

BAB I

Pendahuluan

1. Latar Belakang Presentasi Makanan

Masakan Indonesia adalah salah satu tradisi kuliner yang paling kaya di dunia dan penuh dengan cita rasa yang kuat. Kekayaan jenis masakannya merupakan cermin keberagaman budaya dan tradisi Nusantara yang terdiri atas sekitar 6.000 pulau berpenghuni dan menempati peran penting dalam budaya nasional Indonesia secara umum. Hampir seluruh masakan Indonesia kaya dengan bumbu berasal dari rempah-rempah seperti kemiri, cabai, lengkuas, jahe, kunyit dan kelapa dengan diikuti penggunaan teknik-teknik memasak menurut bahan dan tradisi-adat yang terdapat pula pengaruh melalui perdagangan yang berasal dari India, Tiongkok, Timur Tengah dan Eropa terutama Belanda, Portugis dan Spanyol. Pada dasarnya tidak ada satu bentuk tunggal “Masakan Indonesia”, tetapi lebih kepada keanekaragaman masakan daerah yang dipengaruhi secara lokal oleh kebudayaan Indonesia serta pengaruh asing (Wikipedia, 2019). Salah satu suku yang mendiami Pulau Lombok yakni adalah Suku Sasak. Suku Sasak bermukim di Pulau Lombok yang luasnya 4.700Km². Suku Sasak adalah suku yang mendiami Pulau Lombok dan sebagian besar masyarakat Suku Sasak beragama Islam dan sebagian kecil masih menganut Islam Watu Telu.

Sejarah pada makanan khas Suku Sasak bermula pada awal abad ke-17 dimana masih berkuasanya kerajaan Karangasem dari Bali yang berhasil menanamkan pengaruh di masyarakat Suku Sasak, Pulau Lombok. Kemudian pada 1750 seluruh wilayah Pulau

Lombok berhasil dikuasai kerajaan Hindu atau Kerajaan Karangasem dari Bali. Makan orang-orang Bali berdatangan ke Pulau Lombok serta merta membawa kebudayaan mereka termasuk dalam kebudayaan makan.

Dalam pandangan Suku Sasak , makan dapat diartikan sebagai kegiatan mengkonsumsi makanan pokok yaitu nasi dengan lauk pauknya dan apabila ia hanya memakan ketupat,soto,jagung,ubi, dan makanan lainnya maka Suku Sasak menyatakan dirinya belum makan. Hal ini merupakan tradisi dan konsep makanan Suku Sasak yang berbeda dengan konsep suku lainnya. Makanan Suku Sasak berbeda-beda dan di pengaruhi daerah tempat tinggalnya. Masyarakat Sasak yang tinggal di daerah pegunungan dan pesisir pantai biasanya makan dalam porsi yang lebih banyak. Dan biasanya Suku sasak makanan dengan nasi yang lebih banyak dari lauknya.

Menurut orang Sasak yang di maksud dengan makanan adalah segala sesuatu yang dapat dimakan dan tidak hanya dapat dimakan namun harus dapat menyenangkan hati orang yang memakannya. Secara garis besar, jenis hidangan masyarakat tradisional Suku Sasak dalam peringatan hari-hari besar islam atau hajatan dan keagamaan, dan itu dibedakan menjadi dua macam yakni pesagik dan penaek.

Pesagik merupakan hidangan khas Suku Sasak berupa masakan atau nasi dan lauk-pauknya. Biasanya pesagik dimasak untuk orang banyak dalam acara hajatan perseorangan atau untuk satu keluarga saja. Hidangan ini adalah menu utama dalam hajatan khusus seperti pernikahan, khitanan tahlilan kematian dan lain-lainnya.

Sedangkan penaek merupakan jajanan atau camilan untuk jamaah setelah mengikuti acara-acara peringatan hari besar Islam. Seperti Perayaan Kelahiran Nabi Muhammad SAW yang lebih populer dengan istilah “Maulid Nabi” Peringatan Isra’Miraj, Peringatan Nuzulul Qur’an, Halal Bihalal dan acara-acara tasyakkuran lainnya. Penaek, pada dasarnya tidak hanya dihidangkan untuk jamaah(orang banyak) saja. Dalam hajatan-hajatan tertentu,penaek juga diberikan untuk perseorangan atau individu. Seperti penaek yang diberikan khusus kepada guru yang telah membantu anak-anak Suku Sasak mengkhhatamkan atau menamatkan AL-Qur’an sampai 30 Jus. Persembahan ini dapat di artikan sebagai ungkapan terima kasih masyarakat kepada guru agama yang telah bersedia membimbing putraa-putri mereka selama bertahun-tahun hingga lancer mendaras Al-Qur’an.

Adapula penaek untuk kiai yang menyampaikan ceramah keagamaan. Kemudian ada penaek untuk kiai yang menyampaikan ceramah keagamaan. Kemudian ada penaek untuk kiai yang memimpin doa dan zikir. Selanjutnya, ada penaek untuk kiai pembaca hikayat (kitab klasik tentang perjuangan syiar islam di masa lalu), serta penaek untuk pemimpin acara-acara keagamaan yang lainnya. Di luar peruntukkanya, seringkali Mantri atau Petugas kesehatan yang bertugas juga mendapat bagian dari orang tua anak yang dikhitan. Namun, penaek yang diberikan kepada Mantri ini didasarkan pada keiklasan orang tua si anak saja. Seumpama Mantri tidak mendapatkan penaek pun, tidak menjadi masalah. Asalkan biaya khitan dan obat-obatan untuk perawatan pasca khitan tetap dibayar.

Masyarakat Suku Sasak menyebut pemberian yang diperoleh dari hasil mengikuti acara keagamaan dengan istilah “berkat”. Sangat mungkin, Kata ”berkat” merupakan serapan atau turunan dari kata “berkah” karena masyarakat memperoleh berkat dari hasil mengikuti acara tradisi keagamaan yang memang bertujuan mendapatkan barokah dari Allah SWT, Setelah melantunkan amalan-amalan seperti doa, zikir , selawat dan puji-pujian yang lainnya.

Pada akhirnya, aneka jenis sajian khas Suku Sasak tak menjadi satu-satunya hal yang saya syukuri, melainkan hikmah dari harmonisnya hubungan antara kebudayaan dan agama yang telah mengukuhkan identitas kultural saya sebagai bagian dari masyarakat Suku Sasak.

Masyarakat suku sasak juga mempunyai beberapa pantangan makanan karena alasan kesehatan, misalnya seperti ibu hamil tidak boleh memakan nenas dan durian karena dianggap panas dan bisa berpengaruh ke janinya. Dan juga seperti orang patah tulang tidak boleh memakan paku(pakis) karena bisa menyebabkan ngilu.

Dan ada juga Acara selamatan antara lain upacara kehamilan atau bisok tian (cuci perut) pada 7 bulanan, ngurisan (akikah), sunatan, perkawinan, kematian 1hari, 3 hari (nelung), 7 hari (mituk), 9 hari (nyangang), 40 hari, 100 hari, tahunan (haul), maulid Nabi Muhammad SAW, Idul Fitri, Idul Adha dan lebaran topat.

Pada setiap upacara-upacara tersebut tidak terlepas dari makanan sebagai pelengkap atau bahkan sebagai bagian utama dari makanan tersebut. Variasinya mulai dari yang paling sederhana yaitu berupa nasi dan telur saja sampai dengan variasi lengkap sangat

tergantung dari kemampuan ekonomi dan status sosial budaya masyarakat yang menyelenggarakan upacara tersebut.

Adapun wawancara yang penulis lakukan Bersama Bapak Oki, yaitu sebagai pelaku usaha kuliner khas Suku sasak yang melakukan usaha secara berulang, mengkonfirmasi bahwa menu yang penulis ajukan didalam tugas akhir benar adanya. Adapun juga wawancara yang penulis lakukan terhadap Bapak Asep dan Ibu Ira, yaitu salah satu warga yang tinggal dan memiliki pengalaman untuk mengonsumsi masakan-masakan dari Suku Sasak, mengkonfirmasi bahwa menu yang penulis ajukan didalam tugas akhir ini benar adanya.

Beraneka ragamnya makanan yang dihasilkan Suku Sasak dan kebudayaan yang meliputinya sehingga penulis tertarik dengan membuat tema “Pengembangan Produk Kuliner Suku Sasak” untuk diangkat dalam tugas akhir Food Presentation dengan harapan melalui tugas akhir ini, penulis dapat memperkenalkan makanan Suku Sasak ke pada masyarakat dan tourist baik local dan mancanegara dari segi tehnik, plating, dan cita rasa

1.2 Tujuan dan Sasaran

1.2.1 Tujuan Formal

Sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempuh ujian akhir jurusan Perhotelan Program Studi Manajemen Tata Boga, Program diploma III Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

1. Memperkenalkan citarasa makanan/kuliner Suku Sasak ke pada masyarakat dan turis local dan asing yang berkunjung.
2. Ikut serta melestarikan warisan kebudayaan kuliner Suku Sasak yang sudah mulai tertutup oleh makanan modern yang sekarang sudah ada dimana-mana.
3. Melakukan pengembangan produk kuliner khas Suku Sasak dalam segi tehnik yaitu seperti dis konstruksi menu dan juga presentasi/*Plating*, yang dapat di hidangkan dalam menu restaurant *Fine Dining*.

3. Usulan Produk

Masakan suku sasak di saat ini sudah banyak restaurant yang menyediakan makanan khas suku sasak dan banyak masyarakat sudah mengetahui masakan suku sasak tersebut, dan masakan suku sasak yang dulu hanya hadir pada saat upacara adat, sekarang sudah bisa di jumpai di daerah

lain. Di luar daerah sasak makanan suku sasak sekarang sudah bisa di jumpai di Bali dan Jakarta. Karena makanan suku sasak sudah dikenal tidak hanya di daerah sasak, penulis pun ingin memperkenalkan makanan khas suku sasak dengan tema *fine dining* bertujuan untuk menarik pecinta kuliner akan hal-hal baru . Berikut ini adalah menu yang akan di presentasikan oleh penulis pada saat sidang berlangsung :

“Amuse Bouche”

(Beberuk Terong, Terong bakar, Rempeyek Spinach)

“Ares Carpaccio”

(Sayur Ares, lidah sapi, Sauce ares, Rempeyek Ketumbar)

“Soto Sasak”

(Mie kuning, Bihun, *Custard Chicken*, Kuah, *Tapioka Chips*, Bihun goreng,

Quail egg, Kacang asin)

Es Tape

(Tape, Pacar cina, Susu kental manis , Pop candy)

“Ayam Pelalah”

(Ayam pelalah pie, Olah olah sauce, Olah olah, Acar bawang merah, Timun,

radish)

“Nasi Sasak”

(Bebek rarang, Sate Pusut, Ebatan, Tahu tempe, Nasi Putih, Telor asin bakar)

“Nagasari”

(Nagasari, Sauce ketan hitam, *Almond tulle*, *Ice cream* nangka, *Biscuit crumble*, *Raspberry gel*.

“Migniardise”

(Wajik)

1.3 Tinjauan Produk

1.3.1 Tema Masakan

Dalam pengerjaan tugas akhir ini, penulis mengambil tema Pengembangan Presentasi Produk Kuliner Jawa Timur Kota Kediri dengan penyajian secara *Plating Fine Dining*. Untuk pengertian *Fine Dining* itu sendiri adalah restoran kelas atas dan mewah yang menyediakan makanan dengan kualitas terbaik, serta pelayanan dan suasana yang memberikan pengalaman yang tidak terlupakan bagi tamu. Penulis menyajikan menu masakan khas Sasak dalam bentuk penyajian *Fine Dining*.

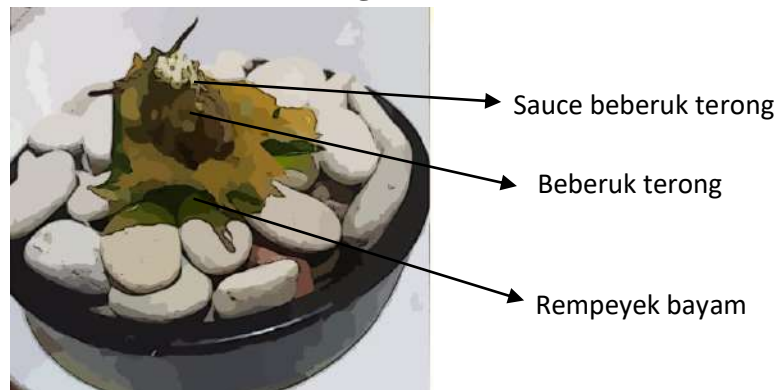
1.3.2 Jenis Masakan

Penulis menyusun menu yang merupakan ciri khas makanan yang berasal dari Suku Sasak dengan penyajian *Fine Dining* yang penulis dapatkan dari beberapa sumber yang berbeda. Susunan makanan penulis presentasikan sebagai berikut:

1. *Amuse Bouche*

Amuse bouche adalah kudapan sebelum makanan pembuka dan diberikan sebelum hidangan pembuka agar guest siap untuk hidangan pembuka. Untuk *Amuse Bouche* penulis memilih, Beberuk terong terbuat dari terong hijau yang di kasih sambel (Suara.com,2018).Pengembangan yang penulis lakukan adalah menambahkan terong bakar dan di beri underlinernya berupa rempeyek bayam dan beberuk terong di bentuk *Quinelle* dan di beri sauce yang di dot di atasnya.

Gambar 1.1
Beberuk Terong

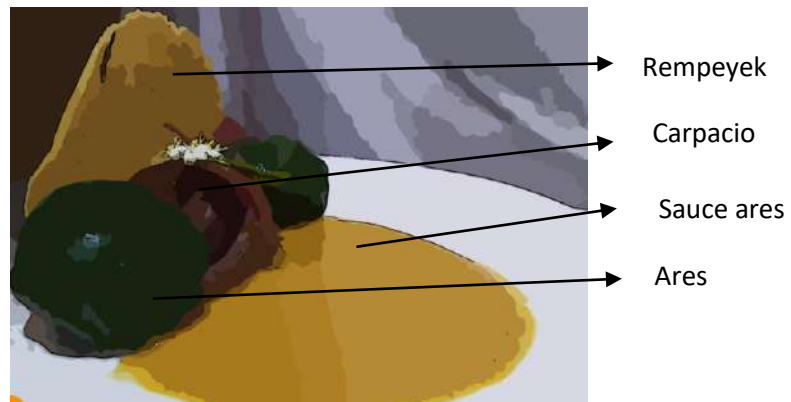


Sumber: Olahan penulis

2. Ares

Ares adalah sayur-sayuran yang terdiri dari batang pisang yang dimasak dengan santan dan disajikan dengan lidah sapi yang di *Marinate* manis dan di makan dengan rempeyek. (Food.Detik.com,2015). Pengembangan yang penulis lakukan adalah mengubah kuah dari ares menjadi sauce dan akan di kombinasikan dengan lidah sapi yang di masak manis dan gurih.

Gambar 1.2
Sauce Ares



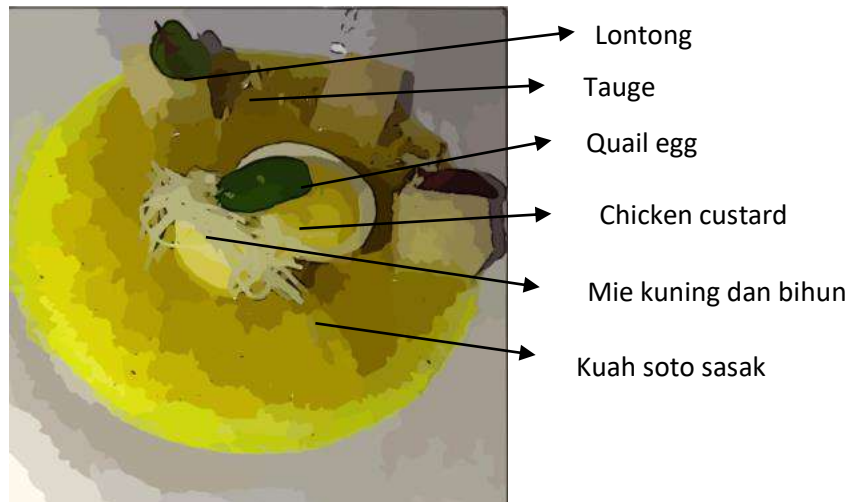
Sumber: Olahan Penulis

3. Soto Sasak

Soto Sasak adalah soto yang berbahan dasar stock ayam dan terdiri dari beberapa condiment yaitu lontong, bihun, tauge, ayam, mie kuning, kacang asin, dan juga telur rebus (Insidelombok.id,2020), pengembangan yang penulis lakukan adalah pengubahan bentuk ayam menjadi custard dan telornya penulis ganti dengan *Sunny Side Quail Egg*.

Gambar 1.3

Soto Sasak



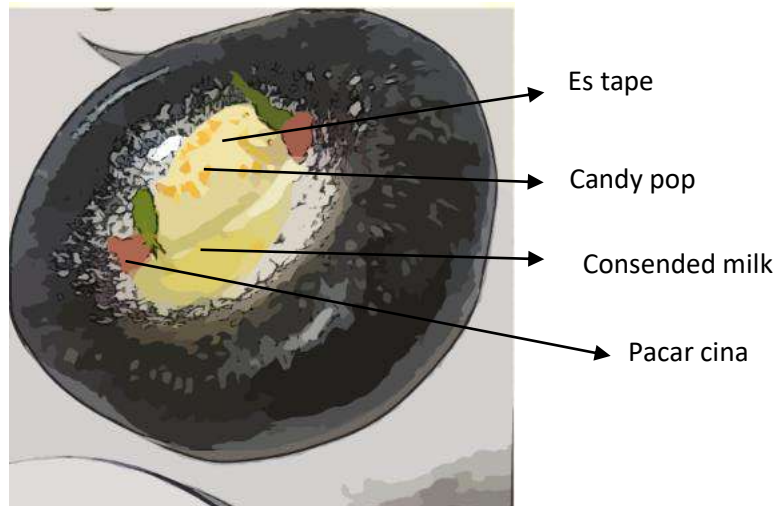
Sumber: Olahan Penulis

4. Es Tape

Es Tape adalah cemilan es yang berasal dari Suku Sasak yang terbuat dari tape. (Budaya-indonesia.org, 2018). Pengembangan yang penulis lakukan adalah mengubah es tape menjadi *pop cicle* dan menambahkan condiment : Pacar cina, *Candy pop*.

Gambar 1.4

Es Tape

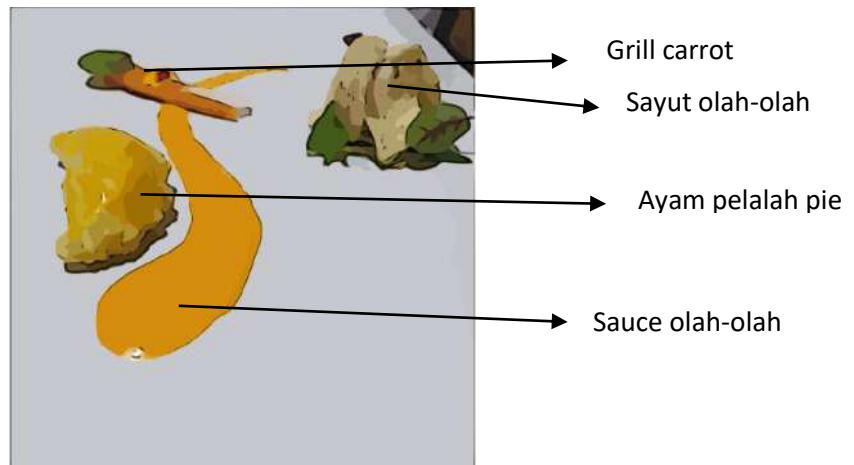


Sumber: Olahan Penulis

5. Ayam Pelalah

Ayam pelalah adalah ayam yang di suwir dan di beri bumbu merah dan di hidangkan dengan sayur Olah Olah(republika.co.id,2019). Pengembangan yang penulis lakukan adalah mengubah bentuk dari makanan ini ke bentuk burito dan menambahkan sauce olah olah yang di *Emulsion* menjadi sauce.

Gambar 1.5
Ayam Pelalah



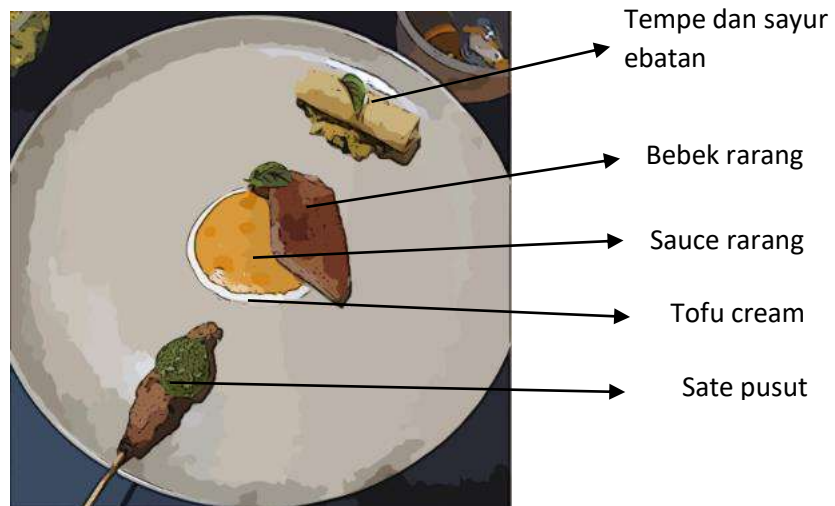
Sumber: Olahan Penulis

6. Bebek Rarang

Rarang Adalah makanan yang terdiri dari unggas yang dimasak dengan bumbu khas sasak dan bercitarasa agak pedas dan di makan dengan nasi. Dan di makan dengan embatan yang merupakan sayuran khas Sasak yang terbuat dari kacang Panjang dan di masak dengan bumbu khas Sasak (dapursasak.com,2019). Pengembangan yang penulis lakukan adalah mengganti protein dengan bebek dan bebeknya di marinate dengan bumbu rarang agar meresep dan di masak medium agar warnanya bagus. Embatan adalah lawar versi suku sasak yang menggunakan cabe Lombok dan di makan dengan telur asin bakar.

Gambar 1.6

Bebek Rarang



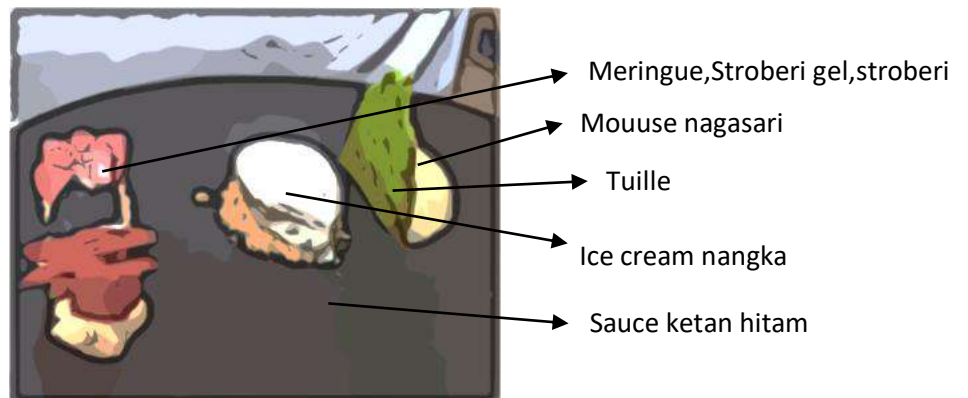
Sumber: Olahan Penulis

7. Nagasari

Nagasari adalah makanan manis asal Suku Sasak yang berbahan dasar tepung beras dan di dalamnya di isi pisang atau nangka (budaya-indonesia.org,2018). Pengembangan yang di lakukan penulis adalah mengubah bentuk nagasari menjadi *Mouuse* yang lembut dan untuk isian pisangnya saya ubah menjadi *Ganache* Condimentnya : *Sauce ketan hitam*, *Almond tuille*, *Ice cream nangka*, *Biscuit Crumble*, *Rasberry Gel*.

Gambar 1.7

Nagasari

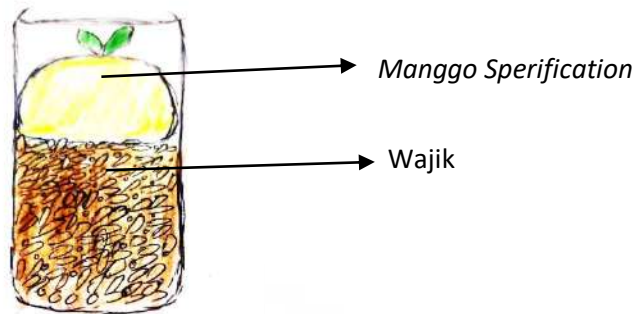


Sumber: Olahan Penulis

8. Migniardise

a. Wajik

Wajik terbuat dari dua ketan yaitu ketan hitam dan putih. Pengembangan yang penulis lakukan adalah membentuk bulat dan di filling dengan santan yang di *emulsion*



Sumber: Olahan penulis

1.4 Usulan Resep

Resep merupakan serangkaian intruksi tertulis dan tertata yang berisi bahan-bahan dan teknik mengolah suatu masakan. Tujuan resep sendiri adalah untuk menciptakan standart rasa yang sama oleh siapapun yang mengikuti intruksi resep tersebut. Dengan adanya resep kegiatan memasak dapat berjalan dengan lancer. Resep dapat di temukan di buku, *internet*, dan pengalaman kerja yang di dapat dari orang yang pernah di temui.

TABEL 1.1
Beberuk Terong
(Beberuk Terong)

Halaman : 1 dari 2	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24September 2020	Berat porsi : 15 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Amuse Bouche	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 15 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan Bumbu halus	250	Gr	Terong bulat	Brunois
		100	Gr	Kacang Panjang	Brunois
		8	Gr	Bawang merah	
		13	Gr	Cabe merah	
		30	Gr	Tomat merah	
		250	Gr	Terong ungu	Seasoning salt pepper
		12	Gr	Bawang merah	Di Blend
		6	Gr	Bawang putih	
		39	Gr	Cabe merah	
		3	Gr	Cabe rawit merah	
		2	Gr	Terasi Bakar	
		3	Gr	Kencur	
2	Sdm	Minyak goreng			
2	Potong	250	Gr	Terong bulat	<i>Brunois</i>
		100	Gr	Kacang Panjang	<i>Brunois</i>
		8	Gr	Bawang merah	<i>Choped</i>
		13	Gr	Cabe merah	<i>Choped</i>
		30	Gr	Tomat merah	<i>Brunois</i>
3	Saute	12	Gr	Bawang merah	<i>Saute sampe mateng</i>
		6	Gr	Bawang putih	
		39	Gr	Cabe merah	
		3	Gr	Cabe rawit merah	
		2	Gr	Terasi Bakar	
		2	Gr	Kencur	
		3	Gr	Minyak goreng	
		20	ml		

Lanjutan TABEL 1.1

Beberuk Terong

(Beberuk Terong)

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24September 2020	Berat porsi	: 15 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Amuse Bouche	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 15 menit

4.	Roast	250	Gr	Terong ungu	Sampe lunak, di ambil isinya
5.	Mixing	200 80 200	Gr Gr Gr	Bumbu halus Terong bakar Sayuran	Campur semua dan sajikan dengan rempeyek bayam

Sumber:<https://cookpad.com/id/resep/6467923-beberuk-terong-khas-lombok>

dan *Olahan Penulis*, 2020

LANJUTAN TABEL 1.1**Beberuk Terong
(Rempeyek Bayam)**

Halaman	: 3 dari 3	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 15 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Amuse Bouche	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan Adonan Bumbu halus	250 100 45 80 4 ½ 24 10	Gr Gr Gr Ml Gr Sdm Gr Gr	Bayam hijau Tepung Beras Telur ayam Santan Kencur Ketumbar Bawang putih Kemiri	
2	Campur	500 100 45 80	Gr Gr Gr Ml	Bayam hijau Tepung Beras Telur ayam Santan	Campur sampai adonan halus dan tambah bumbu halus
3.	Deep fried	500 250	Gr Ml	Bayam Adonan rempeyek	Celupkan daun ke adonan dan goreng

Sumber : Olahan penulis 2020

Tabel 1.2**Ares****(Ares)**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 80 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Appetizer	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	1000	Gr	Batang pisang muda	Potong <i>Dice</i>
		18	Gr	Cabe Rawit	
		24	Gr	Cabe merah	
		150	MI	Santan	
		66	Gr	Bawang merah	
		18	Gr	Bawang putih	
		2	Gr	Terasi	
		2	Cm	Galangal	
		100	Gr	Kemiri	
		1	Cm	Jahe	
		3	Gr	Daun jeruk	
		50	Gr	Bayam	<i>Blanch</i>
2	Wash	1000	Gr	Batang pisang muda	Cuci dengan garam sampe getahnya bersih
3.	Blend	18	Gr	Cabe Rawit	Kecuali jahe, jahe di memarkan
		24	Gr	Cabe merah	
		150	MI	Santan	
		66	Gr	Bawang merah	
		18	Gr	Bawang putih	
		2	Gr	Terasi	
		2	Cm	Galangal	
		100	Gr	Kemiri	
3	Gr	Daun jeruk			
4.	Saute	10	MI	Minyak goreng Bumbu halus	Hingga matang dan harum

Lanjutan Tabel 1.2

Ares

(Ares)

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 80 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Appetizer	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

5.	Tuangkan	150 50	MI MI	Santan Air	Diaduk hingga matang dan lunak
6.	Bungkus	20 50	Gr Gr	Ares Bayam	Bungkus Ares dengan menggunakan bayam dan bentuk seperti bola

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/183613-sayur-ares-batang-pisang-muda> dan

olahan penulis 2020

Lanjutan Tabel 1.2

Ares

(Ox tounge carpacio)

Halaman : 2 dari 3	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24 September 2020	Berat porsi : 80 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Appetizer	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 40 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	500 150 100 50 50 60 40 20	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Ox tounge Ketumbar Sea Salt Blackpepper Pepper Jintan Cuka Sugar	
2	Seasoning	500 50	Gr Ml	Ox tounge Salad oil	Seasoning lidah sapi dengan semua rempah dan olesi minyak
3.	Poach	500 2000	Gr Ml	Ox tounge air	Poach selama 20 Menit suhu 50°Celcius
4.	Smoke	500	Gr	Ox tounge	<i>Smoke</i> selama 20 menit tanpa api
5.	Potong dan rendam	500	Gr	Ox tounge	Potong tipis dan masukan ke larutan

Sumber: Teatro 2019

Lanjutan Tabel 1.2

Ares

(Sauce Ares)

Halaman	: 3 dari 3	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 80 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Appetizer	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 40 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	1000 20 1	ml Gr Gr	Kuah ares Butter <i>Xantham Gum</i>	
2	Blend			Kuah Ares Butter <i>Xantham Gum</i>	Panaskan Kuah ares dan masukan butter sampai halus dan tambahkan Xantham gum
3.	Sajikan			Sauce Ares	

Sumber : Olahan penulis 2020

Lanjutan Tabel 1.2

Ares

(Rempeyek Ketumbar)

Halaman : 3 dari 3	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24 September 2020	Berat porsi : 80 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Appetizer	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 40 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	25 75 30 150	Gr Gr Gr Gr	Tepung beras Tepung terigu Egg Water	
2	Campurkan Cetak dan goreng	25 75 30 150	Gr Gr Gr Gr	Tepung beras Tepung terigu Egg Water	Aduk semua bahan sampe halus Bentuk dengan cetakan semprong dan setelah itu di goreng
3.	Sajikan				

Sumber : Olahan penulis 2020

Tabel 1.3
Soto Sasak
(Soto sasak)

Halaman : 1 dari 2	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24 September 2020	Berat porsi : 150 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Soup	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 40 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300	Gr	Dada Ayam	
		1500	Ml	Air	
		10	Ml	Minyak goreng	
		30	Gr	Bawang Merah	
		12	Gr	Bawang Putih	
		2	Gr	Ketumbar	
		3	Gr	Merica	
		2	Cm	Kunyit	
		2	Cm	Jahe	
		0.5	Gr	Pala	
		5	Gr	Terasi Bakar	
		8	Gr	Serai	
		3	Gr	Kapulaga	
		3	Gr	Cengkeh	
		10	Gr	Lengkuas	
		3	Gr	Daun Salam	
		40	Gr	Quail egg	
		1	Gr	Ketupat	
		100	Gr	Mie Kuning	
		100	Gr	Bihun beras	
		100	Gr	Tauge	
		50	Gr	Kacang asin	
		50	Gr	Koya kelapa	

Lanjutan Tabel 1.3

Soto Sasak

(Soto sasak)

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 150 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Soup	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 40 menit

2	Blend	300 1500 10 30 12 2 3 2 2 0.5 2	Gr Ml Ml Gr Gr Gr Gr Cm Cm Gr Gr	Dada Ayam Air Minyak goreng Bawang Merah Bawang Putih Ketumbar Merica Kunyit Jahe Pala Terasi Bakar	
3.	Tumis tambahkan	8 3 3 10 3	Gr Gr Gr Pcs Pcs	Bumbu halus Serai Kapulaga Cengkeh Lengkuas Daun Salam	Tumis hingga matang Tambahkan dan tumis hingga matang
4.	Boil Fried	40	Gr	Bihun Mie Kuning Telur puyuh	Rebus sampe matang <i>Fried sunny side up</i>
5.	Sajikan			Kuah Kacang Asin Telur puyuh Bihun Mie kuning	

Lanjutan Tabel 1.3

Soto Sasak

(Chicken custard)

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : 24 September 2020
 Revisi :
 Jenis makanan: Soup
 Lokasi : -

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 150 gr
 Suhu hidangan: Suhu Ruangan
 Alat saji : -
 Durasi : 40 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250 30 10 25 10	Gr Gr Gr Gr Gr	Chicken Broth Flour Corn starch Egg yolk Butter	
2	Whisk Whisk			Chicken Broth Flour Egg yolk	
3.	Panaskan			Chicken Broth Flour mixture	Dipanaskan sambal di whisk hingga halus
4.	Masukan			Egg yolk dan cornstarch mixture	Masukan ke adonan ke adonan broth lalu panaskan selama 2 menit low heat
5.	Cetak dan bekukan			Custard mixture	Cetak di wadah dan dinginkan dan keluarkan lalu potong-potong
6.	Goreng			Custard Corn flour	Dusting custard ke cornstarch

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=tnBI2Sve7vs> Dan Olahan penulis 2020

Lanjutan Tabel 1.3

Soto Sasak

(Chicken custard)

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 150 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Soup	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 40 menit

7.	Sajikan			Fried Custard Bihun Mie kuning Stock Quail egg sunnyside Kacang asin Bihun Goreng Koya kelapa	
----	---------	--	--	---	--

TABEL 1.4**Es Tape**

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 50 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Palet cleanser	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	1000 100 100 4 2 3 600 30 100 50	MI Gr Gr Gr Gr Gr Gr MI MI Gr	Water Glucose Sugar Pectine Salt Elastic Tape Lime juice Candy pop Consended milk Pacar cina	Blend
2	Boil	1000 100 100 4 2 100	MI Gr Gr Gr Gr Gr	<i>Water</i> <i>Glucose</i> <i>Sugar</i> <i>Pectine</i> <i>Salt</i> <i>Glucose</i>	Boil semua bahan sampai halus
3.	Masukan	600 30	Gr MI	Tape Lime juice	Masukan dan aduk hingga halus dan tercampur
4.	Bekukan			<i>Sorbet</i>	Bekukan <i>Sorbet</i>

LANJUTAN TABEL 1.4**Es Tape**

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 50 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Palet cleanser	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

5.	Hidangkan			Sorbet Pacar cina Consended milk	
----	-----------	--	--	--	--

Sumber : Olahan penulis 2020

Tabel 1.5
Ayam pelalah
(Ayam pelalah)

Halaman : 1 dari 2	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24 September 2020	Berat porsi : 150 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Pre maincourses	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 30 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300	Gr	Dada ayam	
		40	Gr	Cabe merah	
		20	Gr	Cabe rawit	
		8	Gr	Bawang merah	
		6	Gr	Bawang putih	
		60	Gr	Tomat	
		15	Gr	Kemiri	
		1	Gr	Lengkuas	
		3	Gr	Kencur	
		3	Gr	Serai	
		2	Gr	Terasi	
		2	Gr	Jeruk nips	
				Bumbu iris	
		20	Gr	Cabe merah	
		16	Gr	Bawang merah	
		8	Gr	Bawang putih	
		5	Gr	Gula merah	
		28	Gr	Baby carrot	<i>Blanch</i>
2	Blend	20	Gr	Cabe merah	
		40	Gr	Cabe rawit	
		18	Gr	Bawang merah	
		12	Gr	Bawang putih	
		60	Gr	Tomat	
		15	Gr	Kemiri	
		8	Gr	Lengkuas	
		6	Gr	Kencur	
		5	Gr	Serai	
		2	Gr	Terasi	

Tabel 1.5
Ayam pelalah
(Ayam pelalah)

Halaman : 1 dari 2	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24 September 2020	Berat porsi : 150 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Pre maincourses	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 30 menit

3.	Marinate	300	Gr	Ayam	Marinate ayam selama 30 menit dengan bumbu halus
4.	Goreng ayam Suwir	1000	ml	Minyak goreng Ayam Ayam	Goreng ayam Suwir ayam dan sisihkan
5.	Tumis			Bumbu halus	Tumis hingga matang
6.	Masakan			Ayam suwir	Masakan ayam suwir ke bumbu halus masak sampai kering
7.	Sajikan				Sajikan

Sumber : <https://resepmasakanbali.netlify.app/331-resep-ayam-pelalah-khas-lombok-nikmat.html>

LANJUTAN TABEL 1.5

Ayam Pelalah

(Olah olah Khas Sasak)

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 150 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Pre maincourses	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 30 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	30	Gr	Kacang Panjang	<i>Dice</i>
		7	Gr	Okra	<i>Dice</i>
		30	Gr	Tauge.	
		40	Gr	Bawang merah.	
		25	Gr	Bawang putih.	
		10	Gr	Cabe rawit.	
		2	Gr	Terasi.	
		65	MI	Santan.	
		2	Gr	Lada.	
		5	Gr	Bayam.	
2	Blanch	30	Gr	Kacang.	<i>Blanch</i> sampe empuk
		7	Gr	Panjang.	
		20	Gr	Okra Tauge.	
3	Blend	40	Gr	Bawang merah.	
		25	Gr	Bawang putih.	
		10	Gr	Cabe rawit.	
		2	Gr	Terasi.	
		65	MI	Santan.	
		2	Gr	Lada.	

Sumber : Olahan penulis 2020

LANJUTAN TABEL 1.5**Ayam Pelalah****(Olah olah Khas Sasak)**

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : 24 September 2020
 Revisi :
 Jenis makanan: Pre maincourses
 Lokasi : -

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 150 gr
 Suhu hidangan: Suhu Ruangan
 Alat saji : -
 Durasi : 30 menit

4.	Tumis			Bumbu halus	Tumis hingga harum
5.	Masukkan	65	ml	Santan	Masukan santan dan aduk dan sajikan

LANJUTAN TABEL 1.5

Ayam pelalah

(Pie pelalah)

Halaman	: 3 dari 3	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 150 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Pre maincourses	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan Puff pastry	100 60 10 20 50	Gr Gr Gr Gr Ml	Puff pastry Ayam pelalah Chicken paste Bayam Sauce olah olah	
3.	Campurkan	30 10	Gr Gr	Ayam pelalah Chicken paste	Campurkan hingga merata dan seasoning salt dan sugar
4.	Bentuk	40 1 20	Gr Pcs Gr	Chicken mixture Puff pastry Bayam	2. Bentuk <i>Chicken Mixture</i> menggunakan ring cutter ukuran sama. 3. Bungkus dengan Puff pastry dan oven 180 derajat celcius
5	Sajikan			Pelalah pie Olah2 sauce Olah olah ball	Sajikan dan hidangkan

Sumber : Olahan penulis 2020

TABEL 1.6
Bebek Rarang

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 250 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan	: Main Courses	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300 50 25 20 15 2 15 2 4	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Dada bebek Bawang merah Bawang putih Cabe rawit Cabe merah Terasi Kemiri Garam Gula	
2	Blend	300 50 25 20 15 2 25 2 4	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Dada bebek Bawang merah Bawang putih Cabe rawit Cabe merah Terasi Kemiri Garam Gula	Blend hingga halus
3.	Saute			Bumbu Rarang	Saute sampai matang, Sisihkan
5.	Poach	2	Pcs	Dada bebek	Masukan dada bebek ke plastic zip, beri bumbu dan poach selama 15 menit di suhu 50 derajat

LANJUTANTABEL 1.6

Bebek Rarang

Halaman : 1 dari 2	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24 September 2020	Berat porsi : 250 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Main Courses	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 20 menit

6.	Smoke	300	Gr	Dada bebek	Smoke dada bebek selama 30 menit tanpa api
7.	Carving dan sajian	300	Gr	Dada bebek	Carving dan sajian dada bebek

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/8918933-ayam-rarang-khas-lombok> Dan

Olahan penulis 2020

LANJUTAN TABEL 1.5**Bebek Rarang****(Sate pusut)**

Halaman	: 2 dari 4	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 250 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Main courses	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan Bumbu halus	150	Gr	Daging sapi giling	
		250	Gr	Kelapa parut	
		3	Gr	Daun jeruk	
		2	Gr	Garam	
		10	pcs	Bamboo/ Skewer	
		18	Gr	Bawang putih	
		50	Gr	Bawang merah	
		15	Gr	Cabe merah besar	
		10	Gr	Cabe rawit	
		3	Gr	Merica	
2	Gr	Ketumbar			
2	Blend	18	Gr	Bawang putih	
		50	Gr	Bawang merah	
		15	Gr	Cabe merah besar	
		10	Gr	Cabe rawit	
		3	Gr	Merica	
		2	Gr	Ketumbar	
3.	Tambahkan	2	Gr	Garam	Tambahkan dan aduk hingga rata
		5	Gr	Daun jeruk	
		150	Gr	Daging sapi	

LANJUTAN TABEL 1.5**Bebek Rarang****(Sate pusut)**

Halaman	: 2 dari 4	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 250 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Main courses	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

4.	Cetak	10	Pcs	Bambu/ Skewer	Rekatkan pada bamboo
5.	Goreng			Sate pusut	Goreng sate pusut dan sajikan

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/729396-sate-pusut-khas-lombok> Olahan

penulis 2020

LANJUTAN TABEL 1.5**Bebek Rarang****(Embatan)**

Halaman	: 3 dari 4	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 250gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Maincourses	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	5	Gr	Kacang panjang	
		250	Gr	Nangka	
		200	Gr	Kelapa parut	
		20	Gr	Mangga	
		15	Gr	Terong lalap	
		15	Gr	Pisang batu	
		5	Gr	Kemangi	
		2	Gr	Garam	
		1	Gr	Gula	
		2	Gr	Merica	
		2	Sdt	Air asam	
		3	Sdt	Minyak	
		Bumbu halus	75	Gr	
	12		Gr	Cabai rawit	
	30		Gr	Bawang merah	
	18		Gr	Bawang putih	
	2		Cm	Lengkuas	
	2		Cm	Jahe	
	1		Cm	Kunyit	
	1		Cm	Kencur	
	15		Gr	Kemiri	
	4		Gr	Terasi	
	2	Gr	Ketumbar		
1	Gr	Jinten			
2	Sdt	Air asem			

Sumber : Olahan penulis 2020

LANJUTAN TABEL 1.5

Bebek Rarang

(Embatan)

Halaman : 3 dari 4	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24 September 2020	Berat porsi : 200 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Maincourses	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 20 menit

2	Blancing	50 250	Gr Gr	Kacang panjang Nangka	
3.	Remas – remas	100 2	Gr Gr	Mangga muda Salt	Remas- remas manga muda dengan garam
4.	Saute			Bumbu halus	Saute bumbu halus hingga matang
5.	Tambahkan	2	Ml	Air asam	Setelah matang tambahkan
6.	Sambal kelapa			Kelapa parut Bumbu halus	Campurkan kedua bahan
7.	Campurkan			Sayuran rebus Bumbu halus	Campurkan dan aduk hingga rata

LANJUTAN TABEL 1.6

Bebek Rarang

(Tahu tempe)

Halaman	: 2 dari 4	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 8 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Maincourses	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan Tofu cream	100	Gr	Tahu	
		10	MI	Santan	
		1	MI	Lemon juice	
		1	MI	Onion powder	
		1	MI	Garlic powder	
		1	MI	Cayenne powder	
		2	MI	Coconut oil	
	Tempe rempeyek	100	Gr	Tempe	
		90	Gr	Tepung beras	
		40	Gr	Tepung tapioca	
		½	Gr	Ketumbar	
		5	Gr	Kencur	
		10	Gr	Bawang putih	
		1	Gr	garam	
2	Blend	100	Gr	Tahu	Blend hingga lembut
		10	MI	Santan	
		1	MI	Lemon juice	
		1	MI	Onion powder	
		1	MI	Garlic powder	
		1	MI	Cayenne powder	
		2	MI	Coconut oil	

Sumber : Olahan penulis 2020

LANJUTAN TABEL 1.6**Bebek Rarang****(Tahu tempe)**

Halaman	: 2 dari 4	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 8 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Maincourses	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

3.	Adonan rempeyek	90 40 10 1 1 110	Gr Gr Gr Cm Gr Ml	Tepung beras Tepung tapioca Bawang putih Kencur Garam air	Campur semua bahan hingga tercampur semua
4.	Goreng	100	Gr	Tempe Adonan rempeyek	Potong tipis tempe dan celupkan ke adonan rempeyek goreng 2x Sajikan

TABEL 1.7**Nagasari****(Nagasari)**

Halaman : 1 dari 2

Jumlah porsi : 5 porsi

Tanggal : 24 September 2020

Berat porsi : 100 gr

Revisi :

Suhu hidangan: dingin

Jenis makanan: Dessert

Alat saji : -

Lokasi : -

Durasi : 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan Bahan Mouuse nagasari	150	MI	Santan	
		200	Gr	Coklat putih	
		10	Gr	Gelatin (Soak)	
		80	Gr	Sirup gula	
		60	Gr	Kuning telur	
		45	Gr	Telur	
		200	Gr	Whipped cream	
	Nagasari	150	Gr	Santan	
		300	Gr	Water	
		90	Gr	Sugar	
		6	Gr	Salt	
		60	Gr	Tepung beras	
		20	Gr	Hunkwe	
		5	Gr	Daun pandan	
	Banana gelee	50	Gr	Sugar	
		25	Gr	Water	
		200	Gr	Banana	
		2	Gr	Salt	
		2	Gr	Gelatin(soak)	
	Bahan lainnya	10	Gr	Biskuit	
100		Gr	Eskrim nangka		

Sumber : Olahan penulis 2020

TABEL 1.7**Nagasari****(Nagasari)**

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : 24 September 2020
 Revisi :
 Jenis makanan : Dessert
 Lokasi : -

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 100 gr
 Suhu hidangan: dingin
 Alat saji : -
 Durasi : 20 menit

2	Moouse				Baine marie dan kocok Dengan gula, kuning telur dan telur utuh sampai volumenya naik dan pucat, tambahkan gelatin, aduk rata. Angkat dari panas, coklat cair, terus aduk hingga tercampur rata, setelah itu campurkan krim kocok dan santan dan tambahkan ke dalam campuran
3.	Nagasari	150 300 90 6 60 20 5	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Santan Air Gula Garam Tepung beras Hunkwe Daun pandan	Masukkan semua bahan ke dalam panci, masak dengan api sedang sampai campuran menjadi tebal, terus diaduk, sisihkan Setelah campuran dingin, siap digunakan

TABEL 1.7**Nagasari****(Nagasari)**

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : 24 September 2020
 Revisi :
 Jenis makanan: Dessert
 Lokasi : -

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 100 gr
 Suhu hidangan: dingin
 Alat saji : -
 Durasi : 20 menit

4.	Banana gele	50	Gr	Gula	Masukkan gula ke dalam panci saus, tunggu sampai karamel, dan air, pisang dan masak sampai mengental, tambahkan gelatin dan siap digunakan.
		25	Gr	Air	
		200	Gr	Pisang	
		2	Gr	Garam	
		2	Gr	Gelatin(soak)	

LANJUTAN TABEL 1.7**Nagasari****(Sauce ketan hitam)**

Halaman : 2 dari 4

Jumlah porsi : 5 porsi

Tanggal : 24 September 2020

Berat porsi : 100 gr

Revisi :

Suhu hidangan: Dingin

Jenis makanan: Dessert

Alat saji : -

Lokasi : -

Durasi : 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300 300 80 10 1 1	Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Ketan hitam Santan Susu kental manis butter Pandan Kayu manis	
2	Campurkan	300 300 80 10 1 1	Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Ketan hitam Santan Susu kental manis butter Pandan Kayu manis	Campurkan semua bahan kecuali butter panaskan sampai boil, matikan api, masukan butter.

Sumber : Olahan penulis 2020

LANJUTAN TABEL 1.7

**Nagasari
(Almond Tuile)**

Halaman	: 2 dari 3	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 100 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	dingin
Jenis makanan:	Dessert	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	25	Gr	Gula	
		25	Gr	Air	
		50	Gr	Gula bubuk	
		50	Gr	Tepung almond	
		1	Gr	Bubuk matcha	
		35	Gr	Putih Telur	
		20	Gr	butter	
2	Macaroon	25	Gr	Gula	Panaskan gula dan air sampai leleh, kocok putih telur lalu masukan sirup gula perlahan, kocok sampai ngembang kocok gula halus dan almond powder, Campurkan ke adonan dan tambahkan bubuk matcha, aduk rata.
		25	Gr	Air	
		50	Gr	Gula bubuk	
		50	Gr	Tepung gula	
		1	Gr	Bubuk matcha	
		35	Gr	Putih telur	

Sumber : Olahan penulis 2020

LANJUTAN TABEL 1.7**Nagasari
(Rasberry gel)**

Halaman	: 3 dari 3	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 100 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Dessert	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	200 3 30 20	Gr Gr Gr Gr	Rasberry puree Tepung agar Gula lemon	
2	Masukan ke sauce pan	500 3 30 20	Gr Gr Gr Gr	Rasberry puree Tepung agar Gula lemon	Masak sampai halus dan cetak di wadah, lalu dinginkan
3.	Blender			Agar	Haluskan sampai lembut

Sumber : Olahan penulis 2020

TABEL 1.8**Wajik
(Wajik)**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Tanggal	: 24 September 2020	Berat porsi	: 8 gr
Revisi	:	Suhu hidangan:	Suhu Ruangan
Jenis makanan:	Migniardise	Alat saji	: -
Lokasi	: -	Durasi	: 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	125 125 400 100 200 2	Gr Gr ml Gr Gr Gr	Ketan putih Ketan hitam santan Gula pasir Gula merah garam	
2	masak	125 125 400 100 200 2	Gr Gr ml Gr Gr Gr	Ketan putih Ketan hitam santan Gula pasir Gula merah garam	Haluskan ketan hitam dan ketan putih menjadi tepung, lalu campurkan semua bahan dan aduk sampai surut dan lengket. Cetak dan bentuk.

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/2628633-kue-wajik-khas-lombok>

Dan Olahan penulis 2020

TABEL 1.8
Wajik
(Sperificaton mango)

Halaman : 1 dari 1	Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : 24 September 2020	Berat porsi : 8 gr
Revisi :	Suhu hidangan: Suhu Ruangan
Jenis makanan: Migniardise	Alat saji : -
Lokasi : -	Durasi : 20 menit

No	Metode	JML	UNIT	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250 5	Ml Gr	Juice manga Sodium alginate	Campur dan handblender
	Bath	500 2	Ml Gr	Air mineral Calsium chloride	Campur dan Handblender
2	Bentuk				Masukan mixture mangga ke tetesan suntikan dan teteskan ke calcium bath Setelah itu angkat dan cuci dengan air mineral

Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/2628633-kue-wajik-khas-lombok>

Dan Olahan penulis 2020

1.5 Recipe Costing and Dish Costing

Recipe Costing adalah pembiayaan pertama yang harus dihitung untuk mengetahui harga pokok produk yang didapatkan. *Recipe Costing* dapat diketahui setelah memiliki *Standard Recipe* dan *Purchasing List*. *Recipe Costing* merupakan harga jual yang akan diberikan kepada konsumen. Menurut Edward E. Sanders dan Timothy Hill, *dish costing* atau *portion cost* adalah biaya satu porsi makanan yang tersaji diatas piring. Sehingga terumus formula oleh Paul R. Dittmer sebagai berikut.

TABEL 1.9
Daftar Harga
BEBERUK TERONG

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Terong bulat	1000	gr	IDR 10,000.00	30	gr	IDR 300.00
Kacang Panjang	1000	gr	IDR 6,000.00	50	gr	IDR 300.00
Bawang merah	1000	gr	IDR 30,000.00	20	gr	IDR 600.00
Cabe merah	1000	gr	IDR 25,000.00	51	gr	IDR 1,275.00
Tomat merah	1000	gr	IDR 23,000.00	30	gr	IDR 690.00
Terong ungu	1000	gr	IDR 14,000.00	250	gr	IDR 3,500.00
Bawang putih	1000	gr	IDR 24,000.00	30	gr	IDR 720.00
Cabe rawit merah	1000	gr	IDR 10,000.00	3	gr	IDR 30.00
Terasi	140	gr	IDR 25,000.00	2	gr	IDR 357.14
Kencur	1000	gr	IDR 29,000.00	2	gr	IDR 58.00
Minyak goreng	2000	ml	IDR 22,000.00	20	ml	IDR 220.00
Bayam hijau	1000	gr	IDR 15,000.00	500	gr	IDR 7,500.00
Tepung Beras	500	gr	IDR 9,000.00	100	gr	IDR 1,800.00
Telur ayam	1000	gr	IDR 26,000.00	45	gr	IDR 1,170.00
Ketumbar	25	gr	IDR 3,750.00	3	gr	IDR 450.00
Recipe costing						IDR 18,970.14
Dish costing						IDR 3,794.03

Sumber: Olahan penulis 2020

TABEL 1.10
Daftar Harga
ARES

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Batang pisang muda	1000	gr	IDR 30,000.00	200	gr	IDR 6,000.00
santan kara	1000	ml	IDR 35,000.00	150	ml	IDR 5,250.00
Terasi	140	gr	IDR 25,000.00	2	gr	IDR 357.14
Galangal	1000	gr	IDR 250,000.00	2	gr	IDR 500.00
Kemiri	1000	gr	IDR 45,000.00	100	gr	IDR 4,500.00
Jahe	1000	gr	IDR 80,000.00	2	gr	IDR 160.00
Daun jeruk	1000	gr	IDR 25,000.00	2	gr	IDR 50.00
Ox tounge	500	gr	IDR 130,000.00	200	gr	IDR 52,000.00
Blackpepper	1000	gr	IDR 100,000.00	50	gr	IDR 5,000.00
Pepper	1000	gr	IDR 100,000.00	50	gr	IDR 5,000.00
Jintan	500	gr	IDR 40,000.00	60	gr	IDR 4,800.00
salt	250	gr	IDR 3,000.00	20	gr	IDR 240.00
gulaku	1000	gr	IDR 13,000.00	30	gr	IDR 390.00
xantham gum	100	gr	IDR 12,000.00	1	gr	IDR 120.00
salad oil	1000	ml	IDR 52,000.00	50	ml	IDR 2,600.00
Recipe costing						IDR 86,967.14
Dish costing						IDR 17,393.43

Sumber: Olahan penulis 2020

TABEL 1.11
Daftar Harga
SOTO SASAK

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Dada ayam	1000	gr	IDR 30,000.00	300	gr	IDR 9,000.00
minyak goreng	2000	ml	IDR 22,000.00	20	ml	IDR 220.00
bawang merah	1000	gr	IDR 30,000.00	30	gr	IDR 900.00
bawang putih	1000	gr	IDR 24,000.00	12	gr	IDR 288.00
Ketumbar	25	gr	IDR 3,750.00	2	gr	IDR 300.00
Merica	1000	gr	IDR 100,000.00	2	gr	IDR 200.00
Kunyit	1000	gr	IDR 18,000.00	4	gr	IDR 72.00
Jahe	1000	gr	IDR 80,000.00	4	gr	IDR 320.00
Pala	1000	gr	IDR 240,000.00	0.5	gr	IDR 120.00
Terasi Bakar	140	gr	IDR 25,000.00	2	gr	IDR 357.14
Serai	1000	gr	IDR 22,000.00	20	gr	IDR 440.00
Kapulaga	1000	gr	IDR 40,000.00	0.5	gr	IDR 20.00
Cengkeh	1000	gr	IDR 40,000.00	0.5	gr	IDR 20.00
Lengkuas	1000	gr	IDR 26,000.00	2	gr	IDR 52.00
Daun Salam	1000	gr	IDR 75,000.00	1	gr	IDR 75.00
Quail egg	1000	gr	IDR 48,000.00	75	gr	IDR 3,600.00
Ketupat	1000	gr	IDR 10,000.00	250	gr	IDR 2,500.00
Mie Kuning	1000	gr	IDR 24,000.00	100	gr	IDR 2,400.00
Bihun beras	1000	gr	IDR 50,000.00	100	gr	IDR 5,000.00
Tauge	1000	gr	IDR 8,000.00	100	gr	IDR 800.00
Kacang asin	300	gr	IDR 47,900.00	50	gr	IDR 7,983.33
Koya kelapa	100	gr	IDR 7,500.00	20	gr	IDR 1,500.00
Flour	1000	gr	IDR 14,000.00	30	gr	IDR 420.00
Corn starch	1000	gr	IDR 22,000.00	10	gr	IDR 220.00
Egg	1000	gr	IDR 26,000.00	45	gr	IDR 1,170.00
Butter	227	gr	IDR 50,000.00	10	gr	IDR 2,202.64
	Recipe costing					IDR 40,180.12
	Dish costing					IDR 8,036.02

Sumber: Olahan penulis 2020

TABEL 1.12
Daftar Harga
ES TAPE

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Glucose	10000	gr	IDR 27,000.00	100	gr	IDR 270.00
Gulaku	1000	gr	IDR 13,000.00	100	gr	IDR 1,300.00
Pectine	100	gr	IDR 210,000.00	4	gr	IDR 8,400.00
Salt	250	gr	IDR 3,000.00	2	gr	IDR 24.00
Elastic	100	gr	IDR 210,000.00	3	gr	IDR 6,300.00
Tape	1000	gr	IDR 15,000.00	200	gr	IDR 3,000.00
Lime	1000	gr	IDR 25,000.00	80	gr	IDR 2,000.00
popping candy	3	gr	IDR 3,500.00	3	gr	IDR 3,500.00
	Recipe costing					IDR 24,794.00
	Dish costing					IDR 4,958.80

Sumber: Olahan penulis 2020

TABEL 1.13
Daftar Harga
AYAM PELALAH

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Dada ayam	1000	gr	IDR 30,000.00	300	gr	IDR 9,000.00
Cabe merah	1000	gr	IDR 25,000.00	45	gr	IDR 1,125.00
Cabe rawit	1000	gr	IDR 10,000.00	38	gr	IDR 380.00
Bawang merah	1000	gr	IDR 30,000.00	48	gr	IDR 1,440.00
Bawang putih	1000	gr	IDR 24,000.00	21	gr	IDR 504.00
Tomat	1000	gr	IDR 23,000.00	40	gr	IDR 920.00
Kemiri	1000	gr	IDR 45,000.00	15	gr	IDR 675.00
Lengkuas	1000	gr	IDR 26,000.00	2	gr	IDR 52.00
Kencur	1000	gr	IDR 29,000.00	4	gr	IDR 116.00
Serai	1000	gr	IDR 22,000.00	8	gr	IDR 176.00
Terasi	140	gr	IDR 25,000.00	4	gr	IDR 714.29
Jeruk nips	1000	gr	IDR 25,000.00	135	gr	IDR 3,375.00
Kacang Panjang	1000	gr	IDR 6,000.00	50	gr	IDR 300.00
Tauge.	1000	gr	IDR 8,000.00	50	gr	IDR 400.00
Santan kara	1000	gr	IDR 35,000.00	65	ml	IDR 2,275.00
Lada.	1000	gr	IDR 100,000.00	2	gr	IDR 200.00
Bayam.	1000	gr	IDR 15,000.00	8	gr	IDR 120.00
Flour	1000	gr	IDR 14,000.00	250	gr	IDR 3,500.00
Butter	227	gr	IDR 50,000.00	125	gr	IDR 27,533.04
Egg	1000	gr	IDR 26,000.00	45	gr	IDR 1,170.00
Salt	250	gr	IDR 3,000.00	2	gr	IDR 24.00
Beras	1000	gr	IDR 120,000.00	250	gr	IDR 30,000.00
	Recipe costing					IDR 83,999.33
	Dish costing					IDR 16,799.87

Sumber: Olahan penulis 2020

TABEL 1.14
Daftar Harga
NASI SASAK

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Dada bebek	1000	gr	IDR 80,000.00	1000	gr	IDR 80,000.00
Bawang merah	1000	gr	IDR 30,000.00	130	gr	IDR 3,900.00
Bawang putih	1000	gr	IDR 24,000.00	100	gr	IDR 2,400.00
Cabe rawit	1000	gr	IDR 10,000.00	42	gr	IDR 420.00
Cabe merah	1000	gr	IDR 25,000.00	80	gr	IDR 2,000.00
Terasi	140	gr	IDR 25,000.00	8	gr	IDR 1,428.57
Kemiri	1000	gr	IDR 45,000.00	50	gr	IDR 2,250.00
Garam	250	gr	IDR 3,000.00	4	gr	IDR 48.00
Gulaku	1000	gr	IDR 13,000.00	6	gr	IDR 78.00
Daging sapi giling	500	gr	IDR 40,000.00	150	gr	IDR 12,000.00
Kelapa parut	500	gr	IDR 10,000.00	250	gr	IDR 5,000.00
Daun jeruk	1000	gr	IDR 25,000.00	10	gr	IDR 250.00
Ketumbar	25	gr	IDR 3,300.00	25	gr	IDR 3,300.00
Kacang panjang	1000	gr	IDR 6,000.00	200	gr	IDR 1,200.00
Nangka	1000	gr	IDR 13,000.00	250	gr	IDR 3,250.00
Mangga	500	gr	IDR 13,000.00	200	gr	IDR 5,200.00
Terong lalap	1000	gr	IDR 10,000.00	100	gr	IDR 1,000.00
Kemangi	1000	gr	IDR 20,000.00	50	gr	IDR 1,000.00
Merica	1000	gr	IDR 100,000.00	10	gr	IDR 1,000.00
lime	1000	gr	IDR 25,000.00	100	gr	IDR 2,500.00
Minyak	2000	gr	IDR 22,000.00	100	gr	IDR 1,100.00
Tahu	1	gr	IDR 6,000.00	1	gr	IDR 6,000.00
Santan kara	1000	gr	IDR 33,000.00	20	gr	IDR 660.00
Lemon	1000	gr	IDR 25,000.00	100	gr	IDR 2,500.00
Onion powder	90	gr	IDR 24,000.00	4	gr	IDR 1,066.67
Garlic powder	120	gr	IDR 19,000.00	4	gr	IDR 633.33
Cayenne powder	65	gr	IDR 42,000.00	4	gr	IDR 2,584.62
Coconut oil	500	gr	IDR 18,000.00	20	gr	IDR 720.00
Tempe	1	gr	IDR 10,000.00	1	gr	IDR 10,000.00
Tepung beras	500	gr	IDR 9,000.00	90	gr	IDR 1,620.00
Tepung tapioca	500	gr	IDR 7,000.00	40	gr	IDR 560.00
Kencur	1000	gr	IDR 29,000.00	80	gr	IDR 2,320.00
	Recipe costing					IDR 157,989.19
	Dish costing					IDR 31,597.84

Sumber: Olahan penulis 2020

TABEL 1.15
Daftar Harga
NAGASARI

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Santan kara	1000	gr	IDR 33,000.00	50	gr	IDR 1,650.00
White chocolate	200	gr	IDR 27,000.00	200	gr	IDR 27,000.00
Gelatin (Soak)	100	gr	IDR 17,000.00	12	gr	IDR 2,040.00
Egg	1000	gr	IDR 26,000.00	200	gr	IDR 5,200.00
Whipped cream	1000	gr	IDR 70,000.00	250	gr	IDR 17,500.00
Sugar	1000	gr	IDR 13,000.00	300	gr	IDR 3,900.00
Salt	250	gr	IDR 3,000.00	4	gr	IDR 48.00
Rice flour	500	gr	IDR 7,000.00	60	gr	IDR 840.00
Hunkwe	90	gr	IDR 21,000.00	20	gr	IDR 4,666.67
Daun pandan	100	gr	IDR 4,000.00	20	gr	IDR 800.00
Banana	1000	gr	IDR 15,000.00	200	gr	IDR 3,000.00
Biskuit	250	gr	IDR 21,000.00	50	gr	IDR 4,200.00
Eskrim	250	gr	IDR 36,000.00	150	gr	IDR 21,600.00
Ketan hitam	250	gr	IDR 40,000.00	150	gr	IDR 24,000.00
Susu kental manis	370	gr	IDR 7,000.00	50	gr	IDR 945.95
butter	227	gr	IDR 50,000.00	20	gr	IDR 4,405.29
Kayu manis	35	gr	IDR 5,000.00	1	gr	IDR 142.86
Sugar powder	425	gr	IDR 22,000.00	50	gr	IDR 2,588.24
Almond powder	100	gr	IDR 29,000.00	50	gr	IDR 14,500.00
Matcha	20	gr	IDR 14,000.00	1	gr	IDR 700.00
Rasberry puree	1000	gr	IDR 185,000.00	500	gr	IDR 92,500.00
Agar powder	7	gr	IDR 4,000.00	3	gr	IDR 1,714.29
lemon	1000	gr	IDR 25,000.00	40	gr	IDR 1,000.00
	Recipe costing					IDR 234,941.28
	Dish costing					IDR 46,988.26

Sumber: Olahan penulis 2020

TABEL 1.16
Daftar Harga
WAJIK

Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Ketan putih	500	gr	IDR 7,000.00	125	gr	IDR 1,750.00
Ketan hitam	1000	gr	IDR 24,000.00	125	gr	IDR 3,000.00
santan	1000	gr	IDR 33,000.00	400	gr	IDR 13,200.00
Gula pasir	1000	gr	IDR 13,000.00	100	gr	IDR 1,300.00
Gula merah	1000	gr	IDR 13,000.00	200	gr	IDR 2,600.00
garam	250	gr	IDR 3,000.00	2	gr	IDR 24.00
	Recipe costing					IDR 21,874.00
	Dish costing					IDR 4,374.80

1.6. Selling Price

Alimisyah dan Padji (2003) : *Selling Price* adalah harga jual meliputi biaya yang dikeluarkan untuk produksi, distribusi, ditambah dengan jumlah laba yang diinginkan.”

$$\text{OVERHEAD} + \text{MATERIALS} + \text{LABOR} + \text{PROFIT} = \text{PRICE (100\%)}$$

- *Food Cost* : 40%
- *Labor Cost* : 19%
- *Overheads* : 21%
- *Profit* : 20%

Berdasarkan kutipan diatas, penulis menyimpulkan bahwa harga jual suatu makanan dihitung dari biaya produksi dan biaya diluar produksi. Maka penulis akan mengolah data dengan kisaran harga jual menjadi 35%.

TABEL 1.17
Selling Price

<i>Item</i>	<i>Dish Costing</i>	<i>Selling Price</i>	<i>Rounding</i>
Beberuk Terong	Rp. 3,794,03	Rp. 10,840,00	Rp. 11,000,00
Ares	Rp. 17,393,43	Rp. 49,694,00	Rp. 50,000,00
Soto Sasak	Rp. 8,036,02	Rp. 22,960,00	Rp. 23,000,00
Es Tape	Rp. 4,958,80	Rp. 14,165,00	Rp. 14,000,00
Ayam pelalah	Rp. 17,999,87	Rp. 51,425,00	Rp. 52,000,00
Nasi Sasak	Rp. 31,597,84	Rp. 90,277,00	Rp. 91,000,00
Nagasari	Rp. 46,988,26	Rp. 134,251,00	Rp. 135,000,00
Wajik	Rp. 4,374,80	Rp. 12,497,00	Rp. 13,000,00
TOTAL			Rp. 389,000,00

Sumber : Hasil olahan penulis, 2019

1.7 Nutritive value

Nutrisi merupakan suatu zat yang terdapat dalam makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang penting untuk perkembangan manusia, memelihara proses tubuh dan sebagai penyedia energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Berikut adalah kandungan nutrisi yang terdapat pada hidangan yang akan disajikan berdasarkan pada

TABEL 1.18
Nutritive value
BEBERUK TERONG

Bahan	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
Terong bulat	8	1,76	0,05	0,29	1,06
Kacang Panjang	11	2,16	0,23	0,56	0,39
Bawang merah	14	3,36	0,02	0,5	0,39
Cabe merah	35	9,23	0,08	0,37	7,89
Tomat merah	22	143,54	7,38	32,47	97,05
Terong ungu	8	1,76	0,05	0,29	1,06
Bawang putih	45	9,92	0,15	0,41	0,3
Cabe rawit merah	35	9,23	0,08	0,04	7,89
Terasi	2	0	0,03	0	0
Kencur	2	0,36	0,02	14,3	0,03
Minyak goreng	177	0	20	0	0
Bayam hijau	115	18,15	1,95	14,3	2,1
Tepung Beras	363	76,48	2,78	7,23	0,85
Telur ayam	83	0,65	6,2	5,76	0
Ketumbar	9	1,65	0,53	0,37	97,05
Total	929	267,26	39,42	39,42	111,67
Total/porsi	185,8	53,45	7,88	12,84	22,33

Sumber: <https://happyforks.com/>

TABEL 1.19*Nutritive value***ARES**

Bahan	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
Batang pisang muda	170	176,56	3,62	7,78	94,6
santan kara	29	5,57	0,3	1,08	3,92
Terasi	2	0	0,03	0,41	0
Galangal	2	0,36	0,02	0,04	0,03
Kemiri	6	13,08	68,37	13,69	3,59
Jahe	2	0,36	0,02	0,04	0,03
Daun jeruk	1	0,17	0	0,01	0,03
Ox tounge	448	0	44,22	38,26	0
Blackpepper	20	4,73	0,1	1	2,55
Pepper	20	4,73	0,1	1	2,55
Jintan	8	0,88	0,45	0,36	0,05
salt	0	0	0	0	0
gulaku	117	29,93	0	0	29,34
xantham gum	3	0,77	0,01	0,05	0
Total	828	237,13	167,22	63,7	136,69
Total/porsi	165.6	47,43	33.44	12.74	27,34

Sumber: <https://happyforks.com/>

TABEL 1.20
Nutritive value
SOTO SASAK

Bahan	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
Dada ayam	516	0	27,75	62,55	0
minyak goreng	177	0	20	0	0
bawang merah	22	5,04	0,03	0,75	2,36
bawang putih	18	3,94	0,06	0,76	0,12
Ketumbar	6	1,1	0,36	0,25	0
Merica	1	0,19	0	0,04	0,1
Kunyit	12	2,69	0,13	0,39	0,13
Jahe	2	0,71	0,03	0,07	0,07
Pala	3	0,25	0,18	0,03	0,01
Terasi Bakar	2	0	0,03	0,41	0
Serai	4	1,38	0,05	0,07	0,5
Kapulaga	2	0,22	0,11	0,09	0,01
Cengkeh	2	0,22	0,11	0,09	0,01
Lengkuas	2	0,36	0,03	0,04	0,03
Daun Salam	0	0,08	0	0	0,02
Quail egg	70	0,31	8,32	9,79	0,3
Ketupat	32	22,93	2,43	0,7	13,2
Mie Kuning	131	27,54	0,18	4	0
Bihun beras	192	82,32	0,1	0,1	17,44
Tauge	22	4,32	0,46	1,12	0,78
Kacang asin	277	15,1	21,93	9,11	2,96
Koya kelapa	4	0,74	0,04	0,14	0,52
Flour	109	22,89	0,29	3,1	0,08
Corn starch	37	7,43	0,47	0,94	0,06
Egg	83	0,65	6,2	5,76	0,42
Butter	72	0,01	8,11	0,09	0,01
Total	1798	200,43	97,38	100,39	39,14
Total/porsi	359.6	40,08	19,47	20,07	7,82

Sumber: <https://happyforks.com/>

TABEL 1.21
Nutritive value
ES TAPE

Bahan	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
Glucose	62	4,72	0,48	84,63	0
Gulaku	389	99,77	0	0	97,81
Pectine	0	0,08	0	0	0
Salt	0	0	0	0	0
Elastic	0	0	0	0	0
Tape	173	76,12	0,56	2,72	3,4
Lime	20	6,74	0,06	0,34	1,35
popping candy	16	1,78	0,89	0,23	1,55
Total	660	87,92	1,99	189,21	104,11
Total/porsi	132	37,84	0,4	17,58	20,82

Sumber: <https://happyforks.com/>

TABEL 1.22
Nutrive value
AYAM PELALAH

Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
Dada ayam	825	0	46,25	104,25	0
Cabe merah	127	22,37	6,43	6,06	3,24
Cabe rawit	121	21,52	6,56	4,56	3,93
Bawang merah	35	8,06	0,05	1,2	3,78
Bawang putih	31	6,94	0,11	1,34	0,21
Tomat	34	5,02	1,36	0,62	0,55
Kemiri	101	1,96	10,26	2,05	0,54
Lengkuas	3	0,36	0,02	0,04	0,03
Kencur	3	0,71	0,03	0,07	0,07
Serai	2	0,55	0,02	0,03	0,2
Terasi	4	0	0,05	0,82	0
Jeruk nips	34	11,37	0,09	0,57	2,28
Kacang Panjang	11	2,16	0,23	0,56	0,39
Tauge.	15	2,97	0,09	1,52	2,07
Santan kara	12	2,41	0,13	0,47	1,7
Lada.	1	0,19	0	0,04	0,1
Bayam.	2	0,29	0,03	0,23	0,03
Flour	364	190,78	2,45	25,83	0,68
Egg	83	0,65	6,2	5,76	0,42
Salt	0	0	0	0	0
Beras	118	22,93	2,43	0,7	13,2
Total	1926	301,3	184,16	157,77	33,48
Total/porsi	385.2	60,26	36,83	31,55	6,7

Sumber: <https://happyforks.com/>

TABEL 1.23
Nutritive value
BEBEK RARANG

Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
Dada bebek	1230	0	42,5	198,5	0
Bawang merah	94	21,84	0,13	3,25	10,23
Bawang putih	70	33,06	0,5	6,36	1
Cabe rawit	118	20,87	6	5,65	3,02
Cabe merah	118	20,87	6	5,65	3,02
Terasi	8	0	0,11	1,63	0
Kemiri	60	6,54	34,19	6,85	1,8
Garam	0	0	0	0	0
Gulaku	23	6,54	0	0	5,87
Daging sapi giling	200	0	8,57	30,78	0
Kelapa parut	4	5,99	0,5	1,8	6,53
Daun jeruk	25	0	0,01	0,04	0,17
Ketumbar	75	9,28	4,44	3,09	0
Kacang panjang	44	0,84	0,92	2,24	1,56
Nangka	200	13,75	1,6	4,3	47,7
Mangga	60	8,64	0,76	1,64	27,32
Terong lalap	25	58,13	0,18	0,98	3,53
Kemangi	25	29,96	0,04	0,21	0,85
Merica	4	5,88	0,02	0,2	0,51
lime	25	4,21	0,07	0,42	1,69
Tahu	54	2,1	4,04	3,44	0,54
Santan kara	4	0,74	0,04	0,14	0,52
Lemon	22	6,9	0,24	0,35	2,52
Onion powder	1	0,3	0	0,03	0,2
Garlic powder	12	2,91	0,03	0,66	0,1
Cayenne powder	12	2,99	0,02	0,52	1,76
Coconut oil	4	0,74	0,04	0,14	0,52
Tempe	39	1,88	2,16	3,71	0
Tepung beras	327	68,83	2,5	6,51	0,77
Tepung tapioca	143	35,48	0,01	0,08	1,34
Kencur	64	14,22	0,6	1,46	1,36
Total	1860	365,43	170,2	284,98	121,39
Total/porsi	372	73,09	34,04	57	24,28

Sumber: <https://happyforks.com/>

TABEL 1.24
Nutritive Value
NAGASARI

Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
Santan kara	195	1,86	0,1	0,36	1,31
White chocolate	539	130,2	2,26	4,2	99,3
Gelatin (Soak)	7	1,7	0	0,15	1,62
Egg	370	2,9	27,54	25,62	1,86
Whipped cream	488	9,15	48,28	6,75	9,15
Sugar	195	299,31	0	0	292,43
Salt	0	0	0	0	0
Rice flour	218	45,89	1,67	4,34	0,51
Hunkwe	73	15,26	0,2	2,07	0,05
Daun pandan	63	14,99	1,67	1,52	0
Banana	178	176,56	3,62	7,78	94,6
Biskuit	70	26,94	5,52	3,1	1,74
Eskrim	207	5,49	28,97	4,05	5,49
Ketan hitam	24	4,59	0,49	0,14	2,64
Susu kental manis	31	2,39	1,64	1,58	2,53
butter	143	0,01	16,22	0,17	0,01
Kayu manis	2	0,81	0,01	0,04	0,02
Sugar powder	195	49,89	0	0	48,91
Almond powder	290	10,78	24,97	10,58	2,18
Matcha	0	0	0	0	0
Raspberry puree	53	373,4	2,2	64,55	219,5
Agar powder	1	0,2	0	0,02	0,01
lemon	9	2,76	0,1	0,14	1,01
Total	3351	1175,07	165,43	137,14	785,86
Total/porsi	670.2	235,01	33,09	27,43	157,17

Sumber: <https://happyforks.com/>

TABEL 1.25*Nutritive value***WAJIK**

Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
Ketan putih	59	11,46	1,21	0,35	6,6
Ketan hitam	59	11,46	1,21	0,35	6,6
santan	76	14,84	0,8	2,88	10,44
Gula pasir	387	99,77	0	0	97,81
Gula merah	778	199,54	0	0	195,62
garam	0	0	0	0	0
Total	1359	337,08	3,23	3,58	317,07
Total/porsi	271.8	67,42	0,65	0,72	63,41

Sumber : <https://happyforks.com/>