

LAMPIRAN

Lampiran 1. (Informed Concermt)

INFORMED CONCERT

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
PENELITIAN PENATALAKSANAAN ASUHAN GIZI TERSTANDAR
PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS DI RSUD PRINGSEWU
LAMPUNG TAHUN 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eroh Sari

Usia : 60 tahun

Saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan "Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis di RSUD Pringsewu Lampung Tahun 2025" oleh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Bila saya merasa tidak siap maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 10 April 2025

Peneliti  (Kukuh Mutorokah)	Responden  (<u>Eroh Sari</u>)
--	--

Lampiran 2. (Surat Izin Penelitian)



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
 Jalan Soekarno Hatta Faski Bandar Lampung
 Lampung 35145
 Telp. (025) 701852
<http://www.poltekkes-gp.go.id>

Nomor : PP.01/04/F.XXXV/1319/2025
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth. Direktur RSUD Pringsewu Kabupaten Pringsewu
 Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1	Bagus Haddi Bagaskoro NIM: 2213411051	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Pringsewu	RSUD Pringsewu
2	Kukuh Muberochah NIM: 2213411085	Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di RSUD Pringsewu Lampung Tahun 2025	

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

Tembusan:
 1. Ka Jurusan Gizi
 2. Ka Bid. Dietit

Kementerian Kesehatan tidak menerima surat dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkanaporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tds.keminfo.go.id/verifPDF>.



Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Besar Sertifikasi Elektronik (B2-E), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 3. (Jawaban Surat Izin)

 **RUMAH SAKIT UMUM DAERAH PRINGSEWU**
Jln. Lintas Barat Pekon Pajuar Agung Berau Kas. Pringsewu 35373
☎ (0729) 33582 Email: rsud.pringsewu@pringsewu.go.id Website: rsud.pringsewu.go.id

Nomor : 800.2.42/1159/D.02.10/III/2025
Lampiran : -
Perihal : **Jawaban Izin Penelitian**

Pringsewu, 20 Maret 2025

Yth.
Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Tanjungkarang
Di
Bandar Lampung

Berdasarkan surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Lampung PP.01.04/F.XXXV/1319/2025 tanggal 26 Februari 2025 perihal Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini kami mengizinkan :

Nama : Kukun Mubarakah
NIM : 2213411065
Program studi : DIII Gizi
Judul Penelitian : Penatalaksanaan Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di RSUD Pringsewu Lampung Tahun 2025

untuk melakukan Penelitian di Rumah Sakit Umum Daerah Pringsewu. Selanjutnya kami informasikan untuk kegiatan tersebut dikenakan administrasi keuangan sesuai dengan Peraturan Bupati Pringsewu nomor 30 tahun 2018 tentang Tarif Pelayanan BLUD RSUD Pringsewu dan setelah selesai penelitian diharapkan mahasiswa dapat menyerahkan Karya Tulis ilmiah hasil penelitian di bagian Diklat dan Litbang RSUD Pringsewu.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Direktur
RSUD Pringsewu

dr. Andi Arman
NIP. 19780801 200501 1 009

Lampiran 4. (kuisioner sebelum intervensi)

Kuesioner Pengetahuan Sebelum Intervensi

(Petunjuk pengisian :

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dibawah ini.

Berikan checklist (√) pada salah satu kolom sesuai dengan jawaban yang menurut Bapak/Ibu benar. Bila ada yang kurang mengerti bisa ditanyakan ke peneliti

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Gagal ginjal kronik bisa terjadi akibat sering mengkonsumsi minuman kemasan terlalu sering		✓
2.	Diet yang diberikan pasien gagal ginjal kronik adalah diet rendah protein	✓	
3.	Hipertensi bisa menjadi penyebab gagal ginjal kronis	✓	
4.	Gagal ginjal kronis dengan odema harus memperhatikan asupan cairan		✓
5.	Dalam sehari konsumsi tempe boleh lebih dari 4 potong		✓
6.	Sering menahan buang air kecil bisa menyebabkan gagal ginjal kronis	✓	
7.	Gagal ginjal kronik tidak boleh makan makanan tinggi natrium	✓	
8.	Kurang mengkonsumsi air putih (dehidrasi) terlalu sering menyebabkan gagal ginjal kronik	✓	
9.	Gagal ginjal kronik bisa menyebabkan anemia pada pasien	✓	
10.	Terlalu banyak mengkonsumsi bahan makanan dengan tinggi protein pada pasien gagal ginjal dapat menyebabkan kerja ginjal terlalu berat	✓	
11.	Dalam sehari konsumsi telur hanya diperbolehkan	✓	

	satu butir saja		
12.	Gula darah yang tinggi bisa menyebabkan gagal ginjal kronis	✓	
13.	Daging kalengan diperbolehkan dikonsumsi oleh pasien gagal ginjal kronik	✓	
14.	Untuk gagal ginjal kronik harus membatasi asupan kalium , dengan membatasi asupan pisang ,mangga dan bayam	✓	
15.	Pasien gagal ginjal kronik hanya diperbolehkan mengkonsumsi garam 2 gram / hari	✓	
16.	Pasien gagal ginjal kronik tidak dianjurkan mengkonsumsi protein hewani seperti ayam, telur , dan daging	✓	
17.	Jika pasien gagal ginjal kronik mengalami mual muntah maka bisa diberikan porsi makan kecil tapi sering	✓	
18.	Konsumsi cairan hanya diperbolehkan (500-700ml)/hari	✓	
19.	Pasien gagal ginjal diperbolehkan makan mie instan maksimal 2 bungkus /hari	✓	✓
20.	Bumbu dalam masakan untuk pasien gagal ginjal kronik bisa menggunakan kecap untuk mengganti gula	✓	

Lampiran 5. (Kuisiener sesudah intervensi)

Kuesioner Pengetahuan Sesudah Intervensi

Petunjuk pengisian :

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dibawah ini.

Berikan checklist (✓) pada salah satu kolom sesuai dengan jawaban yang menurut Bapak/Ibu benar. Bila ada yang kurang mengerti bisa ditanyakan ke peneliti

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Gagal ginjal kronik bisa terjadi akibat sering mengkonsumsi minuman kemasan terlalu sering	✓	
2.	Diet yang diberikan pasien gagal ginjal kronik adalah diet rendah protein	✓	
3.	Hipertensi bisa menjadi penyebab gagal ginjal kronis	✓	
4.	Gagal ginjal kronis dengan odema harus memperhatikan asupan cairan	✓	
5.	Dalam sehari konsumsi tempe boleh lebih dari 4 potong		✓
6.	Sering menahan buang air kecil bisa menyebabkan gagal ginjal kronis	✓	
7.	Gagal ginjal kronik tidak boleh makan makanan tinggi natrium	✓	
8.	Kurang mengkonsumsi air putih (dehidrasi) terlalu sering menyebabkan gagal ginjal kronik	✓	
9.	Gagal ginjal kronik bisa menyebabkan anemia pada pasien	✓	
10.	Terlalu banyak mengkonsumsi bahan makanan dengan tinggi protein pada pasien gagal ginjal dapat menyebabkan kerja ginjal terlalu berat	✓	
11.	Dalam sehari konsumsi telur hanya diperbolehkan		✓

2.4 Intervensi

	satu butir saja		
12.	Gula darah yang tinggi bisa menyebabkan gagal ginjal kronis	✓	
13.	Daging kalengan diperbolehkan dikonsumsi oleh pasien gagal ginjal kronik		✓
14.	Untuk gagal ginjal kronik harus membatasi asupan kalium, dengan membatasi asupan pisang, mangga dan bayam	✓	
15.	Pasien gagal ginjal kronik hanya diperbolehkan mengkonsumsi garam 2 gram / hari	✓	
16.	Pasien gagal ginjal kronik tidak dianjurkan mengkonsumsi protein hewani seperti ayam, telur, dan daging		✓
17.	Jika pasien gagal ginjal kronik mengalami mual muntah maka bisa diberikan porsi makan kecil tapi sering	✓	
18.	Konsumsi cairan hanya diperbolehkan (500-700ml)/hari	✓	
19.	Pasien gagal ginjal diperbolehkan makan mie instan maksimal 2 bungkus /hari	✓	
20.	Bumbu dalam masakan untuk pasien gagal ginjal kronik bisa menggunakan kecap untuk mengganti gula	✓	

Lampiran 6. (Recall 24 jam SMRS)

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	URT	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Natrium (mg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	K (mg)	Serat (g)	catatan
Makan Pagi	nasi	Beras	90	1/2 gk	178,5	4,2	0,95	38,55	13,5	0	73,5	35,5	0,1	92
	Tahu Bumbu Kuning	Tahu Putih	35	1/2 b/box	44	5,995	2,585	0,44	1,1		212,65	27,83	0,955	45,65
	Bawang Lada Sam	Lada Sam	90	1/2 gk	15	0,3	0,05	3,35	1,5	9	7	83,55	3,1	44,5
Sub Total					237,5	10,495	3,485	42,34	16,1	9	293,15	146,88	1,255	122,15
Makan Siang	nasi	Beras	90	1/2 gk	176	3,65	0,45	38,5	13,5	0	73,5	35,5	0,25	92
	Tahu bumbu kuning	Tahu Putih	35	1/4 b/box	44	5,995	2,585	0,44	1,1		12,1	27,83	0,955	27,5
	bawang bunda	Bunda	25	1/4 gk	8,5	0,6	0,075	1,8	2	2,75	35,15	62,5	0,475	12,5
Sub Total					228,5	10,245	3,11	40,74	16,6	2,75	110,65	115,83	0,68	72
Makan malam	nasi	Beras	90	1/2 gk	176	3,65	0,45	38,5	13,5	0	73,5	35,5	0,1	92
	Tempe Bawang	Tempe	90	1 bh sdg	75	7	3,85	4,55	3,5		15,5	81,95	0,7	25
	Sambal Bawang	Sambal Bawang	6,5	1/2 sdm	23,82	0	0	5,98	0,975	0			0	5,25
	Bawang Bayam	Bayam	90	1/2 gk	8	0,45	0,2	1,45	8	20,5	83	218,2	0,95	25
Sub Total					282,92	11,1	4,5	50,98	25,975	20,5	182	346,65	1,95	85,25
Total Keseluruhan					748,92	31,84	11,045	132,76	58,675	32,25	496	619,36	5,085	279,4
Kebutuhan GDI Individu					1940	40,8	53,8	322	1200	75	1200	2121	30	694
Tingkat Kecukupan GDI					38,60%	78%	21%	41%	5%	43%	41%	29%	17%	40,158

Lampiran 7. (FFQ)

FFQ Semi Kuantitatif Konsumsi

Nama Subjek : _____ Tanggal Wawancara : _____

Umur : _____ Pewawancara : _____

Jenis Kelamin : _____ Alamat : _____

No	Baham makanan	Satuan porsi	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Porsi)					
			>3x/ hr (50)	1x/ hr (25)	3- 6x/ mg (15)	1-2x / mg (10)	1x/ bin (5)	Tidak pernah (0)
A	Makanan pokok							
1.	Nasi	½ gbw (100)	✓					✓
2.	ketan	½ gbs (100)						
3.	ubi	1 bh (120)		✓				
4.	singkong	1 ½ ptg (120)			✓			
5.	Jagung	3 bh (125)			✓			
6.	mie	1 gls (100)						✓
7.	bihun	1 gls (100)			✓			
8.	roti	1 iris (75)			✓			
9.	kentang	2 bh (210)			✓			
B	Lauk Hewani							
10.	Ayam	1ptg (40)			✓			
11.	daging sapi	1 ptg (35)					✓	
12.	Udang	5 ekr (35)					✓	
14.	Telur	1 btr (55)					✓	
15.	Kerang	½ gls (90)					✓	
16.	Cumi	1 ekr (45)						
C	Lauk Nabati							✓
17.	Kacang hijau	2 ½adm (25)						
18.	tempe	2 ptg (50)				✓		
19.	tahu	2 ptg (110)				✓		
20.	Kacang merah	2 ½adm (25)						✓
D	Sayuran							
21.	Bayam	1 gds (100)			✓			✓
22.	Terong	1 gls (100)						✓
23.	Kangkung	1 gls (100)						✓
24.	Wortel	1 gls (100)			✓			
25.	Timun	1 gls (100)			✓			

Lampiran 8. Leaflet

bahan makanan yang tidak di anjurkan

protein tinggi
protein kacang-kacangan, telur, ikan, daging

garam
kecap, penyedap, bumbu, bumbu instan

gula
gula pasir, gula merah, gula putih, gula hitam

mineral
mineral tambahan, mineral instan

Menu Options

menu sarapan
✓ Nasi putih
✓ Nasi goreng
✓ Nasi lemak

menu makan siang
✓ Nasi putih
✓ Nasi goreng
✓ Nasi lemak

menu makan malam
✓ Nasi putih
✓ Nasi goreng
✓ Nasi lemak

Penyakit ginjal kronik dapat ditangani dengan:

- Laju Filtrasi glomerulus (eGFR) yang diperkirakan kurang dari 60 mL/menit/1.73 m²
- Kretinemia pada satu atau lebih
- Peningkatan laju ekskresi albumin urin
- Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol

mulai hidup sehat dengan makanan bergizi

READY TO TRANSFORM YOUR DIET?
perawatan gagal ginjal kronik

Diet rendah protein untuk gagal ginjal kronik

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Disusun oleh:
Nama: Nita Nita
NIM: 202201010101010101
Dosen: Dr. Nita Nita, Nita Nita, Nita Nita

Lampiran 9. Perencanaan menu 3 hari

Hari ke 1

Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	natrium (mg)	b1 (mg)	K (mg)	cairan
pagi	Bubur	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	110,25	110,25	20,25	110,25	53,25	53,25
	telur kuah kuning	Telur	40	1 btr	61,6	4,96	4,32	0,28	34,4	1,2	24,4	0,152	0	35,12
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	0	0	0	5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	cah sawi putih dan wortel	Sawi putih	25	2 dsdm	3	0,275	0,0425	0,5575	0	0	0	0	23,75	24,15
		Wortel	40	1/6 gls	14,4	0,4	0,24	3,16	18	0,4	2850	0,016	7,2	35,96
	Semangka	Semangka	100	1 bh	28	0,5	0,2	7,9	7	0,2	0	0,05	6	92,1
Sub Total					410,95	12,655	10,8675	67,4625	163,95	112,22	44,65	110,452	83	248,08
siang	Dessert Oreo	Dessert oreo	100	1 cup	383,7	3,8	2,9	66,7	16	1,5	1	0	0	0
	Bubur	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	110,25	20,25	0,06	53,25	53,25
		Telur	40	1 btr	61,6	4,96	4,32	0,28	34,4	1,2	24,4	0,152	0	35,12
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	110	0	0	5
	Semur telur	Minyak	3	½ sdt	26,1	0,03	2,94	0	0	0	0	0	0	1,5
		Tahu	30	½ bj bsr	24	3,27	1,41	0,24	66,9	1,02	1,1	0,024	36,3	15
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	semur tahu	Kacang panjang	25	1/6 gls	7,75	0,575	0,025	1,325	15	0,15	1	0,175	60	12,5
		Wortel	30	1/6 gls	10,8	0,3	0,18	2,37	13,5	0,3	0,6	0,012	5,4	26,97
		Toge	15		11,4	1,35	0,39	1,11	7,5	0,15	0	0,0345	48	7,5
	Tumis kacang panjang, wortel dan toge	Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
		alpukat	100	1ptng sdng	85	0,9	6,5	7,7	10	0,9	2		278	70
	Pisang	Pisang	50	1 bh	54	0,5	0,4	13,15	10	0,1	18,5	0,055	179	25
Sub Total					1026,2	22,655	30,27	151,6	205,85	112,72	174,75	0,4885	659,95	256,84
sore	nasi tim	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	110,25	20,25	0,06	0	53,25
		Telur	40	1 btr	61,6	4,96	4,32	0,28	34,4	1,2	24,4	0,152	0	35,12
		Minyak	3	½ sdt	26,1	0,03	2,94	0	0	0	0	0	0	1,5
	Telur kukus kuah kuning	Kacang panjang	25	1/6 gls	7,75	0,575	0,025	1,325	15	0,15	0	0,175	11,5	12,5
		Wortel	30	1/6 gls	10,8	0,3	0,18	2,37	13,5	0,3	0,6	0,012	5,4	26,97
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	16	2,5
	Pepaya	Pepaya	100	1 bh	39	0,61	0,14	10,81	0	0	0	0	0	50
Sub Total					456,5	12,825	13,78	72,61	83,15	111,9	45,25	0,399	32,9	181,84
Total					1893,65	48,135	54,9175	291,6725	452,95	336,84	264,65	111,34	775,85	686,76
Kebutuhan Individu					1904	40,8	53,8	322	1200	8	1500	1,1	2121	694
Tingkat Kecukupan%					99,46	117,98	102,08	90,58	37,75	4210,50	17,64	10121,77	36,58	98,957

Hari ke-2

Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Natrium (mg)	Vit B1 (mg)	k (mg)	cairam
pagi	Bubur	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	110,25	20,25	0,06	17,925	53,25
	semur bakso	Bakso	30		60,6	3,723	3,948	2,874	0	0	115	0	0	15
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	110	0	43,5	5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Tumis kuah sawi putih, jagung muda, dan wortel	Sawi putih	25		3	0,275	0,0425	0,5575	0	0	1,25	0	23,75	24,15
		Jagung muda	25		20,25	0,655	0,25	4,8975	0	0	0	0	0	12,5
		Wortel	25	1/6 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	0,5	0,01	80	12,5
	Pepaya	Pepaya	100	1 bh	39	0,61	0,14	10,81	0	0	0	0	221	87,3
Sub Total					493,7	12,483	15,7355	79,839	43,8	111,07	247	0,07	386,175	214,7
siang	Bubur	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	110,25	20,25	0,06	26,25	53,25
	Sempol panggang	Sempol ayam	50		104,5	4,915	3,97	12,52	0	0	0	0	0	23,25
	tempe bumbu kuning	Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	5,875	38,75	1	2,25	0,1475	103	12,5
	Bening bayam, wortel dan jagung	Jagung muda	25		20,25	0,655	0,25	4,8975	0	0	0	0	0	12,5
		Bayam	50		8	0,45	0,2	1,95	83	1,75	0	0,02	279	25
		Wortel	25	1/6 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	0,5	0,01	4,5	22,475
	Semangka	Semangka	100	1 bh	28	0,5	0,2	7,9	7	0,2	0	0,05	6	92,1
	Dessert Oreo	Dessert oreo	100	1 cup	383,7	3,8	2,9	66,7	16	1,5	1	0	0	0
Sub Total					871,45	18,27	8,245	92,9425	160,25	113,45	23	0,2875	418,75	241,08
Sore	Bubur	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	110,25	20,25	0,06	26,25	53,25
	Semur ayam	Ayam	45	1 ptg sdg	134,1	8,19	11,25	0	6,3	0,675	110,25	0,063	0	20,925
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	110	0	43,5	5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Soto	Bihun	50	2 sdm	110	0,5	0	27	0	0	19	0	2	25
		Toge	25		19	2,25	0,65	1,85	12,5	0,25	0	0	3,75	12,5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0,3	0	0	2,5
	Semangka	Semangka	100	1 bh	28	0,5	0,2	7,9	7	0,2	0	0,05	6	92,1
Sub Total					652,95	18,41	23,305	95,475	58,35	111,945	259,8	0,173	81,5	213,78
Total					2018,1	49,163	47,2855	268,2565	262,4	336,465	529,8	0,5305	886,425	669,55
Kebutuhan Individu					1904,00	40,8	53,8	322	1200	8	1500	1,1	2121	694
Tingkat Kecukupan%					105,99	120,50	87,89	83,31	21,87	4205,81	35,32	48,23	41,79	96,477

Hari ke -3

Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Natrium (mg)	Vit B1 (mg)	K(mg)	cairan
pagi	nasi tim	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	110,25	20,25	0,06	53,25	53,25
	Semur telur	Telur	40	1 btr	61,6	4,96	4,32	0,28	34,4	1,2	24,4	0,152	50,4	35,12
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	110	0	0	5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Semur tahu	Tahu	35	½ bjklc	28	3,815	1,645	0,28	78,05	1,19	1,1	0,028	42,35	17,5
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	0	0	43,5	5
		Minyak	3	½ sdt	26,1	0,03	2,94	0	0	0	33	0	0	1,5
	Tumis kuah sawi putih dan wortel	Sawi putih	75		9	0,825	0,1275	1,6725	0	0	0	0	71,25	72,45
		Wortel	25	1/6 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	17,5	0,01	80	22,475
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Dessert Oreo	Dessert oreo	100	1 cup	383,7	3,8	2,9	66,7	16	1,5	1	0	0	0
Sub Total					886,35	17,42	20,5175	63,8325	168,55	114,03	206,25	0,25	340,75	217,3
siang	nasi tim	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	110,25	20,25	0,06	53,25	53,25
	Telur kukus kuah kuning	Telur	40	1 btr	61,6	4,96	4,32	0,28	34,4	1,2	24,4	0,152	0	35,12
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Tumis kacang panjang, wortel dan toge	Kacang panjang	25	1/6 gls	7,75	0,575	0,025	1,325	15	0,15	0	0,175	11,5	12,5
		Wortel	25	1/6 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	17,5	0,01	80	22,475
		Toge	10		7,6	0,9	0,26	0,74	5	0,1	0	0,023	1,5	5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Pepaya	Pepaya	100	1 bh sdng	39	0,61	0,14	10,81	0	0	3	0	221	87,3
Sub Total					479,7	13,695	15,97	72,955	85,9	111,95	65,15	0,42	367,225	220,65
Sore	Bubur	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	110,25	20,25	0,06	53,25	53,25
	Pindang patin	Ikan patin	40	1 ptng	52,8	6,8	2,64	0,84	12,4	0,64	88,8	0,08	0	29,76
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	0
	Sayur asem	Kacang panjang	15	1/6 gls	4,65	0,345	0,015	0,795	9	0,09	0,6	0,105	6,9	7,5
		Labu siam	50	1/2 gls	15	0,3	0,05	3,35	7	0,25	1	0	9	25
		daun melinjo	20	1/2 mngk	20,8	1	0,26	4,46	43,8	0,84	0	0,018	36,4	14
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Semangka	Semangka	100	1 bh sdng	28	0,5	0,2	7,9	7	0,2	1	0,05	6	92,1
Sub Total					476	15,345	14,24	75,17	99,45	112,27	111,65	0,313	111,55	224,11
Total keseluruhan					1842,05	46,46	50,7275	211,9575	353,9	338,25	383,05	0,983	819,525	662,05
Kebutuhan Individu					1904	40,8	53,8	322	1200	8	1500	1,1	2121	694
Tingkat Kecukupan%					96,75	113,87	94,29	65,83	29,49	4228,13	25,54	89,36	38,64	95,396

Lampiran 10. Food Weighing Rs

Hari-1

Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	natrium (mg)	b1 (mg)	K (mg)	caliran
pagi	Bubur	Beras	37	1/2 gls	132,09	3,108	0,629	28,527	110,25	0,148	10,25	0,02	23,25	26,27
	telur kuah kuning	Telur	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	33,55	0,209	0	48,29
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	92	0	0	5
		Minyak	2	½ sdt	17,4	0,02	1,96	0	0	0	0	0	0	1
	cah sawi putih dan wortel	Sawi putih	5		0,6	0,035	0,0085	0,1115	0	0	0	0	0	4,83
		Wortel	5	1/6 gls	1,8	0,05	0,03	0,395	2,25	0,05	0	0,002	0,9	4,495
	Semangka	Semangka	100		28	0,5	0,2	7,9	7	0,2	0	0,05	6	92,1
Sub Total					269,89	11,073	8,8675	37,8235	176,85	2,568	135,8	0,279	29,25	181,985
siang	Dessert Oreo	Dessert oreo	100	1 cup	383,7	3,8	2,9	66,7	16	1,5	1	0	0	0
	Bubur	Beras	25	1/2 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	6,75	0,1	20,25	0,02	53,25	12,5
		Telur	25	1 btr	38,5	3,1	2,7	0,175	21,5	0,75	15,25	0,095	25,6	21,95
	Semur telur	Kecap	5	1 sdm	3,55	0,285	0,065	0,45	6,15	0,285	0	0	0	2,5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	semur tahu	Tahu	0	½ bj bsr	0	0	0	0	0	0	1,1	0	0	0
		Kecap	5	1 sdm	3,55	0,285	0,065	0,45	6,15	0,285	92	0	0	2,5
	Tumis kacang panjang, wortel dan toge	Kacang panjang	12	1/6 gls	3,72	0,276	0,012	0,636	7,2	0,072	0	0,084	5,52	6
		Wortel	13	1/6 gls	4,68	0,13	0,078	1,027	5,85	0,13	0	0,0052	2,34	11,687
		Toge	10		7,6	0,9	0,26	0,74	5	0,1	0	0,023	1,5	5
	alpukat	Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
		alpukat	0	1ptng sdng	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Pisang	Pisang	0	1 bh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sub Total					234,3	6,891	13,34	22,303	52,45	1,437	35,5	0,2272	88,21	67,137
sore	Bubur	Beras	25	1/2 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	6,75	0,1	20,25	0,02	0	17,75
		Telur	55	1 btr	84,7	6,82	5,94	0,385	47,3	1,65	76	0,209	56,5	48,29
	Telur kukus kuah kuning	Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
		Kacang panjang	15	1/6 gls	4,65	0,345	0,015	0,795	9	0,09	0	0,105	6,9	0
	Tumis kuah kacang panjang wortel	Wortel	20	1/6 gls	7,2	0,2	0,12	1,58	9	0,2		0,008	3,6	17,98
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Pepaya	Pepaya	100		39	0,61	0,14	10,81	0	0	0	0	0	87,3
infus											2990		156	720
Sub Total					311,8	10,175	16,44	32,845	72,05	2,04	3086,25	0,342	223	896,32
Total					815,99	28,139	38,6475	92,9715	301,35	6,045	3257,55	0,8482	340,46	1145,442
Kebutuhan Individu					1904	40,8	50,8	322	1200	9	1500	1,1	2121	694
Tingkat Kecukupan%					42,86	68,97	76,08	28,87	25,11	67,17	217,17	77,11	16,05	165,0493

Hari ke-2

Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Natrium (mg)	Vit B1 (mg)	k (mg)	cairan
pagi	Bubur	Beras	35	1/2 gls	124,95	2,94	0,595	26,985	9,45	0,14	20,25	0,028	12,25	24,85
	semur bakso	Bakso	30		60,6	3,723	3,948	2,874	0	0	115	0	0	15
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	110	0	0	5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Tumis kuah sawi putih, jagung muda, dan wortel	Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
		Sawi putih	25		3	0,275	0,0425	0,5575	0	0	0	0	0	24,15
		Jagung muda	25		20,25	0,655	0,25	4,8975	0	0	0	0	0	12,5
		Wortel	25	1/6 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	23	0,01	4,5	22,475
	Pepaya	Pepaya	100		39	0,61	0,14	10,81	0	0	0	0	0	87,3
Sub Total					350,9	9,123	15,0555	48,999	33	0,96	268,25	0,038	16,75	196,275
siang	Bubur	Beras	35	1/2 gls	124,95	2,94	0,595	26,985	9,45	0,14	20,25	0,028	53,225	24,85
	Sempol panggang	Sempol ayam	50		104,5	4,915	3,97	12,52	0	0	0	0	0	23,25
	tempe bumbu kuning	Tempe	25	1 ptg sdg	50,25	5,2	2,2	5,875	38,75	1	0	0,1475	0	12,5
	Bening bayam, wortel dan jagung	Jagung muda	25		20,25	0,655	0,25	4,8975	0	0	0	0	0	12,5
		Bayam	25		4	0,225	0,1	0,975	41,5	0,875	0	0,01	10,25	12,5
		Wortel	25	1/6 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	8,5	0,01	4,5	22,475
	Semangka	Semangka	100		28	0,5	0,2	7,9	7	0,2	0	0,05	6	92,1
	Dessert Oreo	Dessert oreo	100	1 cup	383,7	3,8	2,9	66,7	16	1,5	1	0	0	0
Sub Total					724,65	14,685	7,465	61,1275	107,95	2,465	28,75	0,2455	73,975	200,175
Sore	Bubur	Beras	25	1/2 gls	89,25	2,1	0,425	19,275	6,75	0,1	20,25	0,02	53,225	17,75
	Semur ayam	Ayam	0	1 ptg sdg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	110	0	0	5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Soto tanpa kuah	Bihun	20		44	0,2	0	10,8	0	0	0	0	0	10
		Toge	50		38	4,5	1,3	3,7	25	0,5	0	0,115	7,5	25
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Semangka	Semangka	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Infus											2990		156	720
Sub Total					265,35	7,47	11,655	34,675	44,05	1,17	3120,25	0,135	216,725	782,75
Total					1340,9	31,278	34,1755	144,8015	185	4,595	3417,25	0,4185	307,45	1179,2
Kebutuhan Individu					1904	40,8	53,8	322	1200	9	1500	1,1	2121	694
Tingkat Kecukupan %					70,43	76,66	63,52	44,97	15,42	51,06	227,82	38,05	14,50	169,9135

Hari ke-3

Menu Diet (14 April 2023)														
Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	URT	Energi (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Ca (mg)	Fe (mg)	Natrium (mg)	Vit B1 (mg)	K(mg)	cairan
pagi	bubur	Beras	50	1/2 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	0,2	20,25	0,04	53,25	35,5
	Semur telur	Telur	40	1 btr	61,6	4,96	4,32	0,28	34,4	1,2	24,4	0,152	0	35,12
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	110	0	0	5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Semur tahu	Tahu	5	½ bj bsr	4	0,545	0,235	0,04	11,15	0,17	1,1	0,004	0	2,5
		Kecap	10	1 sdm	7,1	0,57	0,13	0,9	12,3	0,57	92	0	0	5
		Minyak	3	½ sdt	26,1	0,03	2,94	0	0	0	0	0	0	1,5
	Tumis kuah sawi putih dan wortel	Sawi putih	75		9	0,825	0,1275	1,6725	0	0	0	0	0	72,45
		Wortel	25	1/6 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	17,5	0,01	4,5	22,475
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Dessert Oreo	Dessert oreo	100	1 cup	383,7	3,8	2,9	66,7	16	1,5	1	0	0	0
Sub Total					773,1	12,05	18,6825	44,3175	94,9	2,96	265,25	0,206	57,75	184,545
siang	Bubur	Beras	75	1/2 gls	267,75	6,3	1,275	57,825	20,25	0,3	20,25	0,06	53,225	53,25
	Telur kukus kuah kuning	Telur	50	1 btr	77	6,2	5,4	0,35	43	1,5	30,5	0,19	0	43,5
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Tumis kacang panjang, wortel dan toge	Kacang panjang	25	1/6 gls	7,75	0,575	0,025	1,325	15	0,15	0	0,175	11,5	12,5
		Wortel	25	1/6 gls	9	0,25	0,15	1,975	11,25	0,25	17,5	0,01	4,5	22,475
		Toge	20		15,2	1,8	0,52	1,48	10	0,2	0	0,046	3	10
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Pepaya	Pepaya	100		39	0,61	0,14	10,81	0	0	0	0	0	87,3
Sub Total					502,7	15,835	17,31	73,765	99,5	2,4	68,25	0,481	72,225	234,425
Sore	Bubur	Beras	50	1/2 gls	178,5	4,2	0,85	38,55	13,5	0,2	20,25	0,04	53,25	35,5
	Pindang patin	Ikan patin	40		52,8	6,8	2,64	0,84	12,4	0,64	30,8	0,08	0	29,76
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0	0	0	0	0	2,5
	Sayur asem	Kacang panjang	15	1/6 gls	4,65	0,345	0,015	0,795	9	0,09	0,6	0,105	6,9	7,5
		Labu siam	40	1/2 gls	12	0,24	0,04	2,68	5,6	0,2	0,8	0	7,2	20
		daun melinjo	20		20,8	1	0,26	4,46	43,8	0,84	0	0,018	36,4	10
		Minyak	5	½ sdt	43,5	0,05	4,9	0	0,13	0	0	0	0	2,5
	Semangka	Semangka	100		28	0,5	0,2	7,9	7	0,2	0	0,05	6	92,1
Infus											2990		156	720
Sub Total					383,75	13,185	13,805	55,225	91,43	2,17	3042,45	0,293	265,75	919,86
Total					1659,55	41,07	49,7975	173,3075	285,83	7,53	3375,95	0,98	395,725	1338,83
Kebutuhan individu					1904	40,8	53,8	322	1200	9	1500	1,1	2121	694
Tingkat Kecukupan %					87,16	100,66	92,56	53,82	23,82	83,67	225,06	89,09	18,66	192,915

Lampiran 11. Dokumentasi menu

Hari	Menu	Sisa makanan
Rabu pagi	 Bubur, sawi putih, telur semur, semangka	
Selingan	 Oreo	
	 Alpukat	
Rabu siang	 Bubur, Kacang panjang, toge, wortel, tahu bumbu kuning, pisang	

Rabu sore		
	Bubur, toge, wortel, kacang panjang, telur dadar kukus bumbu kuning	
Kamis pagi		
	Bubur, sawi wortel tumis, semur bakso, pepaya	
Kamis siang		
	Bubur, bening wortel bayam, Sempol ayam panggang, tempe bumbu kuning, semangka	

Selingan	 oreo	
Kamis sore	 Bubur, soto kol toge bihun, ayam semur, semangka	
Jumat pagi	 Bubur, sawi putih, wortel, toge, telur dadar, kukus kuah kuning tahu	

Jumat siang		
	Bubur, sayur bening bayam wortel, telur dadar, kukus kuning	
Selingan		
	Oreo	
Jumat sore		
	Bubur, tumis kok labu siam, pindang patin, buah pepaya	

Lampiran 12. Daftar bahan makanan penukar

[illegible]

GOLONGAN I (Sumber Karbohidrat)

Bahan makanan ini sumber karbohidrat yang utama untuk energi.
Sisa karbohidrat (g) 100 g mengandung:

1 g Karbohidrat 4 g Protein 175 kkal

Bahan Makanan	Unit	Berat (g)	Kal
Amplas	2 kg	500	544
Beras	kg	60	300
Beras II	4 kg	40	200
Kandem	1 kg	175	344
Kandem II	1 kg	185	344
Kandem III	1 kg	185	344
Kandem IV	1 kg	185	344
Kandem V	1 kg	185	344
Kandem VI	1 kg	185	344
Kandem VII	1 kg	185	344
Kandem VIII	1 kg	185	344
Kandem IX	1 kg	185	344
Kandem X	1 kg	185	344
Kandem XI	1 kg	185	344
Kandem XII	1 kg	185	344
Kandem XIII	1 kg	185	344
Kandem XIV	1 kg	185	344
Kandem XV	1 kg	185	344
Kandem XVI	1 kg	185	344
Kandem XVII	1 kg	185	344
Kandem XVIII	1 kg	185	344
Kandem XIX	1 kg	185	344
Kandem XX	1 kg	185	344
Kandem XXI	1 kg	185	344
Kandem XXII	1 kg	185	344
Kandem XXIII	1 kg	185	344
Kandem XXIV	1 kg	185	344
Kandem XXV	1 kg	185	344
Kandem XXVI	1 kg	185	344
Kandem XXVII	1 kg	185	344
Kandem XXVIII	1 kg	185	344
Kandem XXIX	1 kg	185	344
Kandem XXX	1 kg	185	344
Kandem XXXI	1 kg	185	344
Kandem XXXII	1 kg	185	344
Kandem XXXIII	1 kg	185	344
Kandem XXXIV	1 kg	185	344
Kandem XXXV	1 kg	185	344
Kandem XXXVI	1 kg	185	344
Kandem XXXVII	1 kg	185	344
Kandem XXXVIII	1 kg	185	344
Kandem XXXIX	1 kg	185	344
Kandem XL	1 kg	185	344
Kandem XLI	1 kg	185	344
Kandem XLII	1 kg	185	344
Kandem XLIII	1 kg	185	344
Kandem XLIV	1 kg	185	344
Kandem XLV	1 kg	185	344
Kandem XLVI	1 kg	185	344
Kandem XLVII	1 kg	185	344
Kandem XLVIII	1 kg	185	344
Kandem XLIX	1 kg	185	344
Kandem L	1 kg	185	344
Kandem LI	1 kg	185	344
Kandem LII	1 kg	185	344
Kandem LIII	1 kg	185	344
Kandem LIV	1 kg	185	344
Kandem LV	1 kg	185	344
Kandem LVI	1 kg	185	344
Kandem LVII	1 kg	185	344
Kandem LVIII	1 kg	185	344
Kandem LIX	1 kg	185	344
Kandem LX	1 kg	185	344
Kandem LXI	1 kg	185	344
Kandem LXII	1 kg	185	344
Kandem LXIII	1 kg	185	344
Kandem LXIV	1 kg	185	344
Kandem LXV	1 kg	185	344
Kandem LXVI	1 kg	185	344
Kandem LXVII	1 kg	185	344
Kandem LXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXIX	1 kg	185	344
Kandem LXX	1 kg	185	344
Kandem LXXI	1 kg	185	344
Kandem LXXII	1 kg	185	344
Kandem LXXIII	1 kg	185	344
Kandem LXXIV	1 kg	185	344
Kandem LXXV	1 kg	185	344
Kandem LXXVI	1 kg	185	344
Kandem LXXVII	1 kg	185	344
Kandem LXXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXXIX	1 kg	185	344
Kandem LXXX	1 kg	185	344
Kandem LXXXI	1 kg	185	344
Kandem LXXXII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIV	1 kg	185	344
Kandem LXXXV	1 kg	185	344
Kandem LXXXVI	1 kg	185	344
Kandem LXXXVII	1 kg	185	344
Kandem LXXXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIX	1 kg	185	344
Kandem LXXX	1 kg	185	344

GOLONGAN II (Sumber Protein Hewani)

Bahan makanan ini sumber protein hewani yang utama untuk energi.
Sisa protein (g) 100 g mengandung:

1 g Protein 4 g Karbohidrat 175 kkal

Bahan Makanan	Unit	Berat (g)	Kal
Beras	2 kg	500	544
Beras II	4 kg	40	200
Kandem	1 kg	175	344
Kandem II	1 kg	185	344
Kandem III	1 kg	185	344
Kandem IV	1 kg	185	344
Kandem V	1 kg	185	344
Kandem VI	1 kg	185	344
Kandem VII	1 kg	185	344
Kandem VIII	1 kg	185	344
Kandem IX	1 kg	185	344
Kandem X	1 kg	185	344
Kandem XI	1 kg	185	344
Kandem XII	1 kg	185	344
Kandem XIII	1 kg	185	344
Kandem XIV	1 kg	185	344
Kandem XV	1 kg	185	344
Kandem XVI	1 kg	185	344
Kandem XVII	1 kg	185	344
Kandem XVIII	1 kg	185	344
Kandem XIX	1 kg	185	344
Kandem XX	1 kg	185	344
Kandem XXI	1 kg	185	344
Kandem XXII	1 kg	185	344
Kandem XXIII	1 kg	185	344
Kandem XXIV	1 kg	185	344
Kandem XXV	1 kg	185	344
Kandem XXVI	1 kg	185	344
Kandem XXVII	1 kg	185	344
Kandem XXVIII	1 kg	185	344
Kandem XXIX	1 kg	185	344
Kandem XXX	1 kg	185	344
Kandem XXXI	1 kg	185	344
Kandem XXXII	1 kg	185	344
Kandem XXXIII	1 kg	185	344
Kandem XXXIV	1 kg	185	344
Kandem XXXV	1 kg	185	344
Kandem XXXVI	1 kg	185	344
Kandem XXXVII	1 kg	185	344
Kandem XXXVIII	1 kg	185	344
Kandem XXXIX	1 kg	185	344
Kandem XL	1 kg	185	344
Kandem XLI	1 kg	185	344
Kandem XLII	1 kg	185	344
Kandem XLIII	1 kg	185	344
Kandem XLIV	1 kg	185	344
Kandem XLV	1 kg	185	344
Kandem XLVI	1 kg	185	344
Kandem XLVII	1 kg	185	344
Kandem XLVIII	1 kg	185	344
Kandem XLIX	1 kg	185	344
Kandem L	1 kg	185	344
Kandem LI	1 kg	185	344
Kandem LII	1 kg	185	344
Kandem LIII	1 kg	185	344
Kandem LIV	1 kg	185	344
Kandem LV	1 kg	185	344
Kandem LVI	1 kg	185	344
Kandem LVII	1 kg	185	344
Kandem LVIII	1 kg	185	344
Kandem LIX	1 kg	185	344
Kandem LX	1 kg	185	344
Kandem LXI	1 kg	185	344
Kandem LXII	1 kg	185	344
Kandem LXIII	1 kg	185	344
Kandem LXIV	1 kg	185	344
Kandem LXV	1 kg	185	344
Kandem LXVI	1 kg	185	344
Kandem LXVII	1 kg	185	344
Kandem LXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXIX	1 kg	185	344
Kandem LXX	1 kg	185	344
Kandem LXXI	1 kg	185	344
Kandem LXXII	1 kg	185	344
Kandem LXXIII	1 kg	185	344
Kandem LXXIV	1 kg	185	344
Kandem LXXV	1 kg	185	344
Kandem LXXVI	1 kg	185	344
Kandem LXXVII	1 kg	185	344
Kandem LXXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXXIX	1 kg	185	344
Kandem LXXX	1 kg	185	344
Kandem LXXXI	1 kg	185	344
Kandem LXXXII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIV	1 kg	185	344
Kandem LXXXV	1 kg	185	344
Kandem LXXXVI	1 kg	185	344
Kandem LXXXVII	1 kg	185	344
Kandem LXXXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIX	1 kg	185	344
Kandem LXXX	1 kg	185	344

GOLONGAN III (Sumber Protein Nabati)

Bahan makanan ini sumber protein nabati yang utama untuk energi.
Sisa protein (g) 100 g mengandung:

1 g Protein 4 g Karbohidrat 175 kkal

Bahan Makanan	Unit	Berat (g)	Kal
Beras	2 kg	500	544
Beras II	4 kg	40	200
Kandem	1 kg	175	344
Kandem II	1 kg	185	344
Kandem III	1 kg	185	344
Kandem IV	1 kg	185	344
Kandem V	1 kg	185	344
Kandem VI	1 kg	185	344
Kandem VII	1 kg	185	344
Kandem VIII	1 kg	185	344
Kandem IX	1 kg	185	344
Kandem X	1 kg	185	344
Kandem XI	1 kg	185	344
Kandem XII	1 kg	185	344
Kandem XIII	1 kg	185	344
Kandem XIV	1 kg	185	344
Kandem XV	1 kg	185	344
Kandem XVI	1 kg	185	344
Kandem XVII	1 kg	185	344
Kandem XVIII	1 kg	185	344
Kandem XIX	1 kg	185	344
Kandem XX	1 kg	185	344
Kandem XXI	1 kg	185	344
Kandem XXII	1 kg	185	344
Kandem XXIII	1 kg	185	344
Kandem XXIV	1 kg	185	344
Kandem XXV	1 kg	185	344
Kandem XXVI	1 kg	185	344
Kandem XXVII	1 kg	185	344
Kandem XXVIII	1 kg	185	344
Kandem XXIX	1 kg	185	344
Kandem XXX	1 kg	185	344
Kandem XXXI	1 kg	185	344
Kandem XXXII	1 kg	185	344
Kandem XXXIII	1 kg	185	344
Kandem XXXIV	1 kg	185	344
Kandem XXXV	1 kg	185	344
Kandem XXXVI	1 kg	185	344
Kandem XXXVII	1 kg	185	344
Kandem XXXVIII	1 kg	185	344
Kandem XXXIX	1 kg	185	344
Kandem XL	1 kg	185	344
Kandem XLI	1 kg	185	344
Kandem XLII	1 kg	185	344
Kandem XLIII	1 kg	185	344
Kandem XLIV	1 kg	185	344
Kandem XLV	1 kg	185	344
Kandem XLVI	1 kg	185	344
Kandem XLVII	1 kg	185	344
Kandem XLVIII	1 kg	185	344
Kandem XLIX	1 kg	185	344
Kandem L	1 kg	185	344
Kandem LI	1 kg	185	344
Kandem LII	1 kg	185	344
Kandem LIII	1 kg	185	344
Kandem LIV	1 kg	185	344
Kandem LV	1 kg	185	344
Kandem LVI	1 kg	185	344
Kandem LVII	1 kg	185	344
Kandem LVIII	1 kg	185	344
Kandem LIX	1 kg	185	344
Kandem LX	1 kg	185	344
Kandem LXI	1 kg	185	344
Kandem LXII	1 kg	185	344
Kandem LXIII	1 kg	185	344
Kandem LXIV	1 kg	185	344
Kandem LXV	1 kg	185	344
Kandem LXVI	1 kg	185	344
Kandem LXVII	1 kg	185	344
Kandem LXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXIX	1 kg	185	344
Kandem LXX	1 kg	185	344
Kandem LXXI	1 kg	185	344
Kandem LXXII	1 kg	185	344
Kandem LXXIII	1 kg	185	344
Kandem LXXIV	1 kg	185	344
Kandem LXXV	1 kg	185	344
Kandem LXXVI	1 kg	185	344
Kandem LXXVII	1 kg	185	344
Kandem LXXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXXIX	1 kg	185	344
Kandem LXXX	1 kg	185	344
Kandem LXXXI	1 kg	185	344
Kandem LXXXII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIV	1 kg	185	344
Kandem LXXXV	1 kg	185	344
Kandem LXXXVI	1 kg	185	344
Kandem LXXXVII	1 kg	185	344
Kandem LXXXVIII	1 kg	185	344
Kandem LXXXIX	1 kg	185	344
Kandem LXXX	1 kg	185	344

GOLONGAN IV (Sumber Lemak)

Bahan makanan ini sumber lemak yang utama untuk energi.
Sisa lemak (g) 100 g mengandung:

1 g Lemak 9 kkal

Bahan Makanan	Unit	Berat (g)	Kal
Beras	2 kg	500	544
Beras II	4 kg	40	200
Kandem	1 kg	175	344
Kandem II	1 kg	185	344
Kandem III	1 kg	185	344
Kandem IV	1 kg	185	344
Kandem V	1 kg	185	344
Kandem VI	1 kg	185	344
Kandem VII	1 kg	185	344
Kandem VIII	1 kg	185	344
Kandem IX	1 kg	185	344
Kandem X	1 kg	185	344
Kandem XI	1 kg	185	344
Kandem XII	1 kg	185	344
Kandem XIII	1 kg	185	344
Kandem XIV	1 kg	185	344
Kandem XV	1 kg	185	344
Kandem XVI	1 kg	185	344
Kandem XVII	1 kg	185	344
Kandem XVIII	1 kg	185	344
Kandem XIX	1 kg	185	344
Kandem XX	1 kg	185	344
Kandem XXI	1 kg	185	344
Kandem XXII	1 kg	185	344
Kandem XXIII	1 kg	185	344
Kandem XXIV	1 kg	185	344
Kandem XXV	1 kg	185	344

Lampiran 14. Dokumentasi kegiatan