	0,05	0,09
14	Kecombrang	80	gr	27,2	5,44	0,8	0
15	Serai	20	gr	19,8	5,062	0,098	0,364
16	Daun jeruk	3	gr	1,2	0	0	0
17	Tomat	100	gr	18	3,92	0,2	0,88
18	Garam	5	gr	0	0	0	0
Total				398	63,44	7,74	31,50
Total/Person				79,60	12,69	1,55	6,30

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 24 Nutrition Value Sambal Andaliman

No	Nama	Jumlah	Satuan	Calories	Carbohydrate	Fat	Protein
1	Cabe rawit hijau	250	gr	372,5	41,25	12,25	8,5
2	Andaliman	45	gr	42,57	7,74	0,43	0,258
3	Bawang merah	30	gr	12,6	3,033	0,24	7,503
4	Bawang putih	20	gr	29,8	0,04	0,18	0,0038
5	Kemiri	10	gr	69,1	1,39	7,20	0,92
6	Jeruk nipis	30	gr	9	3,162	0,06	0,21
7	Garam	3	gr	0	0	0	0
Total				535,57	56,61	20,36	17,39
Total/Person				107,11	11,32	4,07	3,48

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 25 Nutrition Value Ombus-Ombus

No	Nama	Jumlah	Satuan	Calories	Carbohydrate	Fat	Protein
1	Tepung beras	200	gr	730	160	3	12
2	Tepung ketan	50	gr	48,5	10,545	0,095	1,01
3	Kelapa muda	150	gr	990	35,475	96,795	10,32
4	Gula pasir	100	gr	16	4,2	0	0
5	Garam	1	gr	0	0	0	0
6	Air	20	ml	0	0	0	0
7	Daun pisang	100	gr	0	0	0	0
8	Gula merah	100	gr	11	2,92	0	0
Total				1795,5	213,1	99,9	23,3
Total/Person				359,1	42,6	20,0	4,7

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 2020

Tabel 26 Total Nutrition Value

No	Nama	Calories (kcal)	Carbohydrate (gr)	Fat (gr)	Protein (gr)
1	Dekke Naniura	187,29	9,23	5,41	23,71
2	Mie Gomak	650,28	30,98	51,11	21,51
3	Tanggo-Tanggo	427,70	9,46	30,05	28,21
4	Ayam Sorlet	281,92	6,36	10,7	36,11
5	Nasi Putih	67,20	14,56	0,14	1,39
6	Pulos - Pulos	79,60	12,69	1,55	6,3
7	Sambal Andaliman	107,11	11,32	4,07	3,48
8	Ombus - ombus	359,1	42,6	20	4,7
Total		2160,2	137,2	123,03	125,41

Sumber : Fatsecret.co.id.,Data Olahan Penulis, September 202

