

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir PSP

Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

Assalamualaikum wr.wb

Perkenalkan

Nama saya : Medina Nurrohmah Rosidin

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan pengumpulan data tentang “**Asuhan Gizi Terstandar Diabetes Melitus pada Anggota Prolanis di Klinik Pratama Rawat Inap Enggal Waras Husada**”. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimanakah penatalaksanaan asuhan gizi terstandar pada pasien DM.

Perlakuan yang akan diberikan pada responden adalah intervensi gizi selama 7 hari dan dilanjutkan dengan monev 3 hari. Pada kunjungan pertama pasien akan dilakukan skrining, selanjutnya dilakukan pengkajian gizi dengan mewawancarai pasien terkait kondisi pasien, kebiasaan makan pasien, *recall* 24 jam, dan memberikan pertanyaan tentang pengetahuan DM. Waktu per kali kunjungan dimungkinkan menyita waktu 30 menit – 1 jam.

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ~~H. Sakti~~

Umur : 58

Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Alamat : BANDAR SAKTI

Saya telah mendapat keterangan secara jelas dan terperinci mengenai:

1. Penelitian dengan judul "Studi Kasus Asuhan Gizi Diabetes Melitus Pada Anggota Prolanis Di Klinik Pratama Rawat Inap Enggal Waras Husada"
2. Perlakuan yang akan dilakukan pada subjek
3. Maksud dan tujuan penelitian
4. Kerahasiaan data
5. Bahaya potensial
6. Hak untuk undur diri
7. Insentif untuk subjek

Dan responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (~~bersedia / tidak-bersedia~~)* secara sukarela untuk menjadi responden penelitian dengan penuh kesadaran dan tanpa terpaksa.

*coret yang tidak perlu

Bandar Sakti, 2025

Yang Menyatakan /

Responden 

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
 Direktorat Jenderal
 Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Kesehatan Tanjungkarang
 Jalan Sekeloa Utara No.1 Bandar Lampung
 Lampung 35445
 Telp. (021) 754442
 Email: info@poltekkes.kemkes.go.id

Nomor : PP.01.04/F.XXXX/1302/2025
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

28 Februari 2025

Yth, Kepala Klinik Pratama Rawat Inap Enggal Waras Husada Kabupaten Lampung Utara
 Di- Tempel

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes 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.	Medina Nurrohmah Rosidin NIM: 2213411020	Studi Kasus Asuhan Gizi Diabetes Mellitus Pada Anggota Prolanis Di Klinik Pratama Rawat Inap Enggal Waras Husada	Klinik Pratama Rawat Inap Enggal Waras Husada

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Poltekkes Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Tanjungkarang.



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

Terlampir:
 1. As. Jurusan Gizi
 2. Ka. Bid. Dietet

Kementerian Kesehatan tidak menerima tanda terima garansi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi sengketa atau pengiklaiman laporan melalui HALO KEMENKES 1508367 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, kliklah unggah dokumen pada laman <https://pk.kemkes.go.id/v2/DTG/>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Nasional Sertifikasi Elektronik (BNSI), Badan Standar dan Sertifikasi Nasional.

Lampiran 4. Formulir Asuhan Gizi

FORMULIR ASUHAN GIZI

Ny. H berusia 58 tahun memiliki riwayat diabetes disertai dengan asam urat sejak awal tahun 2023 dan sempat mengalami kolesterol tinggi, namun saat ini asam urat dan kolesterol beliau sudah mulai normal. Hasil pengukuran antropometri BB pasien 61 kg, TB 149 cm. Hasil pemeriksaan biokimia Glukosa Darah Sewaktu 212 mg/dl, kolesterol 173 mg/dl, dan asam urat 4,7 mg/dl. Tekanan darah 118/80 mmHg.

Riwayat gizi saat ini nafsu makan pasien baik. Pola makan pasien yaitu 2-3x/hari. Setiap pagi hari pasien biasa minum kopi hitam dgn gula. Kebiasaan dulu pasien suka mengkonsumsi minuman bersoda seperti sprite di campur dengan susu kental manis, sering membeli manisan buah papaya, dan konsumsi kopi hitam dengan gula 1,5 sdm dalam satu gelas setiap kali minum. Suka konsumsi gorengan seperti bakwan dan tempe goreng. Asupan pasien saat ini didapat dengan cara recall 24 jam dari pasien yaitu pagi pukul 09.00 pasien minum kopi hitam dgn gula (13 gr) dan ubi jalar kukus 2 ptg kcl (70 gr), siang pukul 12.00 konsumsi nasi 1,5 ctg (150 gr), tumis nangka muda 2 sdm (30 gr), tempe goreng tepung 2 iris kecil (60 gr), pisang telur 1 buah (40 gr), sore pukul 16.00 konsumsi nasi 1 ctg (100 gr), tumis nangka muda 3 sdm (45 gr), telur ceplok 1 btr (55 gr), pagi 08.30 konsumsi kopi hitam, nasi putih 5 sdm (75 gr), sambel kentang 2 sdm (30 gr), pisang telur 2 buah (80 gr), dan pada saat pukul 09.00 pagi konsumsi bakwan 2 bh (100 gr) dan donat gula 1 bh kecil (40 gr). Berdasarkan hasil recall sehari pasien diketahui bahwa pasien suka mengkonsumsi makanan yang digoreng. Berdasarkan hasil fisik dan klinis pasien 2 hari terakhir merasa pusing dan nyeri pada betis kaki sebelah kiri. Pasien sering mengikuti kegiatan prolanis di Klinik setiap minggunya. Pasien sudah mendapatkan resep obat dari dokter untuk dikonsumsi secara rutin namun, sesekali pasien lupa untuk mengkonsumsi obatnya. Obat yang dikonsumsi Ny. H yaitu renabetic glibenclamide. Pasien tinggal bersama suami, anak dan mantunya serta kedua cucunya. Pasien sebelumnya tidak memiliki penyakit terdahulu. Pasien sudah pernah mendapatkan edukasi tentang gizi dan makanan terkait dengan penyakit yang diderita namun pasien masih saja sering tidak patuh menjalankan diet.

A. Identitas Pasien

Nama : Ny. H
 Tanggal Lahir : 13-06-1966
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 58 tahun
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)
 Agama : Islam
 Alamat : Bandar Sakti, Kec. Abung Surakarta, Kab. Lampung Utara

B. Asessmen Gizi

Terminologi	Data Terkait Gizi	Standar Pemandangan	Masalah/GAP
Antropometri(AD)			
AD.1.1.1 AD.1.1.6 AD.1.1.5	TB = 149 cm BB = 61,8 kg IMT = 27,8 Kg/m ² (Obese I)	BBI = 49 kg IMT = 18,5 – 22,9 Kg/m ² (Asia Pasifik)	NC.3.3.3 Obese, klas I
Biokimia (BD)			
BD.1.5.2 BD.2.7	- Gula Darah Sewaktu 212 mg/dl (Tinggi) - Kolesterol 173 mg/dl (Normal) - Asam urat 4,7 mg/dl (Normal)	Gula Darah Sewaktu <200 mg/dl	NC.2.2. Perubahan nilai lab terkait gizi
Klinis/Fisik (PD)			
PD1.1.21	Klinis - TD 118/80 mmHg (Normal) - Suhu 37,2°C (Normal) - Nadi 82x/menit Fisik - Pusing - Nyeri betis kaki sebelah kiri	- TD 90-120/60-80 mmHg - Suhu 36,5°C – 37,5 °C - Nadi 60-110x/menit - Negative - Negative	
Dietary/Riwayat Gizi (FH)			
FH.1.1.1 FH.1.5.3 FH.1.5.1 FH.1.5.5	ASUPAN - Energi: 1.716,29 Kkal (123%) - Protein: 43,6 gr (83%) - Lemak: 41,66 gr (108%) normal - Kh: 299,19 gr (143%)	- Energi 90-110% - Protein 90-110% - Karbohidrat 90-110%	NI.1.3. Kelebihan asupan energi NI.5.6.1. Asupan protein tidak adekuat NI.5.8.2. Kelebihan

FH.1.5.6	• Serat 17,04 gr (66%) • Nafsu makan pasien baik. • Pola makan pasien yaitu 2-3x/hari • Setiap pagi hari pasien biasa minum kopi hitam dengan gula. • Suka konsumsi gorengan seperti bakwan dan tempe goreng. • Pasien suka mengkonsumsi makanan yang digoreng. Hasil Recall • Pagi pukul 09.00 pasien minum kopi hitam dan ubi jalar kukus 2 ptg kcl (70 gr), • Siang pukul 12.00 konsumsi nasi 1,5 ctg (150 gr), tumis nangka muda 2 sdm (30 gr), tempe goreng tepung 2 iris kecil (60 gr), pisang telur 1 buah (40 gr), • Sore pukul 16.00 konsumsi nasi 1 ctg (100 gr), tumis nangka muda 3 sdm (45 gr), telur ceplok 1 btr (55 gr), • Pagi 08.30 konsumsi kopi hitam dgn gula 1 sdm (13 gr), nasi putih 5 sdm (75 gr), sambel kentang 2 sdm (30 gr), pisang telur 2 buah (80 gr), • Pukul 09.00 pagi konsumsi bakwan 2 bh (70 gr) dan donat gula 1 bh kecil (40 gr).	• Serat 90-110% • Pola makan 3x makan utama, 2x selingan • Membatasi konsumsi gula • Membatasi konsumsi makan gorengan dan tepung-tepungan	asupan karbohidrat NI.5.8.5. Asupan serat inadekuat NB.1.4. Kurang menjaga/monitoring diri
Riwayat Individu (CH)			
CH.1.1.1 CH.1.1.2 CH.3.1.6 CH.3.1.7 CH.3.1.2	• Usia 58 tahun • Jk: Perempuan • Pekerjaan: IRT • Agama: Islam • Tinggal bersama dengan suami, anak		

Perhitungan IMT & BBI

$$\text{IMT} = \text{BB}/\text{TB(m)}^2 = 61,8/1,49^2 = 61/2,22 = 27,8 \text{ kg/m}^2 \text{ (Obese I)}$$

$$\begin{aligned}\text{BBI} &= (\text{TB cm} - 100) \\ &= (149 - 100) \\ &= 49\text{kg}\end{aligned}$$

Menghitung Kebutuhan Zat Gizi

Rumus (PERKENI, 2021)

$$\begin{aligned}\text{Kalori Bassal} &= \text{BBI} \times 25\text{kal} \\ &= 49 \times 25 \text{ kal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Faktor usia} &= 1.225 \text{ kal} - 5\% \text{ (Usia} > 40\text{th)} \\ &= 1.163,75 \text{ Kal}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Faktor aktifitas} &= 1.163,75 + 20\% \\ &= 1.396,5 \text{ kal}\end{aligned}$$

* Pemberian asupan secara bertahap dikarenakan asupan makan pasien dari hasil *recall* diketahui energi sebelumnya 1.716,29 kkal, sehingga dalam perhitungan kebutuhan gizi belum dikurangi koreksi berat badan.

Perhitungan Zat Gizi Makro

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 15\% \times 1.396,5 \text{ kkal} = 209,47/4\text{kal} = 52,3 \text{ gr} \\ \text{Lemak} &= 20\% \times 1.396,5 \text{ kkal} = 349,12/9\text{gr} = 38,7 \text{ gr} \\ \text{Karbohidrat} &= 60\% \times 1.396,65 \text{ kkal} = 837,9/4\text{gr} = 209,47 \text{ gr} \\ \text{Serat} &= 25 \text{ gr} \\ \text{Kolesterol} &= < 200 \text{ mg} \\ \text{Purin} &= 150 \text{ mg}\end{aligned}$$

Zat Gizi Mikro

$$\begin{array}{lll}\text{Natrium} &= 1400 \text{ mg} & \text{Vit A} = 600 \text{ mcg} \\ \text{Zat Besi} &= 8 \text{ mg} & \text{Vit B1} = 1,1 \text{ mg} \\ \text{Zink} &= 8 \text{ mg} & \text{Vit C} = 75 \text{ mg}\end{array}$$

Kebutuhan Cairan

$$\begin{array}{lll}\text{Cairan} &= 10\text{kg} \times 100\text{ml} &= 1000\text{ml} \\ &= 10\text{kg} \times 50 \text{ ml} &= 500\text{ml} \\ &= 41\text{kg} \times 20\text{ml} &= 820\text{ml} \\ \text{Total cairan} &= 2.320\text{ml}\end{array}$$

C. Diagnosis Gizi

Terminologi	PROBLEM	ETIOLOGI/AKAR MASALAH	SIGN/SYMPTOM
AD.1.1.5 FH.1.1.1	NC.3.3.3 Obese, klas I	Berkaitan dengan kelebihan asupan energi dan ketidaksiapan untuk berdiet	Ditandai dengan • IMT = 27,8 Kg/m² (Obese I) • Energi (123%)
FH.1.5.5 BD.1.5.1	NI.5.8.2. Kelebihan asupan karbohidrat	Berkaitan dengan kurang pengetahuan terkait makanan dan zat gizi dengan karbohidrat untuk penyakit diabetes melitus	Ditandai dengan • Kh (143%) • Gula darah sewaktu 212 mg/dl
FH.1.5.6	NI.5.8.5. Asupan serat inadekuat	Berkaitan dengan kurang pengetahuan terkait makanan dan zat gizi	Ditandai dengan asupan serat (66%)

D. Intervensi Gizi

	DIAGNOSIS GIZI	INTERVENSI GIZI
P	• NC.3.3.3 Obese, klas I • NI.5.8.2. Kelebihan asupan karbohidrat • NI.5.8.5. Asupan serat inadekuat	Tujuan: • Membantu menurunkan berat badan • Membatasi konsumsi makanan tinggi gula, berlemak dan tepung-tepungan.
E	Berkaitan dengan • kelebihan asupan energi dan ketidaksiapan untuk berdiet • kurang pengetahuan terkait makanan dan zat gizi dengan karbohidrat untuk penyakit diabetes melitus • kurang pengetahuan terkait makanan dan zat gizi	Cara: - ND.1.2.2.2. Modifikasi Energi 1396,5 kkal - ND.1.2.3.2. Modifikasi protein 52,3gr - ND.1.2.5. Modifikasi lemak 38,7 gr - ND.1.2.4.3. Modifikasi karbohidrat 209.47 gr - ND.1.2.7. Modifikasi serat 25 gr - ND.1.2.6. Modifikasi kolesterol < 200mg - ND.1.2.11.7. Modifikasi Natrium < 1500mg - ND.1.2.10.2. Modifikasi vitamin C 75 mg - ND.1.4.1. Modifikasi buah-buahan - ND.1.4.2. Modifikasi sayuran - ND.1.3. jadwal makan 3x utama, 2x selingan - ND.4.5. Bantuan memilih menu - C.1.1 Cognitive behavior theory - C.2.9. Mencegah relaps/kambuh - E.1 Edukasi gizi - E.1.4 Kaitan gizi dengan kesehatan/penyakit
S	• IMT = 27,8 Kg/m² (Obese I) • Gula Darah Sewaktu 212 mg/dl (Tinggi) • Energi (123%) • Kh (143%) • Serat (66%)	Target • IMT = 18,5 – 22,9 Kg/m² (Asia Pasifik) • Gula Darah Sewaktu < 200 mg/dl • Energi 90 – 110% • Karbohidrat 90 – 110% • Serat 90-110%

PRESKRIPSI DIET

Jenis Diet : Diet Diabetes Melitus 1.300 Kkal + Rendah purin

Tujuan Diet :

1. Membantu menurunkan berat badan
2. Menurunkan dan mempertahankan kadar gula darah mendekati normal
3. Mempertahankan kadar asam urat dan kolesterol dalam batas normal

Syarat Diet :

1. Energi diberikan sesuai kebutuhan, yaitu 1.396,5 Kkal
2. Protein diberikan 15% dari total energi, yaitu 52,3gr
3. Lemak diberikan 20% dari total energi, yaitu 38,7 gr
4. Karbohidrat diberikan 60% dari total energi, yaitu 209,47 gr
5. Serat diberikan sesuai kebutuhan, yaitu 25 gr
6. Natrium diberikan 1400 mg/hari
7. Kolesterol < 200 mg/hari
8. Purin 150 mg/hr
9. Cairan cukup diberikan 2.320 ml.

Bentuk : Makanan Biasa

Route Diet : oral

Frekuensi makan: 3x makanan utama dan 2x makanan selingan

Nilai gizi :

- Energi = 1.396,5 Kkal
- Protein = 52,3 gr
- Lemak = 38,7 gr
- Karbohidrat = 209,47 gr
- Serat = 25gr
- Natrium = 1400 mg
- Zat besi = 8mg
- Zink = 8 mg
- Vit A = 600 mcg

- Vit B1 = 1,1 mg Vit C = 75 mg

EDUKASI GIZI

1. Tujuan:

- Meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga tentang Diet DM dan rendah kalori yang sedang yang dijalani oleh pasien.
- Meningkatkan pengetahuan pasien terkait asupan gizi dengan kesehatan atau penyakit DM
- Mengupayakan perubahan sikap dan perilaku hidup sehat

1. Konten/Materi:

- Menjelaskan tentang diet DM dan rendah kalori yang sedang dijalani oleh pasien
- Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi pasien
- Mengatur jumlah porsi, jadwal makan, dan jenis makanan
- Meningkatkan aktivitas fisik

E. Rencana Monitoring Evaluasi

Parameter	Target/Tujuan	Capaian/Hasil Monitor	Evaluasi	Tindak Lanjut
Antropometri BB IMT	BBI = 49 kg IMT = 18,5 – 22,9 Kg/m ² (Asia Pasifik)			
Biokimia • Gula darah sewaktu	• <200mg/dl			
Fisik/klinis Fisik • Pusing • Nyeri betis kaki sebelah kiri	 • Negative • Negative			
Dietary Gizi • Energi • Protein • Lemak • Kh • Serat • Natrium	• 90 – 110% • 90 – 110% • 90 – 110% • 90 – 110% • 25gr			

• Kolestrol • Purin • Cairan • Pola makan pasien yaitu 2-3x/hari • Setiap pagi hari pasien biasa minum kopi hitam dengan gula. • Pasien suka mengonsumsi makanan yang digoreng.	• 1400mg • <200 mg • 150 mg • 2.320 ml • Pola makan 3x makan utama, 2-3x selingan • Konsumsi kopi tanpa gula • Membatasi konsumsi gorengan, makanan tinggi lemak, dan tepung-tepungan.			
--	---	--	--	--

Lampiran 5. Formulir Skrining MST

Skrining MST

Parameter	Skor
Apakah pasien mengalami penurunan berat badan yang tidak direncanakan/tidak diinginkan dalam 6 bulan terakhir?	
e. Tidak	0
f. Tidak yakin (tanda-tanda baju menjadi longgar)	2
g. Ya, ada penurunan sebanyak:	
e) 1-5 kg	1
f) 6-10 kg	2
g) 11-15 kg	3
h) >15 kg	4
h. Tidak tahu berapa penurunannya	2
Apakah asupan makan pasien berkurang karena penurunan nafsu makan/kesulitan menerima makanan?	
c. Tidak	0
d. Ya	1
Total Skor	2
Pasien dengan diagnosis khusus/pasien yang berisiko terjadinya gangguan gizi diantaranya dirawat di IC/ICU/HCU, penurunan kesadaran, kegawatan abdomen (pendarahan ileus, peritonitis, asites, tumor, <i>post op</i> , gangguan pernafasan berat, keganasan dengan komplikasi, gagal jantung, GGK, pasien HD, DM , sirosis, imunitas menurun, geriatic, atau kondisi sakit berat lain.	Ya Tidak

Kriteria Penilaian MST

Skor 0-1 tidak beresiko malnutrisi

Skor (0-1) + diagnosis khusus = beresiko malnutrisi

Skor ≥ 2 Beresiko malnutrisi

Lampiran 6. Formlir Food Recal

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama Responden : Ny. H Tgl wawancara : 9 April 2025
 Pewawancara : Medina

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM
Pagi 09.00	Kopi Hitam	Kopi hitam bubuk	2 sdm	10 gr
		Gula putih	1 sdm	13 gr
	Ubi kukus	Ubi jalar ungu	2 potong	70 gr
			1 cang	150 gr
Siang 12.00	Nasi	Nasi	2 sdm	30 gr
	saus ayam	saus (nangka muda) paku-paku	1/2 bh	25 gr
			2 potong	60 gr
	Tempe goreng tepung	Tempe		
		Terdan	1 bh	10 gr
	Pisang telur	Pisang telur		
Sore 16.00	Nasi	Nasi	1 cang	100 gr
	saus nangka	saus nangka	3 sdm	45 gr
	telur ceplok	telur ayam	1 bh	55 gr
		mayone	1/2 sdm	25
Pagi 08.30	Kopi hitam	Kopi hitam bubuk	2 sdm	10 gr
		Gula putih	1 sdm	13 gr
	Nasi	Nasi	5 sdm	75 gr
	Sambel kerenceng	kerenceng	2 sdm	30 gr
	Pisang telur	Pisang telur	2 bh	80 gr
09.00	Bakwan	Bakwan	2 bh	100
	Donat gula	Donat gula	1 bh	40

Lampiran 7. Formulir FFQ

FOOD FREQUENCY QUESTIONER (FFQ)

Nama Responden :

No	Bahan Makanan	Frekuensi Makanan						
		>1x sehari	1x sehari	3-6x seminggu	1-2x seminggu	<1x seminggu	1-2x sebulan	Tidak pernah
1	Beras	✓						
2	Jagung						✓	
3	Mie instan						✓	
4	Roti							
5	Biskuit							
6	Kentang				✓			
7	Singkong				✓			
8	Ubi jalar							
9	Tempe	✓						
10	Tahu	✓						
11	Oncom							
12	Kacang tanah						✓	
13	Kacang hijau						✓	
14	Ayam				✓			
15	Daging sapi							
16	Jeroan						✓	
17	Telur ayam			✓				
18	Telur bebek							✓
19	Ikan				✓			✓
20	Udang							✓
21	Kangkung				✓			
22	Bayam			✓				
23	Wortel			✓				
24	Labu siam			✓				
25	Gambas/oyong			✓				
26	Daun singkong				✓			
27	Ketimun				✓			
28	Terong ungu				✓			
29	Terong lalap				✓			
30	Pisang		✓					
31	Pepaya				✓			
32	Jeruk				✓			
33	Semangka							✓
34	Melon							✓
35	Buah naga				✓			
36	Susu sapi							✓
37	SKM						✓	
38	Keju							✓
39	Teh							✓
40	Kopi	✓						
41	Sirup/minuman manis lain						✓	
42								
43								
44								
45								

Lampiran 8. Kuisioner Pengetahuan

09/04/2025

43

Pretest Ny.H

Lampiran 7. Kuisioner Pengetahuan

Kuisioner Pengetahuan Diet Diabetes Melitus

Berilah tanda checklist (✓) pada jawaban yang anda anggap benar atau salah pada kolom pertanyaan

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Pasien DM harus membatasi makanan manis seperti sirup, madu, kue-kue manis	✓	
2	Gula dalam bumbu diperbolehkan untuk penderita DM		✓
3	Penderita DM tidak dianjurkan mengkonsumsi makanan cepat saji	✓	
4	Penderita DM dianjurkan untuk mengkonsumsi ikan, ayam tanpa kulit, kacang-kacangan, tahu dan tempe	✓	
5	Makanan pokok yang dianjurkan bagi penderita DM contohnya nasi, ubi jalar dan kentang	✓	
6	Penderita DM tidak perlu membatasi konsumsi daging berlemak dan susu full cream	✓	
7	Penderita DM dianjurkan untuk banyak mengkonsumsi buah dan sayur	✓	
8	Makanan yang diawetkan boleh dikonsumsi oleh penderita DM	✓	
9	Manisan buah tidak dianjurkan untuk pasien DM	✓	
10	Penderita DM dianjurkan untuk membatasi konsumsi gorengan		✓
11	Minuman ringan/minuman bersoda diperbolehkan untuk dikonsumsi pasien DM	✓	
12	Pasien DM dianjurkan makan 2 kali sehari	✓	
13	Susu kental manis boleh dikonsumsi untuk pasien DM		✓
14	Penderita DM tidak dianjurkan mengkonsumsi jeroan	✓	
15	Susu rendah lemak dianjurkan untuk dikonsumsi pasien DM		✓

19/09/2025

Pegietis Ny-H

Kuisiomer Pengetahuan Diet Diabetes Mellitus

Berilah tanda checklist (✓) pada jawaban yang anda anggap benar atau salah pada kolom pertanyaan

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Pasien DM harus membatasi makanan manis seperti sirup, madu, kue-kue manis	✓	
2	Gula dalam bumbu diperbolehkan untuk penderita DM	✓	
3	Penderita DM tidak dianjurkan mengkonsumsi makanan cepat saji	✓	
4	Penderita DM dianjurkan untuk mengkonsumsi ikan, ayam tanpa kulit, kacang-kacangan, tahu dan tempe	✓	
5	Makanan pokok yang dianjurkan bagi penderita DM contohnya nasi, ubi jalar dan kentang	✓	
6	Penderita DM tidak perlu membatasi konsumsi daging berlemak dan susu full cream		✓
7	Penderita DM dianjurkan untuk banyak mengkonsumsi buah dan sayur	✓	
8	Makanan yang diawetkan boleh dikonsumsi oleh penderita DM	✓	
9	Manisan buah tidak dianjurkan untuk pasien DM	✓	
10	Penderita DM dianjurkan untuk membatasi konsumsi gorengan		✓
11	Minuman ringan/minuman bersoda diperbolehkan untuk dikonsumsi pasien DM	✓	✓
12	Pasien DM dianjurkan makan 2 kali sehari	✓	
13	Susu kental manis boleh dikonsumsi untuk pasien DM		✓
14	Penderita DM tidak dianjurkan mengkonsumsi jeroan	✓	
15	Susu rendah lemak dianjurkan untuk dikonsumsi pasien DM		✓

Lampiran 9. Recall 24 jam sebelum Intervensi

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin
PAGI 09.00	Kopi Hitam	Kopi Bubuk	10	1 sdm	12,9	1,23	0,05	3,5	0	17,9	7,2	0,56	0	0	0,021	0	0	0
		Gula Putih	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0,65	0,13	0,013	0	0	0	0	0	0
	Ubi Jalar Kukus	Ubi Jalar Ungu	70	2 ptg kot	105,7	1,12	0,21	24,78	0,49	20,3	64,4	0,49	0,35	0,84	0,091	7,7	0	0
SIANG 12.00	Nasi Putih	Nasi	150	1,5 ctg	270	4,5	0,45	59,7	0,3	37,5	1,5	0,6	0,9	0	0,075	0	0	0
	Tempe Goreng Tepung	Tempe	25	1 ptg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,3	1,75	0,375	0,3	0	0,043	0	0	35,25
		Terigu	5	1/2 sdm	16,65	0,45	0,05	3,86	0,015	1,1	0,1	0,065	0,14	0	0,005	0	0	0
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,455	0	0	0	0
	Tumis Nangka Muda	Nangka Muda (Gori)	30	2 sdm	17,1	0,6	0,12	3,39	2,49	13,5	0,3	0,15	0,03	6,3	0,021	2,7	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,455	0	0	0	0
SORE 16.00	Buah	Pisang Telor	40	1 bh	39,6	0,52	0,08	10,24	1,72	4	11,2	0,36	0,2	247,2	0,028	1,6	0	22,8
	Nasi Putih	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Tumis Nangka Muda	Nangka Muda (Gori)	45	3 sdm	25,65	0,9	0,18	5,085	3,735	20,25	0,45	0,225	0,045	9,45	0,032	4,05	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,455	0	0	0	0
	Telur Ceplok	Telur Ayam Ras	55	1 btr	84,7	6,765	5,94	0,385	0	47,3	78,1	1,65	0,55	33,55	0,066	0	256,85	7,15
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,455	0	0	0	0
PAGI 08.30	Kopi Hitam	Kopi Bubuk	10	1 sdm	12,9	1,23	0,05	3,5	0	17,9	7,2	0,56	0	0	0,021	0	0	0
		Gula Putih	13	1 sdm	51,22	0	0	12,22	0	0,65	0,13	0,013	0	0	0	0	0	0
	Nasi Putih	Nasi	75	5 sdm	135	2,25	0,225	29,85	0,15	18,75	0,75	0,3	0,45	0	0,038	0	0	0
	Sambel Kentang	Kentang	30	2 sdm	18,6	6,3	0,06	4,05	0,15	18,9	2,1	0,21	0,09	0	0,027	6,3	0	4,8
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,455	0	0	0	0
	Buah	Pisang Telor	80	2 bh	79,2	1,04	0,16	20,48	3,44	8	22,4	0,72	0,4	494,4	0,056	3,2	0	45,6
PAGI 09.00	Bakwan	Bakwan	100	2 bh	280	8,2	10,2	39	3,4	204	0	7	0	0	0,08	0	0	
	Donat Gula	Donat	40	1 bh	168,4	2	9,16	19,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Gula halus	5	1/2 sdt	19,45	0	0,005	4,98	0	0,25	0,05	0,005	0	0	0	0	0	
	Garam	Garam Dapur	5	1 sdt	0	0	0	0	0	0	1938	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1716,29	43,605	41,665	299	16,44	585	2137	13,7	4,06	794	0,65	25,6	256,85	115,6
Kebutuhan Individu					1.396,50	52,3	38,7	209	25	1200	1400	8	8	600	1,1	75	200	150
Tingkat Kecukupan Individu (%)					123%	83%	108%	143%	66%	49%	153%	171%	51%	132%	59%	34%	128%	77%

Lampiran 10. Menu 3 hari selama Intervensi (Menu Hari ke-1 Ny. H)

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin (mg)
Makan Pagi 07.30	Nasi	Nasi	75	3/4 ctg	135	2,25	0,225	29,85	0,15	18,75	0,75	0,3	0,45	0	0,038	0	0	0
	Egg Roll	Telur Ayam Ras	50	1btr	77	6,2	5,4	0,35	0	43	71	1,5	0,5	30,5	0,06	0	233,5	6,5
		Wortel	5	1sdm	1,8	0,05	0,03	0,395	0,05	2,25	3,5	0,05	0,015	0,35625	0,002	0,9	0	0,55
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0,54543	0	0	0	0
	Tempe Bumbu Kuning	Tempe	25	1ptg sdg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,25	1,75	0,375	0,3	0	0,043	0	0	35,25
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0,54543	0	0	0	0
	Bening Kelor Wortel	Daun Kelor	15	1/4 gls	13,8	0,765	0,24	2,145	1,23	0,1616	9,15	0,9	0,09	0,48	0,045	3,3	0	0
		Wortel	90	3/4 gls	32,4	0,9	0,54	7,11	0,9	40,5	63	0,9	0,27	6,4125	0,036	16,2	0	9,9
	Buah	Pepaya	80	1ptg kcl	36,8	0,4	0,08	9,76	1,28	18,4	3,2	1,36	0,24	232	0,032	62,4	0	0
SUB TOTAL					387,34	14,065	14,44	51,885	3,96	252,3	152	5,385	1,865	330,83961	0,26	82,8	233,5	52,2
Selingan pagi 10.00	Pisang Kukus	Pisang Uli	80	1bh bsr	107,2	0,88	0,4	28,4	1,12	24,8	31,2	0,72	0,56	90,4	0,088	2,4	0	61,104
SUB TOTAL					107,2	0,88	0,4	28,4	1,12	24,8	31,2	0,72	0,56	90,4	0,09	2,4	0	61,104
Makan Siang 12.00	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Ikan Nila Fillet Saus Tomat	Ikan Nila	35	1/3 ekor sdg	33,6	7,028	0,535	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,5	17,5
		Tomat	25	1bh kcl	6	0,325	0,125	1,175	0,375	2	2,5	0,15	0,05	143,75	0,015	8,5	0	2,75
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0,54543	0	0	0	0
	Tahu Pesona Kukus	Tahu	35	1/4 bj bsr	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,004	0	0	37,8
		Telur Ayam Ras	20	2sdm	30,8	2,46	2,16	0,14	0	17,2	28,4	0,6	0,2	12,2	0,024	0	93,4	2,6
		Wortel	10	1sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	0,1	4,5	7	0,1	0,03	0,7125	0,004	1,8	0	1,7
	Tumis Labu Siam Wortel	Labu Siam	75	3/4 gls	22,5	0,45	0,075	5,025	4,65	10,5	2,25	0,375	0,75	15	0,015	13,5	0	0
		Wortel	25	1/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	17,5	0,25	0,075	1,78125	0,01	4,5	0	4,25
		Minyak	5	1sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,90905	0	0	0	0
	Buah	pisang lampung	40	1bh	39,6	0,52	0,08	10,24	1,72	4	11,2	0,36	0,2	247,2	0,028	1,6	0	22,572
SUB TOTAL					423,82	17,948	13,19	59,425	7,33	152,5	71	2,935	2,185	463,39823	0,15	29,9	124,9	89,172
Selingan Sore 15.00	Sop Buah tanpa Susu dan Gula	Apel	40	1/2 bh	23,2	0,12	0,16	5,96	1,04	2,4	0,8	0,12	0,12	36	0,016	2	0	5,6
		Buah Naga	85	1/4 bh	60,35	1,445	2,635	7,735	2,72	11,05	8,5	0,34	0,34	0	0,425	0,85	0	0
		Pepaya	45	1/4 ptg	20,7	0,225	0,045	5,49	0,72	10,35	1,8	0,765	0,135	164,25	0,018	35,1	0	0
		Jeruk	110	2bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	4,4	0,44	0,22	209	0,088	53,9	0	20,9
SUB TOTAL					153,75	2,78	3,06	31,505	6,02	60,1	15,5	1,665	0,815	409,25	0,55	91,85	0	26,5
Makan Sore 18.00	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Pindang Ayam	Daging Ayam tanpa Kulit	35	1ptg sdg	57,4	10,766	0,805	0	0	4,9	38,2	0,525	0,21	85,75	0,028	0	38,5	49,35
		Tomat	25	1bh kcl	6	0,325	0,125	1,175	0,375	2	2,5	0,15	0,05	143,75	0,015	8,5	0	2,75
	Tempe Bumbu Tomat	Tempe	25	1ptg sdg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,25	1,75	0,375	0,3	0	0,043	0	0	35,25
		Tomat	30	1bh	7,2	0,39	0,15	1,41	0,45	2,4	3	0,18	0,06	172,5	0,018	10,2	0	3,3
	Capcay	Wortel	25	1/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	17,5	0,25	0,075	1,78125	0,01	4,5	0	4,25
		Sawi putih	25	1/4 gls	2,25	0,25	0,025	0,425	0,2	14	1,25	0,025	0,275	208	0,013	0,75	0	5,5
		Putren	50	1/2 gls	17,5	1,1	0,05	1,7	0,95	3,5	17,7	0,25	0,4	11,5	0,04	4	0	0
		Buncis	25	1/4 gls	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	2	0,075	0,175	193	0,013	2,75	0	9,25
	Buah	Jeruk	55	1bh	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	104,5	0,044	26,95	0	10,45
	Garam	Garam Dapur	2	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	775	0	0	0	0	0	0	0
SUB TOTAL					350,1	20,676	3,715	56,72	4,02	235,7	1021	2,45	2,255	920,78125	0,27	57,65	38,5	120,1
Total Asupan					1422,21	56,349	34,805	227,94	22,5	725,4	1291	13,155	7,68	2214,6691	1,31	264,6	396,9	349,076
Kebutuhan Individu					1.396,50	52,3	38,7	209,47	25	1200	1400	8	8	600	1,1	75	200	150
Tingkat Kecukupan Individu (%)					102%	108%	90%	109%	90%	60%	92%	164%	96%	369%	119%	353%	198%	233%

Lanjutan (Hasil Recall Hari ke 1 Ny. H)

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin (mg)
Makan Pagi 07.30	Nasi	Nasi	75	3/4 ctg	135	2,25	0,225	29,85	0,15	18,75	0,75	0,3	0,45	0	0,038	0	0	0
	Egg Roll	Telur Ayam Ras	20	1btr	30,8	2,48	2,16	0,14	0	17,2	28,4	0,6	0,2	12,2	0,024	0	93,4	2,6
		Wortel	5	1sdm	1,8	0,05	0,03	0,395	0,05	2,25	3,5	0,05	0,015	0,356	0,002	0,9	0	0,55
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0,545	0	0	0	0
	Tempe Bumbu Kuning	Tempe	25	1ptg sdg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,3	1,75	0,375	0,3	0	0,043	0	0	35,25
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0,545	0	0	0	0
	Bening Kelor Wortel	Daun Kelor	15	1/4 gls	13,8	0,765	0,24	2,145	1,23	0,162	9,15	0,9	0,09	0,48	0,045	3,3	0	0
		Wortel	90	3/4 gls	32,4	0,9	0,54	7,11	0,9	40,5	63	0,9	0,27	6,413	0,036	16,2	0	9,9
	Buah	Pepaya	80	1ptg kol	36,8	0,4	0,08	9,76	1,28	18,4	3,2	1,36	0,24	292	0,032	62,4	0	0
	SUB TOTAL				341,14	10,345	11,2	51,7	3,96	227	110	4,49	1,57	313	0,22	82,8	93,4	48,3
Selingan pagi 10.00	Pisang Kukus	Pisang Uli	80	1bh bsr	107,2	0,88	0,4	28,4	1,12	24,8	31,2	0,72	0,56	90,4	0,088	2,4	0	61,104
SUB TOTAL					107,2	0,88	0,4	28,4	1,12	24,8	31,2	0,72	0,56	90,4	0,09	2,4	0	61,104
Makan Siang 12.00	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Ikan Nila Fillet Saus Tomat	Ikan Nila	35	1/3 ekor sdg	33,6	7,028	0,595	0	0	0	0	0	0	0	0	31,5	17,5	0
		Tomat	25	1bh kol	6	0,325	0,125	1,175	0,375	2	2,5	0,15	0,05	143,8	0,015	8,5	0	2,75
		Minyak	3	1/2 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0,545	0	0	0	0
	Tahu Pesona Kukus	Tahu	35	1/4 bh bsr	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,004	0	0	37,8
		Telur Ayam Ras	20	2 sdm	30,8	2,46	2,16	0,14	0	17,2	28,4	0,6	0,2	12,2	0,024	0	93,4	2,6
		Wortel	10	1sdm	3,6	0,1	0,06	0,79	0,1	4,5	7	0,1	0,03	0,713	0,004	1,8	0	1,7
	Tumis Labu Siam Wortel	Labu Siam	75	3/4 gls	22,5	0,45	0,075	5,025	4,65	10,5	2,25	0,375	0,75	15	0,015	13,5	0	0
		Wortel	25	1/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	17,5	0,25	0,075	1,781	0,01	4,5	0	4,25
		Minyak	5	1sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,909	0	0	0	0
	Buah	pisang lampung	40	1bh	39,6	0,52	0,08	10,24	1,72	4	11,2	0,36	0,2	247,2	0,028	1,6	0	22,572
SUB TOTAL					423,82	17,948	13,19	59,4	7,33	153	71	2,94	2,19	463	0,15	29,9	125	89,172
Selingan Sore 15.00	Sop Buah tanpa Susu dan Gula	Apel	20	1/2 bh	11,6	0,06	0,08	2,96	0,52	1,2	0,4	0,06	0,06	18	0,008	1	0	2,8
		Buah Naga	40	1/4 bh	28,4	0,68	1,24	3,64	1,28	5,2	4	0,16	0,16	0	0,2	0,4	0	0
		Pepaya	20	1/4 ptg	9,2	0,1	0,02	2,44	0,32	4,6	0,8	0,34	0,06	73	0,008	15,6	0	0
		Jeruk	110	2 bh	49,5	0,99	0,22	12,32	1,54	36,3	4,4	0,44	0,22	209	0,088	53,9	0	20,9
SUB TOTAL					98,7	1,83	1,56	21,4	3,66	47,3	9,6	1	0,5	300	0,3	70,9	0	23,7
Makan Sore 18.00	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Pindang Ayam	Daging Ayam tanpa Kulit	35	1ptg sdg	57,4	10,766	0,805	0	0	4,9	38,15	0,525	0,21	85,75	0,028	0	110	49,35
		Tomat	25	1bh kol	6	0,325	0,125	1,175	0,375	2	2,5	0,15	0,05	143,8	0,015	8,5	0	2,75
	Tempe Bumbu Tomat	Tempe	25	1ptg sdg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,3	1,75	0,375	0,3	0	0,043	0	0	35,25
		Tomat	30	1bh	7,2	0,39	0,15	1,41	0,45	2,4	3	0,18	0,06	172,5	0,018	10,2	0	3,3
	Capcay	Wortel	25	1/4 gls	9	0,25	0,15	1,975	0,25	11,25	17,5	0,25	0,075	1,781	0,01	4,5	0	4,25
		Sawi putih	25	1/4 gls	2,25	0,25	0,025	0,425	0,2	14	1,25	0,025	0,275	208	0,013	0,75	0	5,5
		Putren	50	1/2 gls	17,5	1,1	0,05	1,7	0,95	3,5	178,5	0,25	0,4	11,5	0,04	4	0	0
		Buncis	25	1/4 gls	8,5	0,6	0,075	1,8	0,475	25,25	2	0,075	0,175	193	0,013	2,75	0	9,25
	Buah	Jeruk	55	1bh	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	104,5	0,044	26,95	0	10,45
	Garam	Garam Dapur	2	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	775,2	0	0	0	0	0	0	0
SUB TOTAL					350,1	20,676	3,72	56,7	4,02	236	1021	2,45	2,26	921	0,27	57,7	110	120,1
Total Asupan					1320,96	51,679	30,1	218	20,1	687	1243	11,6	7,07	2087	1,03	244	328	342,376
Kebutuhan Individu					1.396,50	52,3	38,7	209	25	1200	1400	8	8	600	1,1	75	200	150
Tingkat Kecukupan Individu (%)					95%	99%	78%	104%	80%	57%	89%	145%	88%	348%	94%	325%	164%	228%

Lanjutan (Menu Hari Ke- 2 Ny. H)

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin
Makan Pagi	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
07.30	Telur Puyuh Bumbu Kuning	Telur Puyuh	50	5 btr	58	5,35	3,5	0,8	0	32,5	55,5	1,75	0,6	40	0,065	0	1820	
		Minyak	2	1/2 sdt	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0	0,3636	0	0	0	0
	Tahu Bumbu Kuning	Tahu	35	1/4 bj bsr	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,0035		0	37,8
		Minyak	5	1 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,9091	0	0	0	0
	Bening Putren Buncis	Putren	75	3/4 gls	26,25	1,65	0,075	2,55	1,425	5,25	264,75	0,375	0,6	17,25	0,06	6	0	
		Buncis	50	1/2 gls	17	1,2	0,15	3,6	0,95	50,5	4	0,15	0,35	386	0,025	5,5	0	18,5
	Buah	Apel	120	1 bh kol	69,6	0,36	0,48	17,88	3,12	7,2	2,4	0,36	0,36	108	0,048	6	0	16,8
SUB TOTAL					440,73	15,375	13,15	64,91	5,73	198,5	328,8	3,735	2,79	593,8	0,252	17,5	1820	73,1
Selingan pagi	Smothies Buah	Buah Naga	100	1/2 bh	71	1,7	3,1	9,1	3,2	13	10	0,4	0,4	0	0,5	1	0	0
10.00		Kurma	10	2 bj	28,2	0,245	0,039	7,503	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ubi Ungu Kukus	Ubi Ungu	50	1 bh kol	75,5	0,8	0,15	17,7	0,35	14,5	46	0,35	0,25	0,6	0,065	5,5	0	0
SUB TOTAL					174,7	2,745	3,289	34,3	4,35	27,5	56	0,75	0,65	0,6	0,565	6,5	0	0
Makan Siang	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
12.00	sup ikan patin	ikan patin	35	1/3 ekr kol	46,2	5,95	2,31	0,385	0	10,85	26,95	0,56	0,28	2,45	0,07	0	32,9	
	Pepes Tahu	Tahu	35	1/4 bj bsr	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,0035		0	37,8
	sayur bening Toge wortel	Toge	50	1/2 gls	17	1,85	0,6	2,15	0,55	83	9,5	0,4	0,2	10	0,045	2,5	0	
		wortel	75	3/4 gls	27	0,75	0,45	5,925	0,75	33,75	52,5	0,75	0,225	5,3438	0,03	13,5	0	12,75
	Buah	Pepaya	60	1/2 ptg kol	27,6	0,3	0,06	7,32	0,96	13,8	2,4	1,02	0,18	219	0,024	46,8	0	0
		Jeruk	55	1 bh	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	104,5	0,044	26,95	0	10,45
SUB TOTAL					350,55	16,16	5,475	62,02	3,265	262,6	95,74	4,05	1,875	382,6	0,267	89,75	32,9	61
Selingan Sore	Pecel Sayur tanpa Gula	Sawi Putih	25	1/4 gls	2,25	0,25	0,025	0,425	0,2	14	1,25	0,025	0,275	208	0,0125	0,75	0	5,5
15.00		Labu Siam	75	3/4 gls	22,5	0,45	0,075	5,025	4,65	10,5	2,25	0,375	0,75	15	0,015	13,5	0	
		Ketimun	25	1/4 gls	2	0	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	0,2	0,025	4,5	0,0025	0,25	0	1,825
		Kacang Tanah	15	2 sdm	85,05	3,87	7,386	2,4195	1,275	15,9	0	0,615	0	0	0,06	0	0	11,85
	Garam	Garam Dapur	2	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	775,16	0	0	0	0	0	0	0
SUB TOTAL					111,8	4,57	7,536	8,22	6,2	47,65	779,2	1,215	1,05	227,5	0,09	14,5	0	19,18
Makan Sore	Nasi	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
18.00	sup ikan patin	ikan patin	35	1/3 ekr kol	46,2	5,95	2,31	0,385	0	10,85	26,95	0,56	0,28	2,45	0,07	0	32,9	
	Tahu Bumbu Tomat	Tahu	55	1/2 bj bsr	44	5,995	2,585	0,44	0,055	122,65	1,87	1,1	0,44	64,9	0,0055		0	59,4
		Tomat	50	1 bh sdg	12	0,65	0,25	2,35	0,75	4	5	0,3	0,1	287,5	0,03	17	0	5,5
	Sayu bening sawi wortel	Sawi putih	50	1/2 gls	4,5	0,5	0,05	0,85	0,4	28	2,5	0,05	0,55	416	0,025	1,5	0	11
		wortel	75	3/4 gls	27	0,75	0,45	5,925	0,75	33,75	52,5	0,75	0,225	5,3438	0,03	13,5	0	12,75
	Buah	Jeruk	55	1 bh	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	104,5	0,044	26,95	0	10,45
SUB TOTAL					338,45	17,34	6,055	55,91	2,925	242,4	92,02	3,38	2,305	880,7	0,255	58,95	32,9	99,1
Total Asupan					1416,23	56,19	35,505	225,4	22,47	778,7	1352	13,13	8,67	2085	1,428	187,2	1886	252,4
Kebutuhan Individu					1.396,50	52,3	38,7	209,5	25	1200	1400	8	8	600	1,1	75	200	150
Tingkat Kecukupan Individu (%)					101%	107%	92%	108%	90%	65%	97%	164%	108%	348%	130%	250%	943%	168%

Lanjutan (Hasil Recall Hari ke-2 Ny. H)

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin
Makan Pagi	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
07.30	Telur Puyuh Bumbu Kuning	Telur Puyuh	50	5btr	58	5,35	3,5	0,8	0	32,5	55,5	1,75	0,6	40	0,065	0	1820	0
	Minyak	Minyak	2	1/2 sdt	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0	0,364	0	0	0	0
	Tahu Bumbu Kuning	Tahu	35	1/4 bj bsr	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,004	0	37,8	0
	Minyak	Minyak	5	1sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,909	0	0	0	0
	Bening Putren Buncis	Putren	75	3/4 gls	26,25	1,65	0,075	2,55	1,425	5,25	264,8	0,375	0,6	17,25	0,06	6	0	0
	Buncis	Buncis	50	1/2 gls	17	1,2	0,15	3,6	0,95	50,5	4	0,15	0,35	386	0,025	5,5	0	18,5
	Buah	Apel	120	1bh kol	69,6	0,36	0,48	17,88	3,12	7,2	2,4	0,36	0,36	108	0,048	6	0	16,8
SUB TOTAL					440,73	15,375	13,2	64,9	5,73	199	329	3,74	2,79	594	0,25	17,5	1820	73,1
Selingan pagi	Smothies Buah	Buah Naga	100	1/2 bh	71	1,7	3,1	9,1	3,2	13	10	0,4	0,4	0	0,5	1	0	0
10.00	Kurma	Kurma	10	2 bj	28,2	0,245	0,039	7,503	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ubi Ungu Kukus	Ubi Ungu	50	1bh kol	75,5	0,8	0,15	17,7	0,35	14,5	46	0,35	0,25	0,6	0,065	5,5	0	0
SUB TOTAL					174,7	2,745	3,29	34,3	4,35	27,5	56	0,75	0,65	0,6	0,57	6,5	0	0
Makan Siang	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
12.00	Pindang Ikan Patin	Ikan Patin	35	1/3 ekr kol	46,2	5,95	2,31	0,385	0	10,85	26,95	0,56	0,28	2,45	0,07	0	32,9	0
	Pepes Tahu	Tahu	35	1/4 bj bsr	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,004	0	37,8	0
	Sayur bening Toge Wortel	Toge	50	1/2 gls	17	1,85	0,6	2,15	0,55	83	9,5	0,4	0,2	10	0,045	2,5	0	0
	Wortel	Wortel	75	3/4 gls	27	0,75	0,45	5,925	0,75	33,75	52,5	0,75	0,225	5,344	0,03	13,5	0	12,75
	Buah	Pepaya	60	1/2 ptg kol	27,6	0,3	0,06	7,32	0,96	13,8	2,4	1,02	0,18	219	0,024	46,8	0	0
	Jeruk	Jeruk	55	1bh	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	104,5	0,044	26,95	0	10,45
SUB TOTAL					350,55	16,16	5,48	62	3,27	263	95,7	4,05	1,88	383	0,27	89,8	32,9	61
Selingan Sore	Pecel Sayur tanpa Gula	Sawi Putih	25	1/4 gls	2,25	0,25	0,025	0,425	0,2	14	1,25	0,025	0,275	208	0,013	0,75	0	5,5
15.00	Labu Siam	Labu Siam	75	3/4 gls	22,5	0,45	0,075	5,025	4,65	10,5	2,25	0,375	0,75	15	0,015	13,5	0	0
	Ketimun	Ketimun	25	1/4 gls	2	0	0,05	0,35	0,075	7,25	0,5	0,2	0,025	4,5	0,003	0,25	0	1,825
	Kacang Tanah	Kacang Tanah	15	2 sdm	85,05	3,87	7,386	2,42	1,275	15,9	0	0,615	0	0	0,06	0	0	11,85
	Garam	Garam Dapur	2	1/2 sdt	0	0	0	0	0	0	775,2	0	0	0	0	0	0	0
SUB TOTAL					111,8	4,57	7,54	8,22	6,2	47,7	779	1,22	1,05	228	0,09	14,5	0	19,2
Makan Sore	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
18.00	sup ikan patin	Ikan Patin	10	1/3 ekr kol	13,2	1,7	0,66	0,11	0	3,1	7,7	0,16	0,08	0,7	0,02	0	9,4	0
	tahu bumbu tomat	Tahu	30	1/2 bj bsr	24	3,27	1,41	0,24	0,03	66,9	1,02	0,6	0,24	35,4	0,003	0	21,6	0
	Tomat	Tomat	20	1bh sdg	4,8	0,26	0,1	0,94	0,3	1,6	2	0,12	0,04	115	0,012	6,8	0	5,5
	Sayur bening sawi wortel	Sawi putih	50	1/2 gls	4,5	0,5	0,05	0,85	0,4	28	2,5	0,05	0,55	416	0,025	1,5	0	6,6
	Wortel	Wortel	30	3/4 gls	10,8	0,3	0,18	2,37	0,3	13,5	21	0,3	0,09	2,138	0,012	5,4	0	9,35
	Buah	Jeruk	55	1bh	24,75	0,495	0,11	6,16	0,77	18,15	2,2	0,22	0,11	104,5	0,044	26,95	0	0
SUB TOTAL					262,05	9,525	2,81	50,5	2	156	37,4	1,85	1,71	674	0,17	40,7	9,4	43,1
Total Asupan					1339,83	48,375	32,3	220	21,5	693	1297	11,6	8,08	1878	1,34	169	1862	196
Kebutuhan Individu					1.396,50	52,3	38,7	209	25	1200	1400	8	8	600	1,1	75	200	150
Tingkat Kecukupan Individu (%)					96%	92%	83%	105%	86%	58%	93%	145%	101%	313%	122%	225%	931%	131%

Lanjutan (Menu Hari ke-3 Ny. H)

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin
Makan Pagi	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
07.30	Ayam Suwir Kemangi	Daging Ayam Tanpa Kulit	35	1ptg sdg	57,4	10,766	0,805	0	0	4,9	38,15	0,525	0,21	85,75	0,028	0	38,5	49,35
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	Tahu Bumbu Kuning	Tahu	35	1/4 bj bsr	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,0035		0	37,8
	Bening Oyong Wortel	Oyong	75	3/4 gls	14,25	0,6	0,15	3,075	1,35	14,25	17,25	0,675	0,075	12,75	0,0225	6	0	11,25
		Wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	0,5	0,15	3,5625	0,02	9	0	8,5
	Buah	Pisang Uli	40	1bh bsr	53,6	0,44	0,2	14,2	0,56	12,4	15,6	0,36	0,28	45,2	0,044	1,2	0	30,552
SUB TOTAL					373,35	19,121	5,9	61,31	2,645	157,1	108,2	3,16	1,595	189	0,168	16,2	38,5	137,45
Selingan pagi	Pekedel Jagung Tahu	Jagung	10	1sdm	36,6	0,98	0,73	6,91	0,22	3	0,5	0,23	0,05	63,6	0,012	0,3	0	5,2
10.00		Tahu	30	1/4 bj bsr	24	3,27	1,41	0,24	0,03	66,9	1,02	0,6	0,24	35,4	0,003		0	32,4
		Maizena	10	1sdm	34,1	0,03	0	8,5	0,7	2	0,6	0,15	0,16	0	0	0	0	0
		Minyak	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,9091	0	0	0	0
SUB TOTAL					138,9	4,28	7,14	15,65	0,95	71,9	2,12	0,98	0,45	99,91	0,015	0,3	0	37,6
Makan Siang	Nasi	Nasi	75	1ctg	135	2,25	0,225	29,85	0,15	18,75	0,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	0	0
12.00	Ikan Nila Saus Tomat	Ikan Nila	35	1/3 ekor sdg	33,6	7,028	0,595	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,5	17,5
		Tomat	50	1bh	12	0,65	0,25	2,35	0,75	4	5	0,3	0,1	287,5	0,03	17	0	5,5
		Minyak	3	1/4 sdt	26,52	0	3	0	0	0	0	0	0	0,5454	0	0	0	0
	Tahu Fantasi	Tahu	30	1/4 bj bsr	24	3,27	1,41	0,24	0,03	66,9	1,02	0,6	0,24	35,4	0,003		0	32,4
		Telur Ayam Ras	15	1sdm	23,1	1,845	1,62	0,105	0	12,9	21,3	0,45	0,15	9,15	0,018	0	70,05	1,95
		Wortel	5	1sdm	1,8	0,05	0,03	0,395	0,05	2,25	3,5	0,05	0,015	0,3563	0,002	0,9	0	0,85
	Tumis Toge labu siam	Toge	50	1/2 gls	17	1,85	0,6	2,15	0,55	83	9,5	0,4	0,2	10	0,045	2,5	0	29
		Labu Siam	75	3/4 gls	22,5	0,45	0,075	5,025	4,65	10,5	2,25	0,375	0,75	15	0,015	13,5	0	0
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	Buah	Belimbing	90	1bh	32,4	0,36	0,36	7,92	2,88	3,6	3,6	0,99	0,09	26,1	0,027	31,5	0	0
SUB TOTAL					350,02	17,753	10,665	48,04	9,06	201,9	46,92	3,465	1,995	384,5	0,178	65,4	101,6	87,2
Selingan Sore	Getuk Ubi Ungu	Ubi Ungu	65	1bh kol	98,15	1,04	0,195	23,01	0,455	18,85	59,8	0,455	0,325	0,78	0,0845	7,15	0	0
		Gula aren	5	1sdt	18,4	0	0	4,6	0	3,75	0,75	0,15	1,32	0	0	0	0	0
SUB TOTAL					116,55	1,04	0,195	27,61	0,455	22,6	60,55	0,605	1,645	0,78	0,085	7,15	0	0
Makan Sore	Nasi	Nasi	75	1ctg	135	2,25	0,225	29,85	0,15	18,75	0,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	0	0
18.00	Tamagoyaki	Telur Ayam Ras	50	1btr	77	6,15	5,4	0,35	0	43	71	1,5	0,5	30,5	0,06	0	233,5	6,5
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	pepes Tempe	Tempe	25	1ptg sdg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,25	1,75	0,375	0,3	0	0,0425	0	0	35,25
	Sayur sop	Kool	50	1/2 gls	14,5	0,7	0,1	2,65	0,95	23	23	0,25	0,15	40	0,03	25	0	11
		Buncis	50	1/2 gls	17	1,2	0,15	3,6	0,95	50,5	4	0,15	0,35	386	0,025	5,5	0	18,5
		Wortel	75	3/4 gls	27	0,75	0,45	5,925	0,75	33,75	52,5	0,75	0,225	5,3438	0,03	13,5	0	12,75
	Buah	Pepaya	95	1/2 ptg bsr	43,7	0,475	0,095	11,59	1,52	21,85	3,8	1,615	0,285	346,75	0,038	74,1	0	0
SUB TOTAL					373,8	15,025	10,845	56,24	4,67	320,1	156,8	4,94	2,26	809	0,263	118,1	233,5	84
	Garam	Garam Dapur	2	1/4sdt	0	0	0	0	0	0	775,16	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1352,62	57,219	34,745	208,8	17,78	773,6	1150	13,15	7,945	1483	0,708	207,2	373,6	346,25
Kebutuhan Individu					1.396,50	52,3	38,7	209,5	25	1200	1400	8	8	600	1,1	75	200	150
Tingkat Kecukupan Individu (%)					97%	109%	90%	100%	71%	64%	82%	164%	99%	247%	64%	276%	187%	231%

Lanjutan (Hasil Recall Hari ke-3 Ny. H)

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin
Makan Pagi	Nasi	Nasi	100	1ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
07.30	Ayam Suwir Kemangi	Daging Ayam Tanpa Kulit	35	1ptg sdg	57,4	10,766	0,805	0	0	4,9	38,15	0,525	0,21	85,75	0,028	0	38,5	49,35
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,455	0	0	0	0
	Tahu Bumbu Kuning	Tahu	35	1/4 bjsr	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,004	0	0	37,8
	Bening Oyong Wortel	Oyong	75	3/4 gls	14,25	0,6	0,15	3,075	0,975	14,25	17,25	0,675	0,075	12,75	0,023	6	0	11,25
		Wortel	50	1/2 gls	18	0,5	0,3	3,95	0,5	22,5	35	0,5	0,15	3,563	0,02	9	0	8,5
	Buah	Pisang Uli	40	1bh bsr	53,6	0,44	0,2	14,2	0,56	12,4	15,6	0,36	0,28	45,2	0,044	1,2	0	30,552
SUB TOTAL					373,35	19,121	5,9	61,3	2,27	157	108	3,16	1,6	189	0,17	16,2	38,5	137,5
Selingan pagi	Pekedel Jagung Tahu	Jagung	10	1sdm	36,6	0,98	0,73	6,91	0,22	3	0,5	0,23	0,05	63,6	0,012	0,3	0	5,2
10.00		Tahu	30	1/4 bjsr	24	3,27	1,41	0,24	0,03	66,9	1,02	0,6	0,24	35,4	0,003	0	0	32,4
		Maizena	10	1sdm	34,1	0,03	0	8,5	0,7	2	0,6	0,15	0,16	0	0	0	0	0
		Minyak	5	1/2 sdt	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,909	0	0	0	0
SUB TOTAL					138,9	4,28	7,14	15,7	0,95	71,9	2,12	0,98	0,45	99,9	0,02	0,3	0	37,6
Makan Siang	Nasi	Nasi	60	1ctg	108	1,8	0,18	23,88	0,12	15	0,6	0,24	0,36	0	0,03	0	0	0
12.00	Ikan Nila Saus Tomat	Ikan Nila	35	1/3 ekor sdg	33,6	7,028	0,535	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,5	17,5
		Tomat	50	1bh	12	0,65	0,25	2,35	0,75	4	5	0,3	0,1	287,5	0,03	17	0	5,5
	Tahu Fantasi	Tahu	3	1/4 sdt	2,4	0,327	0,141	0,024	0,003	6,69	0,102	0,06	0,024	3,54	3E-04	0	0	0
		Telur Ayam Ras	30	1/4 bjsr	46,2	3,69	3,24	0,21	0	25,8	42,6	0,9	0,3	18,3	0,036	0	0	32,4
		Wortel	15	1sdm	5,4	0,15	0,09	1,185	0,15	6,75	10,5	0,15	0,045	1,069	0,006	2,7	70,05	1,95
		Minyak	5	1sdm	44,2	0	5	0	0	0	0	0	0	0,909	0	0	0	0,85
	Tumis Toge labu siam	Toge	50	1/2 gls	17	1,85	0,6	2,15	0,55	83	9,5	0,4	0,2	10	0,045	2,5	0	29
		Labu Siam	75	3/4 gls	22,5	0,45	0,075	5,025	4,65	10,5	2,25	0,375	0,75	15	0,015	13,5	0	0
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,455	0	0	0	0
	Buah	Belimbing	90	1bh	32,4	0,36	0,36	7,92	2,88	3,6	3,6	0,99	0,09	26,1	0,027	31,5	0	0
SUB TOTAL					345,8	16,305	13,031	42,7	9,1	155	74,2	3,42	1,87	363	0,19	67,2	102	87,2
Selingan Sore	Getuk Ubi Ungu	Ubi Ungu	0	1bh kol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Gula aren	0	1sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SUB TOTAL					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Makan Sore	Nasi	Nasi	20	1ctg	36	0,6	0,06	7,96	0,04	5	0,2	0,08	0,12	0	0,01	0	0	0
18.00	Tamagoyaki	Telur Ayam Ras	50	1btr	77	6,15	5,4	0,35	0	43	71	1,5	0,5	30,5	0,06	0	233,5	6,5
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,455	0	0	0	0
	pepes Tempe	Tempe	25	1ptg sdg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,3	1,75	0,375	0,3	0	0,043	0	0	35,25
	Sayur sop	Kool	50	1/2 gls	14,5	0,7	0,1	2,65	0,95	23	23	0,25	0,15	40	0,03	25	0	11
		Buncis	50	1/2 gls	17	1,2	0,15	3,6	0,95	50,5	4	0,15	0,35	386	0,025	5,5	0	18,5
		Wortel	70	3/4 gls	25,2	0,7	0,42	5,53	0,7	31,5	49	0,7	0,21	4,988	0,028	12,6	0	11,9
	Buah	Pepaya	95	1/2 ptg bsr	43,7	0,475	0,095	11,59	1,52	21,85	3,8	1,615	0,285	346,8	0,038	74,1	0	0
SUB TOTAL					273	13,325	10,65	34	4,51	304	153	4,67	1,92	809	0,23	117	234	83,15
	Garam	Garam Dapur	2	1/4sdt	0	0	0	0	0	775,2	0	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1131,05	53,031	36,721	154	16,8	688	1112	12,2	5,83	1460	0,61	201	374	345,4
Kebutuhan Individu					1.396,50	52,3	38,7	209	25	1200	1400	8	8	600	1,1	75	200	150
Tingkat Kecukupan Individu (%)					81%	101%	95%	73%	67%	57%	79%	153%	73%	243%	55%	268%	187%	230%

Lampiran 11. Pengaturan makan secara mandiri

Menu Hari ke 4

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	purin (mg)
PAGI 08.00	Kopi Hitam	Kopi Bubuk	10	1 sdm	12,9	1,23	0,05	3,5	0	17,9	7,2	0,56	0	0	0,021	0	0	0
		Gula Putih	8	1/2 sdm	31,52	0	0	7,52	0	0,4	0,08	0,008	0	0	0	0	0	0
PAGI 09.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Tempe Goreng	Tempe	25	1 ptg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,25	1,75	0,375	0,3	0	0,0425	0	0	35,25
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	Bening bayam	bayam	30	2 sdm	4,8	0,27	0,12	0,87	0,21	49,8	4,8	1,05	0,12	0,8097	0,012	12,3	0	17,1
SIANG 13.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Ayam Goreng	Daging Ayam	60	1 ptg sdg	98,4	18,456	1,38	0	0	8,4	65,4	0,9	0,36	147	0,048	0	66	84,6
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	Tempe Goreng	Tempe	25	1 ptg	37,5	3,5	1,925	2,275	0,35	129,25	1,75	0,375	0,3	0	0,0425	0	0	35,25
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	Lalap timun	Ketimun	50	1/2 ptg	4	0	0,1	0,7	0,15	14,5	1	0,4	0,05	9	0,005	0,5	0	3,65
SORE 16.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 ctg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Tumis Labu Siam	Labu Siam	50	1/2 ptg	15	0,3	0,05	3,35	3,1	7	1,5	0,25	0,5	10	0,01	9	0	
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	Ayam Goreng	Daging Ayam	60	1 ptg sdg	98,4	18,456	1,38	0	0	8,4	65,4	0,9	0,36	147	0,048	0	66	84,6
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
MALAM 19.00	Buah Potong	Pepaya	95	1/2 ptg ber	43,7	0,475	0,095	11,59	1,52	21,85	3,8	1,615	0,285	346,75	0,038	74,1	0	0
		Pisang Telor	80	2 bh	79,2	1,04	0,16	20,48	3,44	8	22,4	0,72	0,4	494,4	0,056	3,2	0	45,144
	Garam	Garam Dapur	5	1 sdt	0	0	0	0	0	0	1937,9	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1113,42	56,227	20,585	171,96	9,72	469,75	2116	8,353	4,475	1157,2	0,473	99,1	132	305,59
Kebutuhan Individu					1.396,50	52,3	38,7	209,47	25	1200	1400	8	8	600	1,1	75	200	150
Tingkat Kecukupan Individu (%)					80%	108%	53%	82%	39%	39%	151%	104%	56%	193%	43%	132%	66%	204%

Menu Hari ke 5

Waktu	Menu	BMI	Berat (kg)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin
PADI 08.30	Kopi Hitam	Kopi Hitam	10	1 sdm	12,9	1,24	0,05	3,5	0	17,9	7,5	0,54	0	0	0,021	0	0	0
	puang	Gula Putih	8	1/2 sdm	31,52	0	0	7,52	0	0,4	0,08	0,008	0	0	0	0	0	0
		Puang Telor	80	2 bh	79,2	4,04	0,16	20,48	3,44	8	21,4	0,72	0,4	494,4	0,058	3,2	0	45,6
SIANG 10.30	Masi Putih	Masi	100	1 ctk	180	3	0,3	38,8	0,2	23	1	0,4	0,6	0	0,02	0	0	0
	Tahu Bumbu Kuning	Tahu	22	1/2 bh bar	44	2,222	2,282	8,44	0,022	122,62	1,87	1,1	0,44	84,9	0,0032	0	0	28,4
		Minyak	2	1/2 sdm	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0,3636	0	0	0	0	0
	Tumis Babi mortal	Babi mortal	50	1/4 gila	4,5	0,3	0,02	6,82	0,4	28	2,5	0,03	0,52	416	0,022	1,2	0	11
		Wortel	10	2 sdm	10,8	0,3	0,18	2,57	0,3	15,5	21	0,2	0,09	2,1278	0,012	2,4	0	3,1
		Minyak	2	1/4 sdm	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0,3636	0	0	0	0	0
Siang 12.00	Masi Putih	Masi	100	1 ctk	180	3	0,3	38,8	0,2	23	1	0,4	0,6	0	0,02	0	0	0
	Tahu cabai	Tahu Ayam	55	1 bte	81,7	6,765	5,84	0,385	0	47,3	78,1	1,63	0,55	33,55	0,064	0	256,85	7,15
	Tahu Bumbu Kuning	Tahu	10	1/2 bh bar	24	5,27	1,41	8,24	0,03	66,9	1,02	0,6	0,24	31,4	0,003	0	0	32,4
		Minyak	2	1/2 sdm	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0,3636	0	0	0	0	0
	Tumis Babi mortal	Babi mortal	20	1/4 gila	4,5	0,3	0,02	6,82	0,4	28	2,5	0,03	0,52	416	0,022	1,2	0	11
		Wortel	20	2 sdm	10,8	0,3	0,18	2,57	0,3	15,5	21	0,2	0,09	2,1278	0,012	2,4	0	3,1
		Minyak	2	1/4 sdm	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0,3636	0	0	0	0	0
	Tumis mortal	mortal	10	2kg	111,0	1,707	2,204	18,996	0,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Siang 16.30	Masi Putih	Masi	72	2 sdm	128	2,22	0,222	28,82	0,12	18,75	0,75	0,3	0,42	0	0,0278	0	0	0
malam 18.30	Tahu cabai	Tahu Ayam	55	1 bte	81,7	6,765	5,84	0,385	0	47,3	78,1	1,63	0,55	33,55	0,064	0	256,85	7,15
	Sayur ang	Kudus	50	1/2 gila	14,5	0,3	3,85	0,45	23	33	0,25	0,15	40	0,08	55	0	11	0
		Buncis	50	1/2 gila	17	1,3	0,33	3,6	0,45	50,5	4	0,15	0,45	886	0,025	5,5	0	18,5
		Wortel	10	3/4 gila	21,2	0,7	0,42	5,55	0,7	31,5	49	0,21	0,21	4,9875	0,028	12,6	0	11,9
	Garam	Garam Dapur	3	1 sdm	0	0	0	0	0	0	1937,9	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1190,74	38,012	28,524	174,09	7,855	336,7	2365,4	3,485	5,61	1925,6	0,284	47,6	315,7	226,5
Kebutuhan Individu					1.376,69	82,3	38,7	292,47	26	1280	1400	8	8	990	1,1	78	300	185
Tingkat Kecukupan Individu (%)					99%	74%	74%	82%	21%	46%	161%	106%	76%	221%	44%	62%	287%	120%

Menu Hari ke 6

Waktu	Menu	BMI	Berat (kg)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Purin
PADI 08.30	Kopi Hitam Putih	Kopi Hitam	10	1 sdm	12,9	1,24	0,05	3,5	0	17,9	7,5	0,54	0	0	0,021	0	0	0
	Puang Kacang	Puang Kacang	80	1 bh bar	107,2	0,88	0,4	28,4	1,12	24,8	31,2	0,72	0,56	80,4	0,088	2,4	0	45,6
Siang 10.30	Masi Putih	Masi	100	1 ctk	180	3	0,3	38,8	0,2	23	1	0,4	0,6	0	0,02	0	0	0
	Tumpe Goreng	Tumpe	25	1 sdm	27,3	3,5	1,025	2,275	0,35	129,25	1,75	0,375	0,3	0	0,0425	0	0	32,25
		Minyak	2,2	1/2 sdm	22,3	0	2,2	0	0	0	0	0	0,4242	0	0	0	0	0
	Tumis kangkung	Kangkung	20	2 sdm	8,4	1,02	0,21	1,17	0,6	20,1	19,8	0,09	0,12	0,8004	0,021	2,1	0	17,3
		Minyak	2,8	1/2 sdm	22,3	0	2,2	0	0	0	0	0	0,4242	0	0	0	0	0
Siang 12.00	Masi Putih	Masi	100	1 ctk	180	3	0,3	38,8	0,2	23	1	0,4	0,6	0	0,02	0	0	0
	Don goreng	Don Patis	40	1/2 sdm	79,2	10,2	2,28	0,68	0	19,8	86,2	0,98	0,38	2,1	0,12	0	36,4	0
		Minyak	2,2	1/2 sdm	22,3	0	2,2	0	0	0	0	0	0,4242	0	0	0	0	0
	Tumpe Goreng	Tumpe	25	1 sdm	27,3	3,5	1,025	2,275	0,35	129,25	1,75	0,375	0,3	0	0,0425	0	0	32,25
		Minyak	2,2	1/2 sdm	22,3	0	2,2	0	0	0	0	0	0,4242	0	0	0	0	0
	Tumis kangkung	Kangkung	20	2 sdm	8,4	1,02	0,21	1,17	0,6	20,1	19,8	0,09	0,12	0,8004	0,021	2,1	0	17,3
		Minyak	2,2	1/2 sdm	22,3	0	2,2	0	0	0	0	0	0,4242	0	0	0	0	0
Siang 17.00	Puang Kacang	Puang Kacang	80	1 bh bar	107,2	0,88	0,4	28,4	1,12	24,8	31,2	0,72	0,56	80,4	0,088	2,4	0	45,6
	Ubi jalar	Ubi Jaga	10	1 bh ket	7,5	0,8	0,13	1,72	0,53	14,3	48	0,53	0,37	0,8	0,085	2,5	0	0
malam 18.30	Masi Goreng	Masi	72	2 sdm	128	2,22	0,222	28,82	0,12	18,75	0,75	0,3	0,42	0	0,0278	0	0	0
		Tahu Ayam	55	1 bte	81,7	6,765	5,84	0,385	0	47,3	78,1	1,63	0,55	33,55	0,064	0	256,85	7,15
		Minyak	2,3	1/2 sdm	22,3	0	2,3	0	0	0	0	0	0,4242	0	0	0	0	0
	Sayur tumis	Kabotan	20	1/2 bh cka	8	0	0,1	0,1	0,12	1,2	1	0,1	0,02	0	0,002	0,2	0	2,62
	Garam	Garam Dapur	3	1 sdm	0	0	0	0	0	0	1937,9	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1190,3	38,042	31,092	196,09	6,19	336,65	2234,1	8,69	4,94	223,6	0,7176	21	315,74	206,7
Kebutuhan Individu					1.376,69	82,3	38,7	292,47	26	1280	1400	8	8	990	1,1	78	300	185
Tingkat Kecukupan Individu (%)					86%	73%	80%	82%	21%	13%	160%	107%	62%	22%	64%	28%	187%	128%

(Lanjutan) Menu Hari ke 7

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Chol (mg)	Purin
PAGI 08.00	Kopi Hitam	Kopi Bubuk	10	1 sdm	12,9	1,23	0,05	3,5	0	17,9	7,2	0,56	0	0	0,021	0	0	0
pagi 10.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 kg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	tahu goreng	Tahu	30	1/2 bj bar	48	5,45	2,31	0,4	0,01	111,3	1,7	1	0,4	29	0,005	0	0	34
	Minyak	Minyak	2,5	1/2 sdm	22,4	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	capcay sayur	capcay sayur	50	2 cng sayur	48,5	2,9	3,15	2,1	4,15	143,5	202,5	0,9	0	22,5	0,105	0,5	0	28,3
sang 14.00	Nasi Putih	Nasi	120	1,2 kg	216	3,6	0,36	47,76	0,24	30,24	1,2	0,48	0,72	0	0,0612	0	0	0
	capcay sayur	capcay sayur	50	2 cng sayur	48,5	2,9	3,15	2,1	4,15	143,5	202,5	0,9	0	22,5	0,105	0,5	0	28,3
	rebus goreng	Rebus Nila	60	1/3 ekor sdg	57,6	12,048	1,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54	30
	Minyak	Minyak	2,5	1/2 sdm	22,4	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
sore 16.00	Bakwan	Bakwan	50	1 bh	140	4,1	5,1	19,8	1,7	102	9	3,3	0	0	0,84	0	0	0
malam 18.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 kg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	Tumis telur rebus	telur kering	25	2 sdm	42,5	8,25	0,75	0	0,125	217,25	0	1	0	6,75	0,0325	0	21,25	0
	Tempo	Tempo	25	1 psg sdg	27,5	3,5	1,825	3,275	0	0	0	0	0	4,5455	0	0	0	35,25
	minyak	minyak	3	1/2 sdm	26,52	0	3	0	0,129	6,3	0,84	0,027	0,015	18,54	0,0821	0,12	0	0
	lebu stam rebus	Lebu Stam	75	1/2 psg	22,5	0,45	0,675	3,625	4,02	19,3	2,23	0,375	0,73	13	0,013	13,2	0	0
malam 19.30	bush petang	bush naga	95	1/2 bh	67,45	1,815	2,945	8,645	3,04	12,35	9,3	0,38	0,38	0	0,475	0,05	0	0
	Garem	Garem Dapur	5	1 sdh	0	0	0	0	0	0	1937,9	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1173,17	52,203	29,49	172,895	18,614	840,05	2347,64	0,942	3,495	149,714	0,9431	16,57	76,25	176,25
Kebutuhan Individu					1.296,50	52,3	38,7	209,47	25	1240	1400	8	3	149,714	1,1	75	208	156
Tingkat Kecukupan Individu (%)					84%	100%	76%	83%	75%	70%	169%	124%	44%	25%	88%	21%	38%	113%

(Lanjutan) Menu Hari ke 8

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit C (mg)	Chol (mg)	Purin
PAGI 07.30	Kopi Hitam	Kopi Bubuk	10	1 sdm	12,9	1,23	0,05	3,5	0	17,9	7,2	0,56	0	0	0,021	0	0	0
pagi 9.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 kg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	ayam kocap	daging ayam	35	1 psg sdg	104,3	6,57	8,73	0	0,49	180,83	3,43	0,225	0,42	0	0,0593	0	38,3	49,33
	kacap	kacap	5	1/2 sdm	3,55	0,285	0,865	0,45	0,015	6,15	0,0557	0,285	0,002	0	0	0	0	0
	minyak idp sari	minyak idp sari	2,5	1/2 sdm	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	Cah Toge Wortel	Toge	20	1/2 gls	17	1,82	0,6	2,15	0,35	83	9,3	0,4	0,2	10	0,045	2,3	0	29
	Wortel	Wortel	75	3/4 gls	27	0,75	0,45	5,925	0,75	35,75	12,5	0,75	0,225	5,5438	0,05	13,5	0	12,75
	minyak idp sari	minyak idp sari	2,5	1/2 sdm	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
11.30	jagung rebus	jagung	75	1 bh kul	113,5	2,85	2,625	21,3	0,325	5,25	3,75	0,375	3,3	633,5	0,06	0	0	59
sang 14.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 kg	180	3	0,3	39,8	0,2	25	1	0,4	0,6	0	0,05	0	0	0
	ayam kocap	daging ayam	30	1 psg sdg	89,4	5,46	7,5	0	0,42	155,3	2,1	0,45	0,36	0	0,051	0	33	42,3
	kacap	kacap	5	1/2 sdm	3,55	0,285	0,865	0,45	0,015	6,15	0,0557	0,285	0,002	0	0	0	0	0
	minyak idp sari	minyak idp sari	2,5	1/2 sdm	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	Cah Toge Wortel	Toge	20	1/2 gls	17	1,82	0,6	2,15	0,35	83	9,3	0,4	0,2	10	0,045	2,3	0	29
	Wortel	Wortel	100	1/2 gls	36	1	0,6	7,9	1	43	70	1	0,3	7,125	0,04	18	0	17
	minyak idp sari	minyak idp sari	2,5	1/2 sdm	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
malam 18.30	Nasi Putih	Nasi	75	3/4 cng	135	2,25	0,225	29,85	0,15	18,75	0,75	0,3	0,45	0	0,0375	0	0	0
	tahu goreng	Tahu	35	1/4 bj bar	28	3,815	1,645	0,28	0,035	78,05	1,19	0,7	0,28	41,3	0,0035	0	0	37,8
	Minyak	Minyak	2,5	1/2 sdm	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,4545	0	0	0	0
	sayur sop	sayur sop	50	2 cng syv	13,5	0,65	1	0,5	0,15	34	0	0,9	0	10	0,05	0	0	25,5
	Garem	Garem Dapur	5	1 sdh	0	0	0	0	0	0	1937,9	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1073,2	34,645	37,275	154,06	5,05	847,85	2099	7,73	6,938	699,54	0,5425	36,5	71,5	234,7
Kebutuhan Individu					1.296,50	52,3	38,7	209,47	25	1240	1400	8	3	149,714	1,1	75	208	156
Tingkat Kecukupan Individu (%)					77%	66%	96%	74%	20%	71%	168%	97%	87%	117%	49%	49%	16%	190%

(Lanjutan) Menu Hari ke 9

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Fiber
Pagi 07.00	Kopi Hitam	Kopi Bubuk	10	1 sdm	12,9	1,23	0,05	3,5	0	17,9	7,2	0,56	0	0	0,021	0	0	0
Siang 09.30	Ubi Jalar Kukus	Ubi Jalar Ungu	70	2 pte kec	100,7	1,12	0,21	24,78	0,49	20,3	94,4	0,49	0,52	0,84	0,091	1,7	0	0
	Nasi Putih	Nasi	150	1,5 cte	270	4,5	0,45	59,7	0,8	27,5	1,3	0,6	0,6	0	0,075	0	0	0
	Tempe Goreng Tepung	Tempe	22	1 pte	37,5	2,3	1,923	2,273	0,33	128,23	1,73	0,373	0,3	0	0,0423	0	0	32,22
		Tempe	5	1/2 sdm	16,65	0,45	0,05	3,86	0,015	1,1	0,1	0,045	0,14	0	0,005	0	0	0
	Bawang Oyong Wortel	Minyak	2,3	1/2 pte	22,1	0	2,3	0	0	0	0	0	0	0,4242	0	0	0	0
		Oyong	30	1/2 gls	9,5	0,4	0,1	2,05	0,65	9,5	13,5	0,45	0,05	8,5	0,015	4	0	7,5
Jam 11.00	Buah	Wortel	30	1/2 gls	18	0,3	0,3	3,93	0,3	22,3	33	0,3	0,33	3,2623	0,02	9	0	8,2
		Papaya	95	1 pte kec	43,7	0,475	0,045	11,50	1,55	51,85	3,8	1,615	0,285	344,75	0,038	74,1	0	0
Siang 13.00	Nasi Putih	Nasi	75	3/4 cte	135	2,23	0,223	29,83	0,12	18,72	0,72	0,3	0,42	0	0,0372	0	0	0
	Pondok Ikan Patin	Ikan Patin	60	1/3 abe	79,5	10,3	0,96	0,66	0	18,6	46,5	0,96	0,43	4,5	0,15	54,4	0	0
	Tempe Goreng Tepung	Tempe	12	1/2 pte	22,5	2,1	1,523	1,993	0,21	77,22	1,03	0,223	0,18	0	0,0223	0	0	21,32
		Tempe	3	1/2 sdm	6,66	0,57	0,04	2,316	0,009	0,66	0,66	0,019	0,084	0	0,003	0	0	0
	Lalap tomat dan labu siam cabu	Minyak	2	1/2 pte	17,68	0	2	0	0	0	0	0	0	0,3628	0	0	0	0
		Kacang	50	1/2 pte	4	0	0,1	6,7	0,13	14,5	1	0,4	0,05	4	0,003	0,5	0	3,63
16.00	pisang	Labu Siam	30	1/2 pte	12	0,3	0,03	3,32	0,1	7	1,3	0,22	0,3	10	0,03	9	0	0
		Pisang Taler	40	1 sb	29,6	0,53	0,08	16,54	1,75	4	11,3	0,36	0,3	327,3	0,058	1,6	0	55,8
Malam 18.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 cte	180	3	0,3	39,8	0,2	23	1	0,4	0,6	0	0,03	0	0	0
	Pondok Ikan Patin	Ikan Patin	40	1/3 abe	53,8	4,8	3,64	0,44	0	12,4	30,8	0,64	0,33	3,8	0,08	0	27,6	0
	Lalap tomat dan labu siam	Kacang	30	1/2 pte	4	0	0,1	6,7	0,13	14,3	1	0,4	0,05	9	0,003	0,3	0	2,63
		Labu Siam	50	1/2 pte	15	0,3	0,03	3,35	0,1	7	1,3	0,23	0,3	16	0,01	0	0	0
	Buah	Jambu	35	1 bh	24,72	0,492	0,11	0,16	0,77	18,12	2,2	0,22	0,11	104,2	0,044	26,92	0	0
	Garam	Garam Dapur	5	1 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1136,67	39,41	16,48	110,64	12,984	478,01	1103,4	9,039	6,099	787,17	6,7388	142,38	74	102,8
Kebutuhan Individu					1.396,80	45,3	18,7	108,29	24	1200	1400	8	5	600	1,1	74	100	180
Tingkat Kecukupan Individu (%)					81%	73%	88%	101%	54%	40%	78%	114%	71%	130%	60%	194%	47%	68%

(Lanjutan) Menu Hari ke 10

Waktu	Menu	BM	Berat (gr)	URT	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	vit A (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit c (mg)	Chol (mg)	Fiber
Pagi 07.30	Kopi Hitam	Kopi Bubuk	10	1 sdm	12,9	1,23	0,05	3,5	0	17,9	7,2	0,56	0	0	0,021	0	0	0
Pagi 09.00	Pisang Kukus	Pisang Jantan	80	1 bh bar	107,2	0,89	0,4	28,4	1,12	24,8	31,2	0,72	0,56	96,4	0,048	2,4	0	45,6
	Nasi Putih	Nasi	150	1,5 cte	270	4,5	0,45	59,7	0,8	27,5	1,3	0,6	0,6	0	0,075	0	0	0
	ola goreng	Ikan Nila	41	1/2 abe sdg	43,2	4,036	0,763	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40,3	22,1
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,43433	0	0	0	0
	Bawang Kaler Wortel	Danu Kaler	13	2 sdm	13,8	0,783	0,24	2,143	1,25	0,18133	0,13	0,9	0,09	0,48	0,043	5,1	0	0
		Wortel	30	1/2 gls	18	0,3	0,3	3,93	0,3	22,3	33	0,3	0,33	3,2623	0,02	9	0	8,2
Siang 12.00	Nasi Putih	Nasi	100	1 cte	180	3	0,3	39,8	0,2	23	1	0,4	0,6	0	0,03	0	0	0
	ola goreng	Ikan Nila	41	1/2 abe sdg	43,2	4,036	0,763	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40,3	22,1
	tomis labu siam	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,43433	0	0	0	0
		Labu Siam	50	1/2 pte	15	0,3	0,03	3,35	0,1	7	1,3	0,23	0,3	10	0,01	0	0	0
sore 13.00	tomat	Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,43433	0	0	0	0
		tomat	80	4 pte	110,4	8,808	1,852	11,04	0,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0
malam 18.00	tomat	bumbu kacang	20	2 sdm	100,4	2,49	0,972	8,194	0,90	0	0	0	0	0	0	0	0	13,8
	Nasi Putih	Nasi	71	3 sdm	125	2,35	0,232	28,89	0,15	18,78	0,78	0,3	0,48	0	0,0378	0	0	0
	tohe dede	Tela Ayam	55	1 bte	84,7	4,765	5,94	0,365	0	47,3	78,1	1,65	0,55	33,55	0,066	0	256,85	7,15
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,43433	0	0	0	0
	tomis labu siam	Labu Siam	50	1/2 pte	15	0,3	0,03	3,35	0,1	7	1,3	0,23	0,3	10	0,01	0	0	0
		Minyak	2,5	1/2 sdt	22,1	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,43433	0	0	0	0
	Garam	Garam Dapur	5	1 sdt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total Asupan					1259,5	31,06	20,838	195,664	11,3	107,912	2104,8	6,12	4,2	150,268	6,1126	32,7	337,85	122,85
Kebutuhan Individu					1.396,80	45,3	18,7	109,47	25	1200	1400	8	5	600	1,1	74	100	180
Tingkat Kecukupan Individu (%)					90%	69%	80%	93%	45%	17%	158%	77%	54%	25%	55%	44%	169%	68%

Lampiran 12. Dokumentasi sisa makanan

Hari	Waktu Makan	Perencanaan Menu	Sisa Makanan
Hari 1	Pagi		Habis (tidak ada dokumentasi)
	Siang		
	Malam		Habis (tidak ada dokumentasi)
Hari 2	Pagi		Habis (tidak ada dokumentasi)
	Siang		
	Malam		
Hari 3	Pagi		Habis (tidak ada dokumentasi)
	Siang		
	Malam		

Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan