

7. LAMPIRAN

Lampiran 1. Tempat dan Waktu Penelitian

Survei Panti Wreda Dilaksanakan pada Bulan Agustus 2019	
Tanggal 02/08/19	Survei ke panti wreda sebanyak 3 tempat
Tanggal 03/08/19	Survei ke panti wreda sebanyak 3 tempat
Tanggal 05/08/19	Survei ke panti wreda sebanyak 3 tempat
Tanggal 06/08/19	Mengunjungi Panti Wreda Pengayoman yang telah memberi ijin
Tanggal 07/08/19	Mengunjungi Panti Wreda Harapan Asri yang telah memberi ijin
Tanggal 08/08/19	Melakukan pendekatan dengan Panti Wreda Pengayoman serta mencari responden untuk penelitian
Tanggal 09/08/19	Melakukan pendekatan dengan Panti Wreda Harapan Asri serta mencari responden untuk penelitian
Tanggal 11/08/19	Menentukan jadwal pelaksanaan penelitian penimbangan makanan dengan pengurus Panti Wreda Pengayoman
Tanggal 12/08/19	Menentukan jadwal pelaksanaan penelitian penimbangan makanan dengan pengurus Panti Wreda Harapan Asri

Tanggal Penelitian Dilaksanakan pada Bulan September – Oktober 2019			
Tempat	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Panti Wreda Pengayoman	02/09/19	03/09/19	08/09/19
	09/09/19	10/09/19	15/09/19
	16/09/19	17/09/19	22/09/19
	23/09/19	24/09/19	29/09/19
	12/09/19	13/09/19	14/09/19
Panti Wreda Harapan Asri	19/09/19	20/09/19	21/09/19
	26/09/19	27/09/19	28/09/19
	03/10/19	04/10/19	05/10/19

Lampiran 2. Analisis Data

Hasil Nilai Kandungan pada Bahan Pangan

File Edit Calculations Food Extras Help

Men older 65 years DGE2000 Portion 1 Days

	Food	Amount	kcal	water	protein	fat	carbohydr	dietary
1	BREAKFAST							
2	nasi putih	20	26,0		0,5	0,0	5,7	0,1
3	tahu	193	146,7		15,6	9,3	3,7	2,3
4	telur dadar	41	76,6		4,7	6,0	0,5	0,0
5	ayam	15	42,7		4,0	2,8	0,0	0,0
6								
7	getuk	55	101,7		0,7	1,4	22,5	1,0
8	LUNCH							
9	lontong	91	171,2		2,0	3,8	32,3	1,2
10	Mixed vegetables fresh cooked	31	10,4	27,1	0,8	0,1	1,5	1,2
11	kacang tanah tanpa kulit	90	510,2		23,2	44,3	14,5	7,7
12	telur ayam	28	43,4		3,5	3,0	0,3	0,0

Hasil Analisis Seluruh Bahan Pangan

Display options

TA A% FA MA NC

Total analysis:

energy	1518,8	kcal
water	27,1	g
protein (18%)	69,8	g
fat (46%)	81,5	g
carbohydr. (36%)	141,9	g
dietary fiber	16,3	g
alcohol (0%)	-	g
PUFA	24,2	g
cholesterol	322,7	mg
Vit. A	411,7	µg
carotene	0,7	mg
Vit. E (eq.)	10,2	mg
Vit. B1	0,7	mg
Vit. B2	0,8	mg
Vit. B6	0,9	mg
tot. fol. acid	207,2	µg
Vit. C	46,6	mg
sodium	173,5	mg
potassium	1503,8	mg
calcium	374,8	mg
magnesium	421,5	mg
phosphorus	914,6	mg
iron	18,3	mg
zinc	7,4	mg

Lampiran 3. Hasil Penelitian Tingkat Pemenuhan Energi, Serat dan Sodium

Tingkat Pemenuhan Energi (TPE)

Kode Responden	Hari 1 TPE (%)	Hari 2 TPE (%)	Hari 3 TPE (%)	Hari 4 TPE (%)	Hari 5 TPE (%)	Hari 6 TPE (%)	Hari 7 TPE (%)	Hari 8 TPE (%)	Hari 9 TPE (%)	Hari 10 TPE (%)	Hari 11 TPE (%)	Hari 12 TPE (%)	Rata-rata TPE (%)
E01	68,36	127,44	64,25	94,27	119,01	123,79	79,39	74,99	104,17	112,30	100,22	116,61	98,7
E11	61,77	108,54	61,94	76,35	65,55	82,31	73,62	66,66	110,95	108,49	91,42	94,52	83,5
E21	55,22	121,57	13,38	77,55	89,59	93,82	65,76	45,62	62,03	94,80	37,18	87,97	70,4
E31	45,84	90,80	48,16	60,66	83,78	89,31	51,33	50,79	77,44	77,50	58,02	75,83	67,5
E41	65,38	107,99	59,08	79,75	111,45	116,17	83,45	68,97	80,22	118,54	91,45	98,74	90,1
E51	55,38	93,49	50,85	66,04	88,83	101,17	67,67	61,31	68,04	97,92	74,29	53,00	73,2
E61	84,38	78,33	90,62	85,69	85,89	84,56	67,76	68,17	92,89	84,38	78,33	90,62	82,6
E71	66,41	117,10	66,19	87,32	120,48	118,01	80,69	71,84	104,69	105,05	63,84	97,99	91,6
E81	60,13	119,74	59,79	91,78	118,01	114,75	71,82	73,84	111,31	103,04	85,83	101,85	92,7
E91	52,30	114,78	55,08	74,71	75,68	98,50	77,95	64,33	72,69	86,61	80,55	92,28	78,8

Tingkat Pemenuhan Serat (TPS)

Kode Resonden	Hari 1 TPS (%)	Hari 2 TPS (%)	Hari 3 TPS (%)	Hari 4 TPS (%)	Hari 5 TPS (%)	Hari 6 TPS (%)	Hari 7 TPS (%)	Hari 8 TPS (%)	Hari 9 TPS (%)	Hari 10 TPS (%)	Hari 11 TPS (%)	Hari 12 TPS (%)	Rata-rata TPS (%)
E01	62,44	86,99	53,40	77,94	72,34	31,87	90,86	61,15	75,79	99,47	61,58	65,89	69,98
E11	31,24	76,31	40,61	57,12	33,92	17,85	78,99	60,69	73,64	98,18	56,68	45,97	55,93
E21	30,14	74,50	33,16	47,80	50,81	31,00	65,45	29,71	31,44	81,82	44,35	50,38	47,55
E31	41,32	62,76	40,08	52,82	47,23	22,99	50,64	33,56	54,99	59,97	35,73	43,81	45,49
E41	38,64	77,27	35,45	68,18	71,82	31,36	80,45	60,45	44,55	105,00	45,45	47,73	58,86
E51	39,97	69,08	41,03	44,88	52,60	17,88	56,81	42,08	34,36	82,05	37,17	30,51	45,70
E61	65,20	49,20	48,80	72,40	56,80	28,80	71,20	56,80	69,60	65,20	49,20	48,80	56,83
E71	58,47	86,84	56,29	76,80	32,29	73,31	92,51	46,25	77,24	99,93	42,33	55,85	66,51
E81	49,75	86,84	47,13	75,05	73,31	32,29	57,60	57,16	78,55	95,13	60,22	56,73	64,15
E91	21,82	85,53	33,60	47,13	32,73	18,76	74,62	50,18	41,89	74,62	57,16	60,22	49,85

Tingkat Pemenuhan Sodium (TPNa)

Kode Responden	Hari 1 TPNa (%)	Hari 2 TPNa (%)	Hari 3 TPNa (%)	Hari 4 TPNa (%)	Hari 5 TPNa (%)	Hari 6 TPNa (%)	Hari 7 TPNa (%)	Hari 8 TPNa (%)	Hari 9 TPNa (%)	Hari 10 TPNa (%)	Hari 11 TPNa (%)	Hari 12 TPNa (%)	Rata-rata TPNa (%)
E01	18,04	26,68	16,47	13,94	63,02	34,20	25,89	29,51	13,77	25,05	27,78	23,42	26,48
E11	13,53	20,59	12,96	9,21	39,39	13,84	14,82	25,01	12,75	22,62	26,26	17,31	19,02
E21	13,91	25,54	8,69	4,70	59,23	28,72	16,89	18,60	10,47	17,01	10,03	12,53	18,86
E31	17,55	26,68	16,32	10,99	60,18	34,20	22,75	27,87	13,77	22,20	21,08	21,72	24,61
E41	14,69	20,21	7,16	13,74	62,31	30,71	25,52	29,06	11,68	25,05	24,84	17,00	23,50
E51	15,59	23,00	12,68	10,83	55,36	32,80	25,33	28,51	11,64	25,05	27,27	11,74	23,31
E61	22,08	28,79	20,40	15,21	53,98	33,78	27,02	32,19	14,89	22,08	28,79	20,40	26,63
E71	20,97	34,99	17,81	15,18	34,40	68,75	28,24	29,83	14,93	27,33	25,65	19,74	28,15
E81	18,24	37,88	10,89	14,25	68,75	37,30	27,34	31,49	14,99	26,19	27,26	22,65	28,10
E91	12,94	35,66	8,72	6,59	61,98	31,91	27,76	31,05	12,82	17,74	26,74	24,60	24,88

Tingkat Pemenuhan Sodium (TPNa)

Kode Responden	Hari 1 TPNa (%)	Hari 2 TPNa (%)	Hari 3 TPNa (%)	Hari 4 TPNa (%)	Hari 5 TPNa (%)	Hari 6 TPNa (%)	Hari 7 TPNa (%)	Hari 8 TPNa (%)	Hari 9 TPNa (%)	Hari 10 TPNa (%)	Hari 11 TPNa (%)	Hari 12 TPNa (%)	Rata-rata TPNa (%)
E01	375,0	243,7	277,8	402,4	451,5	251,2	382,9	449,5	402,3	413,5	384,8	443,4	373,2
E11	370,5	237,6	274,3	397,7	427,9	230,8	371,8	445,0	401,3	411,1	383,3	437,3	365,7
E21	370,9	242,5	270,0	393,2	447,7	245,7	373,9	438,6	399,0	405,5	367,0	432,5	365,6
E31	374,5	243,7	277,7	399,5	448,7	251,2	379,8	447,9	402,3	410,7	378,1	441,7	371,3
E41	371,7	237,2	268,5	402,2	450,8	247,7	382,5	449,1	400,2	413,5	381,8	437,0	370,2
E51	372,6	240,0	274,0	399,3	443,9	249,8	382,3	448,5	400,1	413,5	384,3	431,7	370,0
E61	411,5	265,5	305,5	439,0	477,8	270,5	416,5	490,4	438,7	445,9	418,2	478,6	404,8
E71	410,4	271,7	302,9	439,0	458,2	305,5	417,7	488,0	438,7	451,1	415,1	477,9	406,4
E81	407,7	274,6	296,0	438,1	492,6	274,0	416,8	489,7	438,8	450,0	416,7	480,8	406,3
E91	402,4	272,4	293,8	430,4	485,8	268,6	417,2	489,2	436,6	441,6	416,2	482,8	403,1

Tingkat Pemenuhan Energi (TPE)

Kode Responden	Hari 1 TPE (%)	Hari 2 TPE (%)	Hari 3 TPE (%)	Hari 4 TPE (%)	Hari 5 TPE (%)	Hari 6 TPE (%)	Hari 7 TPE (%)	Hari 8 TPE (%)	Hari 9 TPE (%)	Hari 10 TPE (%)	Hari 11 TPE (%)	Hari 12 TPE (%)	Rata-rata TPE (%)
E02	100,68	99,11	91,05	59,58	70,82	103,70	151,86	105,42	73,72	79,62	71,52	81,63	90,73
E12	109,63	83,81	86,02	81,93	70,62	112,92	141,18	117,07	110,22	85,31	82,12	87,27	97,34
E22	93,16	96,94	94,69	87,67	87,60	99,74	175,01	105,49	87,65	83,15	80,30	90,21	98,47
E32	109,50	101,17	101,17	84,28	76,65	105,86	155,03	109,75	103,33	84,64	77,93	76,65	98,83
E42	92,07	64,44	87,98	58,40	62,44	98,00	134,37	95,66	84,18	75,70	65,50	73,75	82,71
E52	87,96	72,46	83,64	59,81	66,90	92,39	135,29	95,78	82,58	69,41	68,01	73,00	82,27
E62	89,01	73,33	84,65	74,44	67,70	93,49	136,92	96,93	91,26	75,78	68,83	73,88	85,52
E72	92,57	76,26	88,03	77,41	70,41	97,23	142,39	100,81	94,91	78,81	71,58	76,83	88,94
E82	92,57	76,26	88,03	77,41	70,41	97,23	136,94	83,99	86,97	78,81	71,58	76,83	86,42
E92	89,01	73,33	84,65	74,44	67,70	93,49	132,72	96,93	91,26	75,78	68,83	73,88	85,17

Tingkat Pemenuhan Serat (TPS)

Kode Responden	Hari 1 TPS (%)	Hari 2 TPS (%)	Hari 3 TPS (%)	Hari 4 TPS (%)	Hari 5 TPS (%)	Hari 6 TPS (%)	Hari 7 TPS (%)	Hari 8 TPS (%)	Hari 9 TPS (%)	Hari 10 TPS (%)	Hari 11 TPS (%)	Hari 12 TPS (%)	Rata-rata TPS (%)
E02	35,06	51,09	16,03	30,56	35,06	53,10	36,07	41,08	30,56	55,60	39,07	32,06	37,95
E12	38,18	42,55	15,27	37,64	23,45	57,82	37,09	46,36	60,00	2,74	45,82	30,00	36,41
E22	35,06	54,35	18,70	40,32	45,00	49,09	41,49	37,99	51,43	73,64	48,51	36,82	44,37
E32	46,53	52,16	26,08	36,31	39,38	54,20	36,82	43,47	56,25	73,64	42,95	29,66	44,79
E42	32,89	36,33	24,05	24,55	22,58	51,55	33,87	36,33	47,13	51,55	40,25	29,95	35,92
E52	40,61	44,63	22,76	28,56	34,36	47,31	32,13	37,93	44,18	57,57	39,27	29,01	38,19
E62	42,00	46,15	23,54	32,77	35,54	48,92	33,23	39,23	50,77	66,46	40,62	30,00	40,77
E72	43,68	48,00	24,48	34,08	36,96	50,88	34,56	40,80	52,80	69,12	42,24	31,20	42,40
E82	43,68	48,00	24,48	34,08	36,96	50,88	34,08	36,00	50,88	69,12	42,24	31,20	41,80
E92	42,00	46,15	23,54	32,77	35,54	48,92	32,77	39,23	50,77	66,46	40,62	30,00	40,73

Tingkat Pemenuhan Sodium (TPNa)

Kode Responden	Hari 1 TPNa (%)	Hari 2 TPNa (%)	Hari 3 TPNa (%)	Hari 4 TPNa (%)	Hari 5 TPNa (%)	Hari 6 TPNa (%)	Hari 7 TPNa (%)	Hari 8 TPNa (%)	Hari 9 TPNa (%)	Hari 10 TPNa (%)	Hari 11 TPNa (%)	Hari 12 TPNa (%)	Rata-rata TPNa (%)
E02	119,1	8,4	16,6	15,8	8,3	120,3	254,4	25,0	16,0	11,9	12,1	17,6	52,1
E12	119,1	6,6	16,2	16,6	6,7	120,3	195,6	25,1	18,8	12,9	12,2	15,9	47,2
E22	88,5	6,8	17,0	17,1	8,9	117,9	254,4	24,5	16,9	13,3	11,9	17,7	49,6
E32	119,5	8,4	19,9	17,2	8,9	120,3	254,4	25,1	18,8	13,4	12,2	14,7	52,7
E42	69,5	5,9	19,8	19,8	7,3	120,3	226,3	24,1	18,3	11,6	11,9	14,4	45,8
E52	80,9	7,3	19,9	16,9	8,9	120,3	254,4	25,1	18,2	13,4	12,2	17,7	49,6
E62	88,2	8,0	21,8	18,7	9,7	131,2	277,6	27,4	20,5	15,1	13,3	19,3	54,2
E72	88,2	8,0	21,8	18,7	9,7	131,2	277,6	27,4	20,5	15,1	13,3	19,3	54,2
E82	88,2	8,0	21,8	18,7	9,7	131,2	248,8	19,8	20,1	15,1	13,3	19,3	51,2
E92	88,2	8,0	21,8	18,7	9,7	131,2	254,6	27,4	20,5	15,1	13,3	19,3	52,3

Tingkat Pemenuhan Sodium (TPNa)

Kode Responden	Hari 1 TPNa (%)	Hari 2 TPNa (%)	Hari 3 TPNa (%)	Hari 4 TPNa (%)	Hari 5 TPNa (%)	Hari 6 TPNa (%)	Hari 7 TPNa (%)	Hari 8 TPNa (%)	Hari 9 TPNa (%)	Hari 10 TPNa (%)	Hari 11 TPNa (%)	Hari 12 TPNa (%)	Rata-rata TPNa (%)
E02	626,6	452,9	396,9	523,3	515,8	817,9	634,8	436,8	460,5	519,4	519,6	366,5	522,6
E12	626,6	451,1	396,5	524,1	514,2	817,9	576,0	436,9	463,3	520,4	519,7	364,7	517,6
E22	596,0	451,3	397,3	524,6	516,4	815,6	634,8	436,3	461,4	520,8	519,4	366,5	520,0
E32	627,0	452,9	400,3	524,7	516,4	817,9	634,8	436,9	463,3	520,9	519,7	363,5	523,2
E42	577,0	450,4	400,1	527,3	514,8	817,9	606,6	435,9	462,8	519,1	519,4	363,2	516,2
E52	588,4	451,8	400,3	524,4	516,4	817,9	634,8	436,9	462,7	520,9	519,7	366,5	520,1
E62	641,8	492,9	436,7	572,4	563,3	892,3	692,5	476,6	505,4	568,7	567,0	399,8	567,4
E72	641,8	492,9	436,7	572,4	563,3	892,3	692,5	476,6	505,4	568,7	567,0	399,8	567,4
E82	641,8	492,9	436,7	572,4	563,3	892,3	663,8	469,1	505,0	568,7	567,0	399,8	564,4
E92	641,8	492,9	436,7	572,4	563,3	892,3	669,5	476,6	505,4	568,7	567,0	399,8	565,5

Lampiran 4. AKG Koreksi Lansia

Responden	BBA (Kg)	BB AKG (Kg)	AKG			AKG Koreksi		EAR
			Energi (Kkal)	Serat (g)	Sodium (mg)	Energi (Kkal)	Serat (g)	Sodium (mg)
E01	57	54	1550	22	1200	1636,1	23,2	857,14
E11	55	54	1550	22	1200	1578,7	22,4	857,14
E21	57	54	1550	22	1200	1636,1	23,2	857,14
E31	79	54	1550	22	1200	2267,6	32,2	857,14
E41	54	54	1550	22	1200	1550,0	22,0	857,14
E51	70	54	1550	22	1200	2009,3	28,5	857,14
E61	60	60	1800	25	1100	1800,0	25,0	785,71
E71	55	60	1800	25	1100	1650,0	22,9	785,71
E81	55	60	1800	25	1100	1650,0	22,9	785,71
E91	55	60	1800	25	1100	1650,0	22,9	785,71
E02	49	54	1550	22	1200	1406,5	20,0	857,14
E12	45	54	1550	22	1200	1291,7	18,3	857,14
E22	42	54	1550	22	1200	1205,6	17,1	857,14
E32	48	54	1550	22	1200	1377,8	19,6	857,14
E42	50	54	1550	22	1200	1435,2	20,4	857,14
E52	55	54	1550	22	1200	1578,7	22,4	857,14
E62	52	60	1800	25	1100	1560,0	21,7	785,71
E72	50	60	1800	25	1100	1500,0	20,8	785,71
E82	50	60	1800	25	1100	1500,0	20,8	785,71
E92	52	60	1800	25	1100	1560,0	21,7	785,71

Lampiran 5. Konsumsi Makanan Sehari-hari pada Lansia

Responden	Hari 1											
	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E01	soto ayam				kentang semur				ca brokoli wortel			
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	soto ayam	48	0	48	kentang semur	98	0	98	sayur	218	0	218
	telur rebus 1/2	28	0	28	wortel rebus	30	0	30	tempe goreng	35	0	35
	perkedel	26	0	26	buncis rebus	24	0	24	udang goreng	14	0	14
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	kerupuk	10	0	10	Total (gram)	367		367
	Total (gram)	269		269	nanas	18	0	18				
				Total (gram)	280		280					
E11	soto ayam				kentang semur				ca brokoli wortel			
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	soto ayam	48	0	48	kentang semur	98	80	18	sayur	218	205	13
	telur rebus 1/2	28	0	28	wortel rebus	30	0	30	tempe goreng	35	0	35
	perkedel	26	15	11	buncis rebus	24	0	24	udang goreng	14	0	14
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	kerupuk	10	0	10	Total (gram)	367		162
	Total (gram)	269		254	nanas	18	0	18				
				Total (gram)	280		200					

E21	soto ayam				kentang semur				ca brokoli wortel			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	50	50	nasi	100	30	70	nasi	100	0	100
	soto ayam	48	0	48	kentang semur	98	66	32	sayur	218	214	4
	telur rebus 1/2	28	0	28	wortel rebus	30	0	30	tempe goreng	35	0	35
	perkedel	26	0	26	buncis rebus	24	0	24	udang goreng	14	0	14
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	kerupuk	10	0	10	Total (gram)	367		153
	Total (gram)	269		219	nanas	18	0	18				
					Total (gram)	280		184				

E31	soto ayam				kentang semur				ca brokoli wortel			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	soto ayam	48	0	48	kentang semur	98	85	13	sayur	218	0	218
	telur rebus 1/2	28	0	28	wortel rebus	30	0	30	tempe goreng	35	0	35
	perkedel	26	0	26	buncis rebus	24	0	24	udang goreng	14	0	14
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	kerupuk	10	0	10	Total (gram)	367		367
	Total (gram)	269		269	nanas	18	0	18				
					Total (gram)	280		195				

E41	soto ayam				kentang semur				ca brokoli wortel			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	soto ayam	48	0	48	kentang semur	98	71	27	sayur	218	168	50
	telur rebus 1/2	28	0	28	wortel rebus	30	0	30	tempe goreng	35	0	35
	perkedel	26	0	26	buncis rebus	24	0	24	udang goreng	14	0	14
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	kerupuk	10	0	10	Total (gram)	367		199
	Total (gram)	269		269	nanas	18	0	18				
					Total (gram)	280		209				
E51	soto ayam	sebelum	sesudah	asupan	kentang semur	sebelum	sesudah	asupan	ca brokoli wortel	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	150	0	150	nasi	150	0	150	nasi	150	90	60
	soto ayam	48	10	38	kentang semur	98	0	98	sayur	218	100	118
	telur rebus 1/2	28	0	28	wortel rebus	30	0	30	tempe goreng	35	10	25
	perkedel	26	10	16	buncis rebus	24	0	24	udang goreng	14	0	14
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	kerupuk	10	0	10	Total (gram)	417		217
	Total (gram)	319		299	nanas	18	0	18				
					Total (gram)	330		330				

E61	soto ayam	kentang			semur	ca brokoli			wortel	Total (gram)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	soto ayam	48	0	48	kentang	98	0	98	sayur	218	0	218
	telur rebus 1/2	28	0	28	semur	30	0	30	tempe goreng	35	0	35
	perkedel	26	0	26	wortel rebus	24	0	24	udang goreng	14	0	14
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	buncis rebus	10	0	10	Total (gram)	367		367
	Total (gram)	269		269	kerupuk	18	0	18				
					nanas	280		280				
					Total (gram)							

E71	soto ayam	kentang			semur	ca brokoli			wortel	Total (gram)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	soto ayam	48	0	48	kentang	98	40	58	sayur	218	0	218
	telur rebus 1/2	28	0	28	semur	30	0	30	tempe goreng	35	0	35
	perkedel	26	0	26	wortel rebus	24	0	24	udang goreng	14	0	14
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	buncis rebus	10	0	10	Total (gram)	367		367
	Total (gram)	269		269	kerupuk	18	0	18				
					nanas	280		240				
					Total (gram)							

E81	soto ayam	kentang			sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	ca brokoli wortel	sebelum	sesudah	asupan
		sebelum	sesudah	asupan										
	nasi	100	0	100	nasi	100	50	50	nasi	100	0	100		
	soto ayam	48	0	48	kentang	98	60	38	sayur	218	0	218		
	telur rebus 1/2	28	0	28	semur	30	30	0	tempe goreng	35	0	35		
	perkedel	26	0	26	wortel rebus	24	20	4	udang goreng	14	0	14		
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	buncis rebus	10	0	10	Total (gram)	367		367		
	Total (gram)	269		269	kerupuk	18	0	18						
					nanas	280		120						
					Total (gram)									

E91	soto ayam	kentang			sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	ca brokoli wortel	sebelum	sesudah	asupan
		sebelum	sesudah	asupan										
	nasi	100	0	100	nasi	100	86	14	nasi	100	0	100		
	soto ayam	48	0	48	kentang	98	90	8	sayur	218	211	7		
	telur rebus 1/2	28	0	28	semur	30	30	0	tempe goreng	35	0	35		
	perkedel	26	0	26	wortel rebus	24	15	9	udang goreng	14	0	14		
	Snack Misoa (09.30)	67	0	67	buncis rebus	10	0	10	Total (gram)	367		156		
	Total (gram)	269		269	kerupuk	18	0	18						
					nanas	280		59						
					Total (gram)									

Hari 2												
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E01	sayur krecek jipang				pecel				ca sayur asin			
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	0	241
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	0	46	ayam potong	36	0	36
	telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	0	45	Total (gram)	377		377
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	393		393	Total (gram)	266		266				
E11	sayur krecek jipang				pecel				ca sayur asin			
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	189	52
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	0	46	ayam potong	36	15	21
	telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	43	2	Total (gram)	377		173
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	393		393	Total (gram)	266		223				

E21	sayur krecek jipang	sebelum	sesudah	asupan	pecel	sebelum	sesudah	asupan	ca sayur asin	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	196	45
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	0	46	ayam potong	36	0	36
	telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	0	45	Total (gram)	377		181
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	393		393	Total (gram)	266		266				

E31	sayur krecek jipang	sebelum	sesudah	asupan	pecel	sebelum	sesudah	asupan	ca sayur asin	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	20	80	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	0	241
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	0	46	ayam potong	36	0	36
	telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	0	45	Total (gram)	377		377
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	393		373	Total (gram)	266		266				

E41	sayur krecek jipang	sebelum	sesudah	asupan	pecel	sebelum	sesudah	asupan	ca sayur asin	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	20	80	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	171	70
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	29	17	ayam potong	36	21	15
	telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	40	5	Total (gram)	377		185
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	393		373	Total (gram)	266		197				
E51	sayur krecek jipang	sebelum	sesudah	asupan	pecel	sebelum	sesudah	asupan	ca sayur asin	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	150	30	120	nasi	150	93	57	nasi	150	0	150
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	0	241
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	29	17	ayam potong	36	0	36
	telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	40	5	Total (gram)	427		427
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	443		413	Total (gram)	316		154				
E61	sayur krecek jipang	sebelum	sesudah	asupan	pecel	sebelum	sesudah	asupan	ca sayur asin	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	150	5	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	0	241
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	0	46	ayam potong	36	0	36
	telur rebus 1/2	41	21	20	pia udang	45	0	45	Total (gram)	377		377
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	393		222	Total (gram)	266		266				

E71	sayur krecek jipang	sebelum	sesudah	asupan	pecel	sebelum	sesudah	asupan	ca sayur asin	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	10	90	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	0	241
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	0	46	ayam potong	36	0	36
	telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	10	35	Total (gram)	377		377
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	393		393	Total (gram)	266		246				

E81	sayur krecek jipang	sebelum	sesudah	asupan	pecel	sebelum	sesudah	asupan	ca sayur asin	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	0	241
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	0	46	ayam potong	36	0	36
	telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	0	45	Total (gram)	377		377
	Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12				
	Total (gram)	393		393	Total (gram)	266		266				

E91	sayur krecek jipang	sebelum	sesudah	asupan	pecel	sebelum	sesudah	asupan	ca sayur asin	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur krecek jipang	155	0	155	pecel	63	0	63	ca sayur asin	241	0	241
	sisis goreng	23	0	23	tahu bacem	46	29	17	ayam potong	36	21	15

telur rebus 1/2	41	0	41	pia udang	45	0	45	Total (gram)	377	356
Snack Timus (09.30)	74	0	74	melon	12	0	12			
Total (gram)	393		393	Total (gram)	266		237			

Hari 3

Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)			
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	
E01	nasi kuning	80	0	80	sayur bening bayam	100	0	100	ca sawi tahu bakso	100	0	100
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	0	180	ca sawi	304	0	304
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		455
	tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140				
	Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		462				
	Total (gram)	156		156								

E11	nasi kuning	80	0	80	sayur bening bayam	100	0	100	ca sawi tahu bakso	100	0	100
	perkedel	7	7	0	sayur bening bayam	180	0	180	ca sawi	304	214	90
	telur suwir	4	2	2	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	3	0	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		241

tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140
Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		462
Total (gram)	156		144				

E21	nasi kuning	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi tahu bakso	sebelum	sesudah	asupan
	nasi kuning	80	45	35	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	117	63	ca sawi	304	211	93
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		244
	tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140				
	Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		345				
	Total (gram)	156		111								

E31	nasi kuning	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi tahu bakso	sebelum	sesudah	asupan
	nasi kuning	80	0	80	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	0	180	ca sawi	304	0	304
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		455

tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140
Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		462
Total (gram)	156		156				

E41	nasi kuning	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi tahu bakso	sebelum	sesudah	asupan
	nasi kuning	80	0	80	nasi	100	78	22	nasi	100	0	100
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	155	25	ca sawi	304	202	102
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		253
	tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140				
	Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		229				
	Total (gram)	156		156								

E51	nasi kuning	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi tahu bakso	sebelum	sesudah	asupan
	nasi kuning	100	0	100	nasi	150	96	54	nasi	150	0	150
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	89	91	ca sawi	304	0	304
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	505		505

tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140
Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	512		327
Total (gram)	176		176				

E61	nasi kuning	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi tahu bakso	sebelum	sesudah	asupan
	nasi kuning	80	0	80	nasi	100	60	40	nasi	100	0	100
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	155	25	ca sawi	304	228	76
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	10	10	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		227
	tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140				
	Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		237				
	Total (gram)	156		156								

E71	nasi kuning	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi tahu bakso	sebelum	sesudah	asupan
	nasi kuning	80	0	80	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	0	180	ca sawi	304	0	304
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		455

tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140
Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		462
Total (gram)	156		156				

E81	nasi kuning	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi tahu bakso	sebelum	sesudah	asupan
	nasi kuning	80	67	13	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	155	25	ca sawi	304	0	304
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		455
	tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140				
	Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		307				
	Total (gram)	156		89								

E91	nasi kuning	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi tahu bakso	sebelum	sesudah	asupan
	nasi kuning	80	0	80	nasi	100	80	20	nasi	100	0	100
	perkedel	7	0	7	sayur bening bayam	180	125	55	ca sawi	304	230	74
	telur suwir	4	0	4	tempe goreng	20	0	20	tahu bakso	51	0	51
	timun	3	0	3	empal daging	22	0	22	Total (gram)	455		225

tempe kerig basah	5	0	5	pisang	140	0	140
Snack Bapao (09.30)	57	0	57	Total (gram)	462		257
Total (gram)	156		156				

Hari 4												
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E01	sop daging sapi				ca kangkung				mie ayam pangsit			
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sop	197	0	197	sayur sop kangkung	186	0	186	mie ayam	218	0	218
	tempe goreng	27	0	27	tumis	62	0	62	pangsit	35	0	35
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	tempe goreng	27	0	27	Total (gram)	353		353
	Total (gram)	366		366	jambu air	100	0	100				
					Total (gram)	475		475				

E11	sop daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	ca kangkung	sebelum	sesudah	asupan	mie ayam pangsit	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	71	29
	sop	197	12	185	sayur sop kangkung	186	116	70	mie ayam	218	0	218
	tempe goreng	27	7	20	tumis	62	32	30	pangsit	35	17	18

Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	tempe goreng	27	0	27	Total (gram)	353	265
Total (gram)	366		347	jambu air	100	0	100			
				Total (gram)	475		327			

E21	sop daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	ca kangkung	sebelum	sesudah	asupan	mie ayam pangsit	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sop	197	131	66	sayur sop kangkung tumis	186	180	6	mie ayam pangsit	218	0	218
	tempe goreng	27	0	27	tempe goreng	27	0	27	Total (gram)	353	0	35
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	jambu air	100	0	100				353
	Total (gram)	366		235	Total (gram)	475		295				

E31	sop daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	ca kangkung	sebelum	sesudah	asupan	mie ayam pangsit	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	70	30	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sop	197	115	82	sayur sop kangkung tumis	186	0	186	mie ayam pangsit	218	0	218
	tempe goreng	27	0	27	tempe goreng	27	0	27	Total (gram)	353	0	35
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	jambu air	100	0	100				353
	Total (gram)	366		181	Total (gram)	475		475				

E41	sop daging sapi	ca kangkung			ca kangkung	mie ayam pangsit						
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	
	nasi	100	0	100	nasi	100	50	50	nasi	100	0	100
	sop	197	0	197	sayur sop kangkung tumis	186	0	186	mie ayam pangsit	218	171	47
	tempe goreng	27	0	27	tempe goreng	62	0	62	Total (gram)	353		182
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	jambu air	100	0	100				
	Total (gram)	366		366	Total (gram)	475		425				

E51	sop daging sapi	ca kangkung			ca kangkung	mie ayam pangsit						
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	
	nasi	150	0	150	nasi	150	80	70	nasi	150	0	150
	sop	197	0	197	sayur sop kangkung tumis	186	90	96	mie ayam pangsit	218	151	67
	tempe goreng	27	0	27	tempe goreng	62	0	62	Total (gram)	403		252
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	jambu air	100	0	100				
	Total (gram)	416		416	Total (gram)	525		355				

E61	sop daging sapi	ca kangkung			ca kangkung	mie ayam pangsit						
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sop	197	0	197	sayur sop kangkung tumis	186	0	186	mie ayam pangsit	218	0	218
	tempe goreng	27	0	27	tempe goreng	27	0	27	Total (gram)	353		353
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	jambu air	100	0	100				
	Total (gram)	366		366	Total (gram)	475		475				

E71	sop daging sapi	ca kangkung			ca kangkung	mie ayam pangsit						
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	39	61
	sop	197	0	197	sayur sop kangkung tumis	186	0	186	mie ayam pangsit	218	0	218
	tempe goreng	27	0	27	tempe goreng	27	0	27	Total (gram)	353	14	21
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	jambu air	100	0	100				
	Total (gram)	366		366	Total (gram)	475		475				300

E81	sop daging sapi	sebelum sesudah asupan			ca kangkung	sebelum sesudah asupan			mie ayam pangsit	sebelum sesudah asupan		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sop	197	0	197	sayur sop kangkung tumis	186	27	159	mie ayam pangsit	218	0	218
	tempe goreng	27	0	27	tempe goreng	27	0	27	Total (gram)	353		353
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	jambu air	100	0	100				
	Total (gram)	366		366	Total (gram)	475		448				

E91	sop daging sapi	sebelum sesudah asupan			ca kangkung	sebelum sesudah asupan			mie ayam pangsit	sebelum sesudah asupan		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sop	197	84	113	sayur sop kangkung tumis	186	174	12	mie ayam pangsit	218	52	166
	tempe goreng	27	0	27	tempe goreng	27	0	27	Total (gram)	353		301
	Snack bolu kukus (09.30)	42	0	42	jambu air	100	0	100				
	Total (gram)	366		282	Total (gram)	475		301				

Hari 5												
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E01	sayur tumis tahu tauge				sup jagung seger				ca kembag tahu			
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur tumis	132	0	132	sup jagung	130	0	130	ca kembag tahu	145	0	145
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	0	40	fuyunghai	101	0	101
	telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	0	60	Total (gram)	346		346
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
	Total (gram)	427		427	Total (gram)	480		480				
E11	sayur tumis tahu tauge				sup jagung seger				ca kembag tahu			
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur tumis	132	112	20	sup jagung	130	100	30	ca kembag tahu	145	108	37
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	32	8	fuyunghai	101	30	71
	telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	58	2	Total (gram)	346		208
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
	Total (gram)	427		315	Total (gram)	480		290				

E21	sayur tumis tahu tauge				sup jagung seger				ca kembag tahu			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur tumis	132	132	0	sup jagung	130	22	108	ca kembag tahu	145	62	83
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	0	40	fuyunghai	101	0	101
	telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	0	60	Total (gram)	346		284
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
	Total (gram)	427		295	Total (gram)	480		458				

E31	sayur tumis tahu tauge				sup jagung seger				ca kembag tahu			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur tumis	132	0	132	sup jagung	130	128	2	ca kembag tahu	145	0	145
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	0	40	fuyunghai	101	0	101
	telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	0	60	Total (gram)	346		346
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
	Total (gram)	427		427	Total (gram)	480		352				

E41	sayur tumis tahu tauge				sup jagung seger				ca kembag tahu			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur tumis	132	122	10	sup jagung	130	0	130	ca kembag tahu	145	0	145
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	0	40	fuyunghai	101	0	101

	telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	0	60	Total (gram)	346	346
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150			
	Total (gram)	427		305	Total (gram)	480		480			

E51	sayur tumis tahu tauge	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung seger	sebelum	sesudah	asupan	ca kembang tahu	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	150	90	60	nasi	150	82	68	nasi	150	0	150
	sayur tumis	132	0	132	sup jagung	130	125	5	ca kembang tahu	145	0	145
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	10	30	fuyunghai	101	0	101
	telur ceplok	55	35	20	udang tepung	60	0	60	Total (gram)	396		396
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
	Total (gram)	477		352	Total (gram)	530		313				

E61	sayur tumis tahu tauge	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung seger	sebelum	sesudah	asupan	ca kembang tahu	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	80	20	nasi	100	26	74
	sayur tumis	132	0	132	sup jagung	130	125	5	ca kembang tahu	145	4	141
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	40	0	fuyunghai	101	0	101
	telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	39	21	Total (gram)	346		316
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
	Total (gram)	427		427	Total (gram)	480		196				

E71	sayur tumis tahu tauge				sup jagung				ca kembag			
		sebelum	sesudah	asupan	seger	sebelum	sesudah	asupan	tahu	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur tumis	132	0	132	sup jagung	130	0	130	ca kembag	145	0	145
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	0	40	fuyunghai	101	0	101
	telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	0	60	Total (gram)	346		346
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
	Total (gram)	427		427	Total (gram)	480		480				

E81	sayur tumis tahu tauge				sup jagung				ca kembag			
		sebelum	sesudah	asupan	seger	sebelum	sesudah	asupan	tahu	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur tumis	132	0	132	sup jagung	130	0	130	ca kembag	145	0	145
	sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	0	40	fuyunghai	101	0	101
	telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	0	60	Total (gram)	346		346
	Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
	Total (gram)	427		427	Total (gram)	480		480				

E91	sayur tumis tahu tauge				sup jagung				ca kembag			
		sebelum	sesudah	asupan	seger	sebelum	sesudah	asupan	tahu	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	50	50	nasi	100	0	100
	sayur tumis	132	0	132	sup jagung	130	0	130	ca kembag	145	145	0

sisis goreng	23	0	23	tahu goreng	40	40	0	fuyunghai	101	0	101
telur ceplok	55	0	55	udang tepung	60	0	60	Total (gram)	346		201
Snack Pis Roti (09.30)	117	0	117	es dawet/ cendol	150	0	150				
Total (gram)	427		427	Total (gram)	480		390				

Hari 6												
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu makan dari sponsor	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E01	tahu kecap ayam								cap jay			
	nasi	100	0	100	nasi	123	0	123	nasi	100	0	100
	tahu kecap ayam	214	0	214	sup	119	0	119	cap jay	169	0	169
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	0	38	telur dadar	41	0	41
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	0	30	ayam			36
	Total (gram)	366		366	tempe goreng	30	0	30	potong	36	0	36
					Total (gram)	340		340	Total (gram)	346		310
E11	tahu kecap ayam								cap jay			
	nasi	100	0	100	nasi	123	68	55	nasi	100	0	100
	tahu kecap ayam	214	132	82	sup	119	24	95	cap jay	169	108	61
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	38	0	telur dadar	41	30	11
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	0	30	ayam			36
	Total (gram)	366		234	tempe goreng	30	0	30	potong	36	0	36
					Total (gram)	340		210	Total (gram)	346		172

E21	tahu kecap ayam	sebelum	sesudah	asupan	makan dari sponsor	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	123	0	123	nasi	100	0	100
	tahu kecap ayam	214	40	174	sup	119	89	30	cap jay	169	0	169
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	23	15	telur dadar	41	0	41
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	11	19	ayam			36
	Total (gram)	366		326	tempe goreng	30	6	24	potong	36	0	36
					Total (gram)	340		211	Total (gram)	346		310

E31	tahu kecap ayam	sebelum	sesudah	asupan	makan dari sponsor	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	123	0	123	nasi	100	0	100
	tahu kecap ayam	214	0	214	sup	119	0	119	cap jay	169	0	169
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	0	38	telur dadar	41	0	41
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	0	30	ayam			36
	Total (gram)	366		366	tempe goreng	30	0	30	potong	36	0	36
					Total (gram)	340		340	Total (gram)	346		310

E41	tahu kecap ayam	sebelum	sesudah	asupan	makan dari sponsor	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	123	0	123	nasi	100	0	100
	tahu kecap ayam	214	0	214	sup	119	0	119	cap jay	169	0	169
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	38	0	telur dadar	41	0	41
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	17	13	ayam			36
									potong	36	0	36

	Total (gram)	366		366	tempe goreng	30	23	7	Total (gram)	346		310
					Total (gram)	340		262				
E51	tahu kecap ayam	sebelum	sesudah	asupan	makan dari sponsor	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	150	0	150	nasi	123	0	123	nasi	150	80	70
	tahu kecap ayam	214	0	214	sup	119	0	119	cap jay	169	80	89
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	0	38	telur dadar ayam	41	0	41
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	0	30	potong	36	0	36
	Total (gram)	416		416	tempe goreng	30	0	30	Total (gram)	396		200
					Total (gram)	340		340				
E61	tahu kecap ayam	sebelum	sesudah	asupan	makan dari sponsor	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	123	80	43	nasi	100	0	100
	tahu kecap ayam	214	0	214	sup	119	97	22	cap jay	169	0	169
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	38	0	telur dadar ayam	41	0	41
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	0	30	potong	36	0	36
	Total (gram)	366		366	tempe goreng	30	0	30	Total (gram)	346		310
					Total (gram)	340		125				
E71	tahu kecap ayam	sebelum	sesudah	asupan	makan dari sponsor	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	123	0	123	nasi	100	0	100
	tahu kecap ayam	214	0	214	sup	119	0	119	cap jay	169	0	169
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	0	38	telur dadar ayam	41	20	21
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	0	30	potong	36	0	36

	Total (gram)	366		366	tempe goreng	30	0	30	Total (gram)	346		290
					Total (gram)	340		340				
E81	tahu kecap ayam	sebelum	sesudah	asupan	makan dari sponsor	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	123	0	123	nasi	100	0	100
	tahu kecap ayam	214	0	214	sup	119	44	75	cap jay	169	0	169
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	0	38	telur dadar	41	0	41
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	0	30	ayam			36
	Total (gram)	366		366	tempe goreng	30	0	30	Total (gram)	346		310
					Total (gram)	340		296				
E91	tahu kecap ayam	sebelum	sesudah	asupan	makan dari sponsor	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	123	0	123	nasi	100	80	20
	tahu kecap ayam	214	0	214	sup	119	55	64	cap jay	169	98	71
	terong balado	17	0	17	gelantin goreng	38	38	0	telur dadar	41	0	41
	Snack Donat (09.30)	35	0	35	tahu goreng	30	0	30	ayam			36
	Total (gram)	366		366	tempe goreng	30	0	30	Total (gram)	346		132
					Total (gram)	340		247				
Hari 7												
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
E01	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca jamur	sebelum	sesudah	asupan	oseng buncis tahu	sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	0	163	nasi	100	25	75	nasi	100	0	100

sayur lodeh	186	0	186	ca jamur	190	0	190	oseng buncis tahu	141	0	141
telur rebus 1/2 ayam suwir	28	0	28	kakap cabe	151	0	151	telur dadar	41	0	41
Snack martabak (09.30)	15	0	15	garam	250	0	250	Total (gram)	282		282
Total (gram)	30	0	30	sirsak							
	422		422	Total (gram)	691		666				

E11	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca jamur	sebelum	sesudah	asupan	oseng buncis tahu	sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	0	163	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur lodeh	186	0	186	ca jamur	190	0	190	oseng buncis tahu	141	111	30
	telur rebus 1/2 ayam suwir	28	0	28	kakap cabe	151	111	40	telur dadar	41	20	21
	Snack martabak (09.30)	15	0	15	garam	250	0	250	Total (gram)	282		151
	Total (gram)	30	0	30	sirsak							
		422		422	Total (gram)	691		580				

E21	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca jamur	sebelum	sesudah	asupan	oseng buncis tahu	sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	0	163	nasi	100	25	75	nasi	100	12	88
	sayur lodeh	186	108	78	ca jamur	190	55	135	oseng buncis tahu	141	90	51

telur rebus 1/2	28	0	28	kakap cabe	151	60	91	telur dadar	41	27	14
ayam suwir	15	0	15	garam	250	0	250	Total (gram)	282		153
Snack martabak (09.30)	30	0	30	sirsak							
Total (gram)	422		314	Total (gram)	691		551				

E31	sayur lodeh	sebelum			sesudah			ca jamur	sebelum			sesudah			oseng buncis tahu	sebelum			sesudah			asupan
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan				
	lontong	163	39	124				ca jamur	100	0	100				oseng buncis tahu	100	0	100				
	sayur lodeh	186	34	152				ca jamur	190	0	190				oseng buncis tahu	141	119	22				
	telur rebus 1/2	28	0	28				kakap cabe							telur dadar	41	18	23				
	ayam suwir	15	0	15				garam	151	0	151				Total (gram)	282		145				
	Snack martabak (09.30)	30	0	30				sirsak	250	0	250											
	Total (gram)	422		349				Total (gram)	691		691											

E41	sayur lodeh	sebelum			sesudah			ca jamur	sebelum			sesudah			oseng buncis tahu	sebelum			sesudah			asupan
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan				
	lontong	163	0	163				ca jamur	100	0	100				oseng buncis tahu	100	0	100				
	sayur lodeh	186	0	186				ca jamur	190	0	190				oseng buncis tahu	141	109	32				
	telur rebus 1/2	28	0	28				kakap cabe							telur dadar	41	0	41				
	ayam suwir	15	0	15				garam	151	0	151				Total (gram)	282		173				
								sirsak	250	0	250											

Snack martabak (09.30)	30	0	30	Total (gram)	691	691
Total (gram)	422		422			

E51	sayur lodeh	ca jamur			Total (gram)	oseng buncis tahu	Total (gram)					
		sebelum	sesudah	asupan			sebelum	sesudah	asupan			
	lontong	163	0	163	ca jamur nasi	150	0	150	oseng buncis tahu nasi	150	33	117
	sayur lodeh	186	0	186	ca jamur kakap cabe	190	50	140	oseng buncis tahu	141	130	11
	telur rebus 1/2	28	0	28	garam	151	0	151	telur dadar	41	0	41
	ayam suwir	15	0	15	sirsak	250	0	250	Total (gram)	332		169
	Snack martabak (09.30)	30	0	30	Total (gram)	741		691				
	Total (gram)	422		422								

E61	sayur lodeh	ca jamur			Total (gram)	oseng buncis tahu	Total (gram)					
		sebelum	sesudah	asupan			sebelum	sesudah	asupan			
	lontong	163	0	163	ca jamur nasi	100	37	63	oseng buncis tahu nasi	100	0	100
	sayur lodeh	186	0	186	ca jamur kakap cabe	190	54	136	oseng buncis tahu	141	67	74
	telur rebus 1/2	28	0	28	garam	151	0	151	telur dadar	41	0	41
	ayam suwir	15	9	6	sirsak	250	0	250	Total (gram)	282		215

Snack martabak (09.30)	30	0	30	Total (gram)	691	600
Total (gram)	422		413			

E71	sayur lodeh	ca jamur			sebelum	sesudah	asupan	ca jamur	sebelum	sesudah	asupan	oseng buncis tahu			
		sebelum	sesudah	asupan								sebelum	sesudah	asupan	
	lontong	163	0	163			nasi	100	0	100		nas	100	0	100
	sayur lodeh	186	0	186			ca jamur kakap cabe	190	0	190		oseng buncis tahu	141	0	141
	telur rebus 1/2	28	0	28			garam	151	0	151		telur dadar	41	0	41
	ayam suwir	15	0	15			sirsak	250	0	250		Total (gram)	282		282
	Snack martabak (09.30)	30	0	30			Total (gram)	691		691					
	Total (gram)	422		422											

E81	sayur lodeh	ca jamur			sebelum	sesudah	asupan	ca jamur	sebelum	sesudah	asupan	oseng buncis tahu			
		sebelum	sesudah	asupan								sebelum	sesudah	asupan	
	lontong	163	0	163			nasi	100	0	100		nas	100	22	78
	sayur lodeh	186	0	186			ca jamur kakap cabe	190	137	53		oseng buncis tahu	141	103	38
	telur rebus 1/2	28	0	28			garam	151	0	151		telur dadar	41	0	41
	ayam suwir	15	0	15			sirsak	250	64	186		Total (gram)	282		157

Snack martabak (09.30)	30	0	30	Total (gram)	691	490
Total (gram)	422		422			

E91	sayur lodeh	sebelum			sesudah			asupan			ca jamur	sebelum			sesudah			asupan			oseng buncis tahu	sebelum			sesudah			asupan					
	lontong	163	0	163							nasi	100	0	100							nasi	100	0	100									
	sayur lodeh	186	0	186							ca jamur kakap cabe	190	0	190							oseng buncis tahu	141	130	11									
	telur rebus 1/2	28	0	28							garam	151	0	151							telur dadar	41	0	41									
	ayam suwir	15	0	15							sirsak	250	0	250							Total (gram)	282		152									
	Snack martabak (09.30)	30	0	30							Total (gram)	691		691																			
	Total (gram)	422		422																													

Hari 8															
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)					
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan			
E01	nasi ayam solo				sup brokoli				rendang kentang						
	nasi	100	0	100	udang	100	0	100	nasi	100	0	100			
	sayur	174	0	174	sup	180	0	180	rendang kentang	180	0	180			
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes tahu	65	0	65	empal ayam	57	0	57			
	tahu bacem	40	0	40	pepaya	90	0	90	Total (gram)	337		337			
	ayam suwir	94	0	94	Total (gram)	435		435							

kentang goreng (09.30)	20	0	20
Total (gram)	456		456

E11	nasi ayam solo	sup brokoli udang			sebelum	sesudah	asupan	rendang kentang	sebelum sesudah asupan		
		sebelum	sesudah	asupan					sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100				nasi	100	0	100
	sayur	174	0	174				rendang kentang	180	0	180
	telur rebus 1/2	28	0	28				empal ayam	57	32	25
	tahu bacem	40	17	23				Total (gram)	337		305
	ayam suwir	94	16	78							
	kentang goreng (09.30)	20	0	20							
	Total (gram)	456		423							

E21	nasi ayam solo	sup brokoli udang			sebelum	sesudah	asupan	rendang kentang	sebelum sesudah asupan		
		sebelum	sesudah	asupan					sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	49	51				nasi	100	0	100
	sayur	174	101	73				rendang kentang	180	136	44
	telur rebus 1/2	28	0	28				empal ayam	57	45	12
	tahu bacem	40	9	31				Total (gram)	337		156
	ayam suwir	94	0	94							
	Total (gram)	456		423							

kentang goreng (09.30)	20	0	20
Total (gram)	456		297

E31	nasi ayam solo	sup brokoli udang			rendang kentang							
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan					
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	30	70
	sayur	174	0	174	sup	180	85	95	rendang kentang	180	0	180
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes tahu	65	0	65	empal ayam	57	0	57
	tahu bacem	40	0	40	pepaya	90	43	47	Total (gram)	337		307
	ayam suwir	94	0	94	Total (gram)	435		307				
	kentang goreng (09.30)	20	0	20								
	Total (gram)	456		456								

E41	nasi ayam solo	sup brokoli udang			rendang kentang							
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan					
	nasi	100	0	100	nasi	100	90	10	nasi	100	0	100
	sayur	174	0	174	sup	180	0	180	rendang kentang	180	0	180
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes tahu	65	54	11	empal ayam	57	0	57
	tahu bacem	40	0	40	pepaya	90	0	90	Total (gram)	337		337
	ayam suwir	94	0	94	Total (gram)	435		291				
	kentang goreng (09.30)	20	0	20								
	Total (gram)	456		456								

E51	nasi ayam solo	sebelum			sesudah			asupan			sup brokoli udang	sebelum			sesudah			asupan			rendang kentang	sebelum			sesudah			asupan		
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan										
	nasi	150	0	150				nasi	150	0	150				nasi	150	24	126												
	sayur	174	0	174				sup	180	0	180				rendang kentang	180	171	9												
	telur rebus 1/2	28	0	28				pepes tahu	65	0	65				empal ayam	57	0	57												
	tahu bacem	40	0	40				pepaya	90	0	90			Total (gram)	387		192													
	ayam suwir	94	0	94				Total (gram)	485		485																			
	kentang goreng (09.30)	20	0	20																										
	Total (gram)	506		506																										

E61	nasi ayam solo	sebelum			sesudah			asupan			sup brokoli udang	sebelum			sesudah			asupan			rendang kentang	sebelum			sesudah			asupan		
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan										
	nasi	100	0	100				nasi	100	0	100				nasi	100	0	100												
	sayur	174	0	174				sup	180	0	180				rendang kentang	180	0	180												
	telur rebus 1/2	28	0	28				pepes tahu	65	0	65				empal ayam	57	0	57												
	tahu bacem	40	0	40				pepaya	90	0	90			Total (gram)	337		337													
	ayam suwir	94	0	94				Total (gram)	435		435																			
	kentang goreng (09.30)	20	0	20																										
	Total (gram)	456		456																										

E71	nasi ayam solo	sebelum			sesudah			asupan			sup brokoli udang	sebelum			sesudah			asupan			rendang kentang	sebelum			sesudah			asupan		
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan										
	nasi	100	0	100				nasi	100	0	100				nasi	100	0	100												

sayur	174	0	174	sup	180	114	66	rendang			
telur rebus 1/2	28	0	28	pepes tahu	65	20	45	kentang	180	0	180
tahu bacem	40	0	40	pepaya	90	0	90	empal ayam	57	0	57
ayam suwir	94	0	94	Total (gram)	435		301	Total (gram)	337		337
kentang goreng (09.30)	20	0	20								
Total (gram)	456		456								

E81	nasi ayam solo	sebelum	sesudah	asupan	sup brokoli udang	sebelum	sesudah	asupan	rendang kentang	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur	174	0	174	sup	180	37	143	rendang kentang	180	0	180
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes tahu	65	0	65	empal ayam	57	0	57
	tahu bacem	40	0	40	pepaya	90	0	90	Total (gram)	337		337
	ayam suwir	94	0	94	Total (gram)	435		398				
	kentang goreng (09.30)	20	0	20								
	Total (gram)	456		456								

E91	nasi ayam solo	sebelum	sesudah	asupan	sup brokoli udang	sebelum	sesudah	asupan	rendang kentang	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur	174	0	174	sup	180	0	180	rendang kentang	180	178	2
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes tahu	65	0	65	empal ayam	57	0	57
	tahu bacem	40	0	40	pepaya	90	0	90	Total (gram)	337		159
	ayam suwir	94	0	94	Total (gram)	435		435				

kentang goreng (09.30)	20	0	20
Total (gram)	456		456

Hari 9												
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Makan Siang (12.00)			Makan Sore (18.00)				
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		
E01	terik tahu ayam				sambal tumpang sayur				bakmie jawa			
	bubur gurih	250	193	57	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	terik tahu ayam	186	0	186	sayur	45	0	45	mie+tempe	89	0	89
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	0	119	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		326	telur rebus 1/2 pepaya	38	0	38	Total (gram)	199		199
					Total (gram)	392		392				

E11	terik tahu ayam				sambal tumpang sayur				bakmie jawa			
	bubur gurih	250	0	250	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	terik tahu ayam	186	123	63	sayur	45	0	45	mie+tempe	89	0	89
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	0	119	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		396	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	199		199

pepaya	90	0	90
Total (gram)	392		392

E21	terik tahu ayam	sebelum	sesudah	asupan	sambal tumpang sayur	sebelum	sesudah	asupan	bakmie jawa	sebelum	sesudah	asupan
	bubur gurih	250	68	182	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	terik tahu ayam	186	123	63	sayur	45	11	34	mie+tempe	89	57	32
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	96	23	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		328	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	199		142
					pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	392		285				

E31	terik tahu ayam	sebelum	sesudah	asupan	sambal tumpang sayur	sebelum	sesudah	asupan	bakmie jawa	sebelum	sesudah	asupan
	bubur gurih	250	122	128	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	terik tahu ayam	186	0	186	sayur	45	0	45	mie+tempe	89	0	89
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	0	119	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		397	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	199		199
					pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	392		392				

E41	terik tahu ayam	sambal tumpang sayur			sambal tumpang sayur			bakmie jawa	bakmie jawa			
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	
	bubur gurih	250	31	219	nasi	100	30	70	nasi	100	0	100
	terik tahu ayam	186	0	186	sayur	45	23	22	mie+tempe	89	14	75
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	90	29	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		488	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	199		185
					pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	392		249				

E51	terik tahu ayam	sambal tumpang sayur			sambal tumpang sayur			bakmie jawa	bakmie jawa			
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan	
	bubur gurih	250	0	250	nasi	150	44	106	nasi	150	0	150
	terik tahu ayam	186	0	186	sayur	45	12	33	mie+tempe	89	0	89
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	97	22	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		519	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	249		249
					pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	442		289				

E61	terik tahu ayam	sambal tumpang sayur			sambal tumpang sayur	bakmie jawa			bakmie jawa	Total (gram)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	bubur gurih	250	0	250	nasi	100	76	24	nasi	100	0	100
	terik tahu ayam	186	0	186	sayur	45	0	45	mie+tempe	89	24	65
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	0	119	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		519	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	199		175
					pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	392		316				

E71	terik tahu ayam	sambal tumpang sayur			sambal tumpang sayur	bakmie jawa			bakmie jawa	Total (gram)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	bubur gurih	250	0	250	nasi	100	33	67	nasi	100	21	79
	terik tahu ayam	186	0	186	sayur	45	0	45	mie+tempe	89	11	78
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	0	119	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		519	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	199		167
					pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	392		359				

E81	terik tahu ayam	sambal tumpang sayur			sambal tumpang sayur	bakmie jawa			bakmie jawa	Total (gram)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	bubur gurih	250	0	250	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	terik tahu ayam	186	0	186	sayur	45	0	45	mie+tempe	89	0	89
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	0	119	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		519	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	199		199
					pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	392		392				

E91	terik tahu ayam	sambal tumpang sayur			sambal tumpang sayur	bakmie jawa			bakmie jawa	Total (gram)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	bubur gurih	250	0	250	nasi	100	0	100	nasi	100	78	22
	terik tahu ayam	186	0	186	sayur	45	0	45	mie+tempe	89	0	89
	Snack risoles (09.30)	83	0	83	sambal tumpang	119	96	23	kerupuk	10	0	10
	Total (gram)	519		519	telur rebus 1/2	38	0	38	Total (gram)	199		121
					pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	392		296				

Hari 10												
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
E01	sup tahu sayur	sebelum	sesudah	asupan	gado-gado komplit	sebelum	sesudah	asupan	galantin babi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	lontong	91	0	91	nasi	100	0	100
	sayur	193	0	193	gado-gado	106	0	106	sayur	133	0	133
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	0	45
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		278
	Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				
	Total (gram)	404		404	jus jeruk	200	0	200				
					Total (gram)	520		520				
E11	sup tahu sayur	sebelum	sesudah	asupan	gado-gado komplit	sebelum	sesudah	asupan	galantin babi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	lontong	91	0	91	nasi	100	0	100
	sayur	193	89	104	gado-gado	106	0	106	sayur	133	0	133
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	20	25
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		258
	Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				
	Total (gram)	404		315	jus jeruk	200	0	200				
					Total (gram)	520		520				
E21	sup tahu sayur	sebelum	sesudah	asupan	gado-gado komplit	sebelum	sesudah	asupan	galantin babi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	53	47	lontong	91	0	91	nasi	100	0	100

sayur	193	79	114	gado-gado	106	0	106	sayur	133	92	41
telur dadar	41	33	8	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	0	45
ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		186
Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				
Total (gram)	404		239	jus jeruk	200	0	200				
				Total (gram)	520		520				

E31	sup tahu sayur	sebelum	sesudah	asupan	gado-gado komplit	sebelum	sesudah	asupan	galantin babi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	lontong	91	0	91	nasi	100	0	100
	sayur	193	0	193	gado-gado	106	49	57	sayur	133	61	72
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	0	45
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		217
	Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				
	Total (gram)	404		404	jus jeruk	200	0	200				
					Total (gram)	520		471				

E41	sup tahu sayur	sebelum	sesudah	asupan	gado-gado komplit	sebelum	sesudah	asupan	galantin babi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	lontong	91	0	91	nasi	100	0	100
	sayur	193	0	193	gado-gado	106	0	106	sayur	133	0	133
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	0	45
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		278

Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5
Total (gram)	404		404	jus jeruk	200	0	200
				Total (gram)	520		520

E51	sup tahu sayur	sebelum	sesudah	asupan	gado-gado komplit	sebelum	sesudah	asupan	galantin babi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	150	0	150	lontong	91	0	91	nasi	150	0	150
	sayur	193	0	193	gado-gado	106	0	106	sayur	133	0	133
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	0	45
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	328		328
	Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				
	Total (gram)	454		454	jus jeruk	200	0	200				
					Total (gram)	520		520				

E61	sup tahu sayur	sebelum	sesudah	asupan	gado-gado komplit	sebelum	sesudah	asupan	galantin babi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	80	20	lontong	91	0	91	nasi	100	60	40
	sayur	193	0	193	gado-gado	106	75	31	sayur	133	107	26
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	0	45
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		111
	Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				

Total (gram)	404	324	jus jeruk	200	0	200
			Total (gram)	520		445

E71	sup tahu sayur	gado-gado komplit			galantin babi							
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan					
	nasi	100	0	100	lontong	91	0	91	nasi	100	0	100
	sayur	193	0	193	gado-gado	106	0	106	sayur	133	0	133
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	0	45
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		278
	Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				
	Total (gram)	404		404	jus jeruk	200	0	200				
					Total (gram)	520		520				

E81	sup tahu sayur	gado-gado komplit			galantin babi							
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan					
	nasi	100	0	100	lontong	91	0	91	nasi	100	80	20
	sayur	193	0	193	gado-gado	106	0	106	sayur	133	32	101
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	0	45
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		166
	Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				
	Total (gram)	404		404	jus jeruk	200	0	200				
					Total (gram)	520		520				

E91	sup tahu sayur				gado-gado komplit				galantin babi			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	lontong	91	0	91	nasi	100	100	0
	sayur	193	0	193	gado-gado	106	35	71	sayur	133	133	0
	telur dadar	41	0	41	sambal kacang	90	0	90	galantin	45	45	0
	ayam suwir	15	0	15	telur rebus 1/2	28	0	28	Total (gram)	278		0
	Snack getuk (09.30)	55	0	55	emping	5	0	5				
	Total (gram)	404		404	jus jeruk	200	0	200				
					Total (gram)	520		485				

Hari 11												
Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E01	tumis bakso dan brokoli	100	0	100	sup kacang merah daging sapi	100	0	100	swike ayam	100	0	100
	nasi	178	0	178	nasi	202	0	202	swike ayam	185	0	185
	terik tempe	52	0	52	tahu goreng	40	0	40	tempe goreng	27	0	27

	Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	0	11
	Total (gram)	404		404	Total (gram)	447		447	Total (gram)	323		323

E11	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	tumis	178	32	146	sup	202	0	202	swike ayam	185	8	177
	terik tempe	52	25	27	tahu goreng	40	0	40	tempe goreng	27	22	5
	Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	0	11
	Total (gram)	404		347	Total (gram)	447		447	Total (gram)	323		293

E21	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	38	62	nasi	100	26	74	nasi	100	100	0
	tumis	178	34	144	sup	202	110	92	swike ayam	185	185	0
	terik tempe	52	26	26	tahu goreng	40	0	40	tempe goreng	27	27	0

	Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	11	0
	Total (gram)	404		306	Total (gram)	447		311	Total (gram)	323		0

E31	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	tumis	178	42	136	sup	202	76	126	swike ayam	185	67	118
	terik tempe	52	28	24	tahu goreng	40	0	40	tempe goreng	27	0	27
	Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	0	11
	Total (gram)	404		334	Total (gram)	447		371	Total (gram)	323		256

E41	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	tumis	178	122	56	sup	202	0	202	swike ayam	185	6	179
	terik tempe	52	23	29	tahu goreng	40	0	40	tempe goreng	27	27	0

Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	0	11
Total (gram)	404		259	Total (gram)	447		447	Total (gram)	323		290

E51	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	150	0	150	nasi	150	150	0	nasi	150	0	150
	tumis	178	0	178	sup	202	202	0	swike ayam	185	0	185
	terik tempe	52	0	52	tahu goreng	40	40	0	tempe goreng	27	0	27
	Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	105	0	krupuk	11	0	11
	Total (gram)	454		454	Total (gram)	497		0	Total (gram)	373		373

E61	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	15	85	nasi	100	70	30	nasi	100	0	100
	tumis	178	27	151	sup	202	33	169	swike ayam	185	7	178
	terik tempe	52	0	52	tahu goreng	40	40	0	tempe goreng	27	0	27

Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	0	11
Total (gram)	404		362	Total (gram)	447		304	Total (gram)	323		316

E71	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	100	0	nasi	100	50	50
	tumis	178	0	178	sup	202	202	0	swike ayam	185	31	154
	terik tempe	52	0	52	tahu goreng	40	40	0	tempe goreng	27	27	0
	Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	11	0
	Total (gram)	404		404	Total (gram)	447		105	Total (gram)	323		204

E81	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	tumis	178	100	78	sup	202	0	202	swike ayam	185	30	155
	terik tempe	52	39	13	tahu goreng	40	0	40	tempe goreng	27	0	27

Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	0	11
Total (gram)	404		265	Total (gram)	447		447	Total (gram)	323		293

E91	tumis bakso dan brokoli	sebelum	sesudah	asupan	sup kacang merah daging sapi	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100	nasi	100	78	22
	tumis	178	0	178	sup	202	35	167	swike ayam	185	36	149
	terik tempe	52	0	52	tahu goreng	40	0	40	tempe goreng	27	27	0
	Snack timus (09.30)	74	0	74	semangka	105	0	105	krupuk	11	0	11
	Total (gram)	404		404	Total (gram)	447		412	Total (gram)	323		182

Hari 12

Responden	Menu	Makan Pagi (06.45)			Menu	Makan Siang (12.00)			Menu	Makan Sore (18.00)		
E01	sayur semur lontong tahu	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur	sebelum	sesudah	asupan	sambal goreng tahu cabe ijo	sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	0	163	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur semur	198	0	198	bobor	281	0	281	sayur	149	0	149
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	0	96	sisis goreng	23	0	23
	tempe goreng	27	0	27	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	0	45

Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	617	617	Total (gram)	317	317
Total (gram)	476		476						

E11	sayur semur lontong tahu				bobor sayur				sambal goreng tahu cabe ijo			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	0	163	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur semur	198	0	198	bobor	281	201	80	sayur	149	149	0
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	96	0	sisis goreng	23	0	23
	tempe goreng	27	0	27	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	0	45
	Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	617		320	Total (gram)	317		168
	Total (gram)	476		476								

E21	sayur semur lontong tahu				bobor sayur				sambal goreng tahu cabe ijo			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	41	122	nasi	100	0	100	nasi	100	0	100
	sayur semur	198	198	0	bobor	281	152	129	sayur	149	0	149
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	23	73	sisis goreng	23	0	23
	tempe goreng	27	0	27	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	29	16
	Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	617		442	Total (gram)	317		288
	Total (gram)	476		237								

E31	sayur semur lontong tahu				bobor sayur				sambal goreng tahu cabe ijo			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	0	163	nasi	100	87	13	nasi	100	30	70
	sayur semur	198	9	189	bobor	281	64	217	sayur	149	0	149
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	0	96	sisis goreng	23	0	23
	tempe goreng	27	0	27	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	0	45
	Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	617		466	Total (gram)	317		287
	Total (gram)	476		467								

E41	sayur semur lontong tahu				bobor sayur				sambal goreng tahu cabe ijo			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	54	109	nasi	400	100	0	nasi	100	32	68
	sayur semur	198	0	198	bobor	281	281	0	sayur	149	0	149
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	0	96	sisis goreng	23	0	23
	tempe goreng	27	0	27	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	0	45
	Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	617		236	Total (gram)	317		285
	Total (gram)	476		422								

E51	sayur semur lontong tahu				bobor sayur				sambal goreng tahu cabe ijo			
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	0	163	nasi	150	150	0	nasi	150	150	0
	sayur semur	198	0	198	bobor	281	281	0	sayur	149	149	0
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	96	0	sisis goreng	23	23	0

tempe goreng	27	0	27	pisang	140	140	0	ikan saus tiram	45	45	0
Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	667		0	Total (gram)	367		0
Total (gram)	476		476								

E61	sayur semur lontong tahu	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur	sebelum	sesudah	asupan	sambal goreng tahu cabe ijo	sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	71	92	nasi	100	26	74	nasi	100	0	100
sayur semur	198	40	158	bobor	281	147	134	sayur	149	0	149	
telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	0	96	sisis goreng	23	0	23	
tempe goreng	27	0	27	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	0	45	
Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	617		444	Total (gram)	317		317	
Total (gram)	476		365									

E71	sayur semur lontong tahu	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur	sebelum	sesudah	asupan	sambal goreng tahu cabe ijo	sebelum	sesudah	asupan
	lontong	163	0	163	nasi	100	89	11	nasi	100	0	100
sayur semur	198	25	173	bobor	281	142	139	sayur	149	0	149	
telur rebus 1/2	28	9	19	pepes	96	0	96	sisis goreng	23	0	23	
tempe goreng	27	21	6	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	0	45	
Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	617		386	Total (gram)	317		317	
Total (gram)	476		421									

E81	sayur semur lontong tahu	sebelum			bobor sayur			sambal goreng tahu cabe ijo			sebelum		
		sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sesudah	asupan		
	lontong	163	0	163	nasi	100	50	50	nasi	100	0	100	
	sayur semur	198	0	198	bobor	281	98	183	sayur	149	0	149	
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	40	56	sisis goreng	23	0	23	
	tempe goreng	27	27	0	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	0	45	
	Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	477		289	Total (gram)	317		317	
	Total (gram)	476		449									

E91	sayur semur lontong tahu	sebelum			bobor sayur			sambal goreng tahu cabe ijo			sebelum		
		sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sesudah	asupan		
	lontong	163	0	163	nasi	100	80	20	nasi	100	10	90	
	sayur semur	198	0	198	bobor	281	0	281	sayur	149	149	0	
	telur rebus 1/2	28	0	28	pepes	96	0	96	sisis goreng	23	0	23	
	tempe goreng	27	0	27	pisang	140	0	140	ikan saus tiram	45	0	45	
	Snack misoa (09.30)	60	0	60	Total (gram)	617		537	Total (gram)	317		158	
	Total (gram)	476		476									

Hari 1												
Responden E02	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	55	65
	sayur kare	98	0	98	sayur bening	143	0	143	cap jay	135	88	47
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		176	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		160
					Total (gram)	447		447				
E12	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur kare	98	77	21	sayur bening	143	118	25	cap jay	135	43	92
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	55	41	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		258	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		260
					Total (gram)	447		274				
E22	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	96	24	nasi	120	0	120	nasi	120	60	60
	sayur kare	98	33	65	sayur bening	143	0	143	cap jay	135	110	25
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	20	28
	Total (gram)	335		206	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		113
					Total (gram)	447		447				

E32	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur kare	98	0	98	sayur bening	143	0	143	cap jay	135	0	135
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		335	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		303
					Total (gram)	447		447				
E42	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur kare	98	54	44	sayur bening	143	84	59	cap jay	135	51	84
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		281	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		252
					Total (gram)	447		363				
E52	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur kare	98	45	54	sayur bening	143	0	143	cap jay	135	0	135
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		291	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		303
					Total (gram)	447		447				
E62	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur kare	98	0	98	sayur bening	143	0	143	cap jay	135	0	135
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		335	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		303
					Total (gram)	447		447				

E72	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur kare	98	0	98	sayur bening	143	0	143	cap jay	135	0	135
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		335	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		303
					Total (gram)	447		447				

E82	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur kare	98	0	98	sayur bening	143	0	143	cap jay	135	0	135
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		335	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		303
					Total (gram)	447		447				

E92	sayur kare	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur kare	98	0	98	sayur bening	143	0	143	cap jay	135	0	135
	telur balado	117	0	117	ayam crispy	96	0	96	ayam gongso	48	0	48
	Total (gram)	335		335	buah pepaya	88	0	88	Total (gram)	303		303
					Total (gram)	447		447				

Hari 2												
Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
E02	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	0	204	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	0	155

	timun	3	0	3	botok	60	0	60	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		321
	Total (gram)	223		223	Total (gram)	699		699				
E12	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	100	104	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	66	89
	timun	3	0	3	botok	60	60	0	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		255
	Total (gram)	223		123	Total (gram)	699		639				
E22	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	0	204	nasi	120	0	120	nasi	120	67	53
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	223	153	cap jay	155	0	155
	timun	3	0	3	botok	60	0	60	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		254
	Total (gram)	223		223	Total (gram)	699		476				
E32	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	0	204	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	0	155
	timun	3	0	3	botok	60	0	60	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		321
	Total (gram)	223		223	Total (gram)	699		699				

E42	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	162	42	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	77	78
	timun	3	0	3	botok	60	60	0	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	5	0	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		244
	Total (gram)	223		56	Total (gram)	699		639				

E52	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	0	204	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	0	155
	timun	3	0	3	botok	60	0	60	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		321
	Total (gram)	223		223	Total (gram)	699		699				

E62	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	0	204	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	0	155
	timun	3	0	3	botok	60	0	60	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		321
	Total (gram)	223		223	Total (gram)	699		699				

E72	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	0	204	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	0	155

timun	3	0	3	botok	60	0	60	tahu bacem	46	0	46
tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		321
Total (gram)	223		223	Total (gram)	699		699				

E82	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	0	204	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	0	155
	timun	3	0	3	botok	60	0	60	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		321
	Total (gram)	223		223	Total (gram)	699		699				

E92	nasi goreng	sebelum	sesudah	asupan	bobor sayur mbayung	sebelum	sesudah	asupan	cap jay	sebelum	sesudah	asupan
	nasi goreng	204	0	204	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kerupuk	11	0	11	bobor	376	0	376	cap jay	155	0	155
	timun	3	0	3	botok	60	0	60	tahu bacem	46	0	46
	tomat	5	0	5	buah pisang	143	0	143	Total (gram)	321		321
	Total (gram)	223		223	Total (gram)	699		699				

Hari 3

Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
E02	bubur ayam	368	0	368	nasi sayur loncom	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sayur loncom	159	121	38	sayur	89	0	89

	Total (gram)	377		377	ikan goreng buah semangka	80	0	80	telur ceplok	55	0	55
					Total (gram)	464		343	Total (gram)	264		264
E12	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi sayur loncom	120	82	38	nasi	120	12	108
	krupuk	9	0	9	ikan goreng buah semangka	159	114	45	sayur	89	80	9
	Total (gram)	377		377	Total (gram)	464		268	Total (gram)	264		172
E22	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi sayur loncom	120	111	9	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	ikan goreng buah semangka	159	105	54	sayur	89	0	89
	Total (gram)	377		377	Total (gram)	464		248	Total (gram)	264		264

E32	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368		nasi sayur loncom	120	0	120	nasi	120	0
krupuk	9	0	9			159	0	159	sayur	89	0	89
Total (gram)	377			377	ikan goreng	80	0	80	telur ceplok	55	0	55
					buah semangka	105	0	105	Total (gram)	264		264
					Total (gram)	464		464				
E42	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	20	348		nasi sayur loncom	120	20	100	nasi	120	0
krupuk	9	0	9			159	0	159	sayur	89	0	89
Total (gram)	377			357	ikan goreng	80	0	80	telur ceplok	55	0	55
					buah semangka	105	0	105	Total (gram)	264		264
					Total (gram)	464		444				
E52	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368		nasi	120	0	120	nasi	120	0

krupuk	9	0	9	sayur loncom	159	0	159	sayur	89	0	89
Total (gram)	377		377	ikan goreng buah semangka	105	0	105	Total (gram)	264		264
				Total (gram)	464		464				

E62	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi sayur loncom	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sayur loncom	159	0	159	sayur	89	0	89
	Total (gram)	377		377	ikan goreng buah semangka	105	0	105	Total (gram)	264		264
					Total (gram)	464		464				

E72	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sayur loncom	159	0	159	sayur	89	0	89
	Total (gram)	377		377	ikan goreng	80	0	80	telur ceplok	55	0	55

buah semangka	105	0	105	Total (gram)	264	264
Total (gram)	464		464			

E82	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
krupuk	9	0	9	sayur loncom	159	0	159	sayur	89	0	89	
Total (gram)	377		377	ikan goreng	80	0	80	telur ceplok	55	0	55	
				buah semangka	105	0	105	Total (gram)	264		264	
				Total (gram)	464		464					

E92	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	daun singkong bumbu rendang	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
krupuk	9	0	9	sayur loncom	159	0	159	sayur	89	0	89	
Total (gram)	377		377	ikan goreng	80	0	80	telur ceplok	55	0	55	
				buah semangka	105	0	105	Total (gram)	264		264	
				Total (gram)	464		464					

Hari 4												
Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
E02	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	78	42	nasi	120	0	120	nasi	120	16	104
	tumis fosol	85	81	4	bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	97	31
	telur dadar	40	0	40	ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
	Total (gram)	245		86	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		155
				Total (gram)	463		463					
E12	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	53	67
	tumis fosol	85	0	85	bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	60	68
	telur dadar	40	0	40	ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
	Total (gram)	245		245	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		155
				Total (gram)	463		463					
E22	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	75	45
	tumis fosol	85	0	85	bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	12	116

telur dadar	40	0	40	ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
Total (gram)	245		245	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		181
				Total (gram)	463		463				

E32	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	tumis fosol	85	0	85	bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	0	128
	telur dadar	40	0	40	ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
	Total (gram)	245		245	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		268
					Total (gram)	463		463				

E42	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	95	25	nasi	120	56	64
	tumis fosol	85	31	54	bobor bayam	121	89	32	sup daging merah	128	95	33
	telur dadar	40	0	40	ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
	Total (gram)	245		214	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		117
					Total (gram)	463		279				

E52	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	88	32		nasi	120	0	120	nasi	120	0
tumis fosol	85	57	28		bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	0	128
telur dadar	40	0	40		ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
Total (gram)	245		100		buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		268
					Total (gram)	463		463				

E62	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120		nasi	120	0	120	nasi	120	0
tumis fosol	85	0	85		bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	0	128
telur dadar	40	0	40		ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
Total (gram)	245		245		buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		268
					Total (gram)	463		463				

E72	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120		nasi	120	0	120	nasi	120	0
tumis fosol	85	0	85		bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	0	128
telur dadar	40	0	40		ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20

Total (gram)	245	245	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268	268
			Total (gram)	463		463			

E82	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	tumis fosol	85	0	85	bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	0	128
	telur dadar	40	0	40	ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
	Total (gram)	245		245	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		268
					Total (gram)	463		463				

E92	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan	bobor bayam	sebelum	sesudah	asupan	sayur sup daging merah	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	tumis fosol	85	0	85	bobor bayam	121	0	121	sup daging merah	128	0	128
	telur dadar	40	0	40	ikan goreng	82	0	82	krupuk	20	0	20
	Total (gram)	245		245	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	268		268
					Total (gram)	463		463				

Hari 5

Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E02	bakmoi				sayur lodeh				ca sawi			
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	38	82
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	0	85	ca sawi	162	38	124
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		247
					buah pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	347		347				
E12	bakmoi				sayur lodeh				ca sawi			
	nasi	120	0	120	nasi	120	49	71	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	82	3	ca sawi	162	123	39
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		200
					buah pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	347		216				
E22	bakmoi				sayur lodeh				ca sawi			
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	0	85	ca sawi	162	0	162
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		323
					buah pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	347		347				

E32	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	0	85	ca sawi	162	0	162
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		323
					buah pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	347		347				
E42	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	76	44
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	15	70	ca sawi	162	91	71
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		156
					buah pepaya	90	70	20				
					Total (gram)	347		262				
E52	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	0	85	ca sawi	162	0	162
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		323
					buah pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	347		347				

E62	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	0	85	ca sawi	162	0	162
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		323
					buah pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	347		347				

E72	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	0	85	ca sawi	162	0	162
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		323
					buah pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	347		347				

E82	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	0	85	ca sawi	162	0	162
	krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
	Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		323
					buah pepaya	90	0	90				
					Total (gram)	347		347				

E92	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	ca sawi	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur lodeh	85	0	85	ca sawi	162	0	162

krupuk	10	0	10	tempe goreng	22	0	22	mangut	41	0	41
Total (gram)	228		228	rolade ayam	30	0	30	Total (gram)	323		323
				buah pepaya	90	0	90				
				Total (gram)	347		347				

Hari 6

Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E02	sayur buncis garlic				sup jagung				lontong sayur			
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	265		265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
					Total (gram)	445		445				
E12	sayur buncis garlic				sup jagung				lontong sayur			
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	265		265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
					Total (gram)	445		445				

E22	sayur buncis garlic	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung	sebelum	sesudah	asupan	lontong sayur	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	88	32	lontong	155	56	99
	sayur	98	0	98	sup	103	98	5	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	265		265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
					Total (gram)	445		259				

E32	sayur buncis garlic	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung	sebelum	sesudah	asupan	lontong sayur	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	265		265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
					Total (gram)	445		445				

E42	sayur buncis garlic	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung	sebelum	sesudah	asupan	lontong sayur	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	20	100	nasi	120	20	100	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80

Total (gram)	265		245	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
				Total (gram)	445		425				

E52	sayur buncis garlic	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung	sebelum	sesudah	asupan	lontong sayur	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	265		265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
					Total (gram)	445		445				

E62	sayur buncis garlic	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung	sebelum	sesudah	asupan	lontong sayur	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	265		265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
					Total (gram)	445		445				

E72	sayur buncis garlic	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung	sebelum	sesudah	asupan	lontong sayur	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	265		265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
					Total (gram)	445		445				

E82	sayur buncis garlic	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung	sebelum	sesudah	asupan	lontong sayur	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	265		265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353		353
					Total (gram)	445		445				

E92	sayur buncis garlic	sebelum	sesudah	asupan	sup jagung	sebelum	sesudah	asupan	lontong sayur	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	lontong	155	0	155
	sayur	98	0	98	sup	103	0	103	sayur	118	0	118
	telur bacem	47	0	47	ikan goreng	82	0	82	ikan goreng	80	0	80

Total (gram)	265	265	buah pisang	140	0	140	Total (gram)	353	353
			Total (gram)	445		445			

Hari 7												
Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E02	bubur ayam	368	0	368	sup misoa	120	0	120	sayur galantin	283	0	283
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	0	283
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	0	43
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		446
					Total (gram)	475		475				
E12	bubur ayam	368	0	368	sup misoa	120	0	120	sayur galantin	283	67	216
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	67	216
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	24	19
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		355
					Total (gram)	475		475				
E22	bubur ayam	368	0	368	sup misoa	120	20	100	sayur galantin	283	0	283
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	0	283
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	0	43
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		446
					Total (gram)	475		455				

E32	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sup misoa	sebelum	sesudah	asupan	sayur galantin	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	0	283
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	0	43
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		446
					Total (gram)	475		475				
E42	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sup misoa	sebelum	sesudah	asupan	sayur galantin	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	34	86	nasi	120	36	84
	krupuk	9	0	9	sup	128	74	54	sayur galantin	283	31	252
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	8	35
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		371
					Total (gram)	475		367				
E52	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sup misoa	sebelum	sesudah	asupan	sayur galantin	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	0	283
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	0	43
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		446
					Total (gram)	475		475				
E62	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sup misoa	sebelum	sesudah	asupan	sayur galantin	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	0	283
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	0	43
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		446
					Total (gram)	475		475				

E72	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sup misoa	sebelum	sesudah	asupan	sayur galantin	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	0	283
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	0	43
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		446
					Total (gram)	475		475				

E82	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sup misoa	sebelum	sesudah	asupan	sayur galantin	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	30	253
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	0	43
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		416
					Total (gram)	475		475				

E92	bubur ayam	sebelum	sesudah	asupan	sup misoa	sebelum	sesudah	asupan	sayur galantin	sebelum	sesudah	asupan
	bubur ayam	368	0	368	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	krupuk	9	0	9	sup	128	0	128	sayur galantin	283	24	259
	Total (gram)	377		377	perkedel tahu	82	0	82	bakwan	43	0	43
					buah jeruk	145	0	145	Total (gram)	446		422
					Total (gram)	475		475				

Hari 8

Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
E02	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120

telur dadar	41	0	41	sayur	173	0	173	swike ayam	185	0	185
oseng tempe	40	29	11	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11
timun	3	3	0	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
Total (gram)	284		252	Total (gram)	458		458				

E12	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	0	173	swike ayam	185	0	185
	oseng tempe	40	0	40	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11
	timun	3	0	3	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
	Total (gram)	284		284	Total (gram)	458		458				

E22	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	86	114	nasi	120	74	46	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	80	93	swike ayam	185	0	185
	oseng tempe	40	3	37	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11
	timun	3	3	0	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
	Total (gram)	284		192	Total (gram)	458		304				

E32	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	0	173	swike ayam	185	0	185
	oseng tempe	40	0	40	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11

	timun	3	3	0	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
	Total (gram)	284		281	Total (gram)	458		458				
E42	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	65	55	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	30	143	swike ayam	185	0	185
	oseng tempe	40	0	40	perkedel	45	28	17	krupuk	11	0	11
	timun	3	0	3	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
	Total (gram)	284		284	Total (gram)	458		335				
E52	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	0	173	swike ayam	185	0	185
	oseng tempe	40	0	40	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11
	timun	3	0	3	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
	Total (gram)	284		284	Total (gram)	458		458				
E62	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	0	173	swike ayam	185	0	185
	oseng tempe	40	0	40	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11
	timun	3	0	3	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
	Total (gram)	284		284	Total (gram)	458		458				

E72	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	0	173	swike ayam	185	0	185
	oseng tempe	40	0	40	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11
	timun	3	0	3	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
	Total (gram)	284		284	Total (gram)	458		458				

E82	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	67	106	swike ayam	185	77	108
	oseng tempe	40	0	40	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11
	timun	3	0	3	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		239
	Total (gram)	284		284	Total (gram)	458		391				

E92	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur asem buncis	sebelum	sesudah	asupan	swike ayam	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur dadar	41	0	41	sayur	173	0	173	swike ayam	185	0	185
	oseng tempe	40	0	40	perkedel	45	0	45	krupuk	11	0	11
	timun	3	0	3	buah pisang	120	0	120	Total (gram)	316		316
	Total (gram)	284		284	Total (gram)	458		458				

Hari 9												
Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E02	nasi rames				sop ayam				balado terong			
	nasi	120	18	102	nasi	120	27	93	nasi	120	0	120
	kwetiaw	88	78	10	sop	96	82	14	balado terong	183	60	123
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	233		137	tahu goreng	40	17	23	Total (gram)	383		323
					buah pepaya	97	0	97				
					Total (gram)	447		321				
E12	nasi rames				sop ayam				balado terong			
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kwetiaw	88	0	88	sop	96	0	96	balado terong	183	0	183
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	233		233	tahu goreng	40	0	40	Total (gram)	383		383
					buah pepaya	97	0	97				
					Total (gram)	447		447				
E22	nasi rames				sop ayam				balado terong			
	nasi	120	57	63	nasi	120	22	98	nasi	120	93	27
	kwetiaw	88	34	54	sop	96	66	30	balado terong	183	0	183
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	233		142	tahu goreng	40	0	40	Total (gram)	383		290
					buah pepaya	97	0	97				
					Total (gram)	447		359				
E32	nasi rames				sop ayam				balado terong			
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kwetiaw	88	0	88	sop	96	0	96	balado terong	183	0	183
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80

Total (gram)	233		233	tahu goreng	40	0	40	Total (gram)	383	383
				buah pepaya	97	0	97			
				Total (gram)	447		447			

E42	nasi rames	sebelum	sesudah	asupan	sop ayam	sebelum	sesudah	asupan	balado terong	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	91	29	nasi	120	0	120
	kwetiaw	88	0	88	sop	96	0	96	balado terong	183	0	183
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	233		233	tahu goreng	40	40	0	Total (gram)	383		383
					buah pepaya	97	38	59				
					Total (gram)	447		278				

E52	nasi rames	sebelum	sesudah	asupan	sop ayam	sebelum	sesudah	asupan	balado terong	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	72	48
	kwetiaw	88	0	88	sop	96	0	96	balado terong	183	37	146
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	11	69
	Total (gram)	233		233	tahu goreng	40	0	40	Total (gram)	383		263
					buah pepaya	97	0	97				
					Total (gram)	447		447				

E62	nasi rames	sebelum	sesudah	asupan	sop ayam	sebelum	sesudah	asupan	balado terong	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kwetiaw	88	0	88	sop	96	0	96	balado terong	183	0	183
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	233		233	tahu goreng	40	0	40	Total (gram)	383		383
					buah pepaya	97	0	97				
					Total (gram)	447		447				

E72	nasi rames	sebelum	sesudah	asupan	sop ayam	sebelum	sesudah	asupan	balado terong	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kwetiaw	88	0	88	sop	96	0	96	balado terong	183	0	183
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	233		233	tahu goreng	40	0	40	Total (gram)	383		383
					buah pepaya	97	0	97				
					Total (gram)	447		447				

E82	nasi rames	sebelum	sesudah	asupan	sop ayam	sebelum	sesudah	asupan	balado terong	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	85	35	nasi	120	0	120
	kwetiaw	88	0	88	sop	96	12	84	balado terong	183	0	183
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	233		233	tahu goreng	40	0	40	Total (gram)	383		383
					buah pepaya	97	0	97				
					Total (gram)	447		350				

E92	nasi rames	sebelum	sesudah	asupan	sop ayam	sebelum	sesudah	asupan	balado terong	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	kwetiaw	88	0	88	sop	96	0	96	balado terong	183	0	183
	abon	25	0	25	rolade ayam	94	0	94	ikan goreng	80	0	80
	Total (gram)	233		233	tahu goreng	40	0	40	Total (gram)	383		383
					buah pepaya	97	0	97				
					Total (gram)	447		447				

Hari 10												
Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
E02	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	0	120	nasi	120	29	91
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	0	143	tumis	153	106	47

krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	0	40
Total (gram)	328		328	buah pepaya Total (gram)	145	0	145	Total (gram)	313		178
					490		490				

E12	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	26	94	nasi	120	0	120
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	72	71	tumis	153	27	126
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	0	40
	Total (gram)	328		328	buah pepaya Total (gram)	145	0	145	Total (gram)	313		286
					490		392					

E22	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	100	20	nasi	120	0	120
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	89	54	tumis	153	0	153
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	0	40
	Total (gram)	328		328	buah pepaya Total (gram)	145	0	145	Total (gram)	313		313
					490		301					

E32	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	0	143	tumis	153	0	153
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	10	72	telus dadar	40	0	40
	Total (gram)	328		328	buah pepaya	145	0	145	Total (gram)	313		313
					Total (gram)	490		480				
E42	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	0	120	nasi	120	51	69
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	0	143	tumis	153	127	26
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	7	33
	Total (gram)	328		328	buah pepaya	145	0	145	Total (gram)	313		128
					Total (gram)	490		490				
E52	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	38	82	nasi	120	0	120
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	44	99	tumis	153	0	153
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	0	40
	Total (gram)	328		328	buah pepaya	145	32	113	Total (gram)	313		313
					Total (gram)	490		376				

E62	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	0	143	tumis	153	0	153
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	0	40
	Total (gram)	328		328	buah pepaya Total (gram)	145	0	145	Total (gram)	313		313
					Total (gram)	490		490				

E72	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	0	143	tumis	153	0	153
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	0	40
	Total (gram)	328		328	buah pepaya Total (gram)	145	0	145	Total (gram)	313		313
					Total (gram)	490		490				

E82	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	0	143	tumis	153	0	153
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	0	40

Total (gram)	328		328	buah pepaya Total (gram)	145	0	145	Total (gram)	313	313
				Total (gram)	490		490			

E92	mie kuah	sebelum	sesudah	asupan	sayur lodeh	sebelum	sesudah	asupan	tumis brokoli tahu putih	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	100	0	100	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	mie kuah	218	0	218	sayur lodeh	143	0	143	tumis	153	0	153
	krupuk	10	0	10	ikan goreng	82	0	82	telus dadar	40	0	40
	Total (gram)	328		328	buah pepaya Total (gram)	145	0	145	Total (gram)	313		313
					Total (gram)	490		490				

Hari 11												
Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
E02	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	tumis pepaya muda	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	29	91
	sayur tempe goreng	98	0	98	sayur	150	0	150	tumis	114	67	47
		22	0	22	botok	60	0	60	daging kelemp	67	0	67
	Total (gram)	240		240	buah pepaya Total (gram)	145	0	145	Total (gram)	301		205
					Total (gram)	475		475				

E12	bakmoi	sayur bening bayam			sayur bening bayam			tumis pepaya muda				
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur	150	0	150	tumis	114	29	85
	tempe goreng	22	0	22	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		240	Total (gram)	475	0	475	Total (gram)	301		272
E22	bakmoi	sayur bening bayam			sayur bening bayam			tumis pepaya muda				
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		
	nasi	120	12	108	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	50	48	sayur	150	0	150	tumis	114	0	114
	tempe goreng	22	0	22	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		178	Total (gram)	475	0	475	Total (gram)	301		301
E32	bakmoi	sayur bening bayam			sayur bening bayam			tumis pepaya muda				
		sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan	sebelum	sesudah	asupan		
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur	150	0	150	tumis	114	0	114
	tempe goreng	22	0	22	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		240	Total (gram)	475	0	475	Total (gram)	301		301

E42	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	tumis pepaya muda	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	31	67	sayur	150	0	150	tumis	114	0	114
	tempe goreng	22	22	0	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		187	buah pepaya	145	0	145	Total (gram)	301		301
					Total (gram)	475		475				
E52	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	tumis pepaya muda	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur	150	0	150	tumis	114	0	114
	tempe goreng	22	0	22	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		240	buah pepaya	145	0	145	Total (gram)	301		301
					Total (gram)	475		475				
E62	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	tumis pepaya muda	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur	150	0	150	tumis	114	0	114
	tempe goreng	22	0	22	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		240	buah pepaya	145	0	145	Total (gram)	301		301
					Total (gram)	475		475				

E72	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	tumis pepaya muda	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur	150	0	150	tumis	114	0	114
	tempe goreng	22	0	22	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		240	buah pepaya	145	0	145	Total (gram)	301		301
					Total (gram)	475		475				
E82	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	tumis pepaya muda	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur	150	0	150	tumis	114	0	114
	tempe goreng	22	0	22	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		240	buah pepaya	145	0	145	Total (gram)	301		301
					Total (gram)	475		475				
E92	bakmoi	sebelum	sesudah	asupan	sayur bening bayam	sebelum	sesudah	asupan	tumis pepaya muda	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	sayur	98	0	98	sayur	150	0	150	tumis	114	0	114
	tempe goreng	22	0	22	botok	60	0	60	daging kelem	67	0	67
	Total (gram)	240		240	buah pepaya	145	0	145	Total (gram)	301		301
					Total (gram)	475		475				

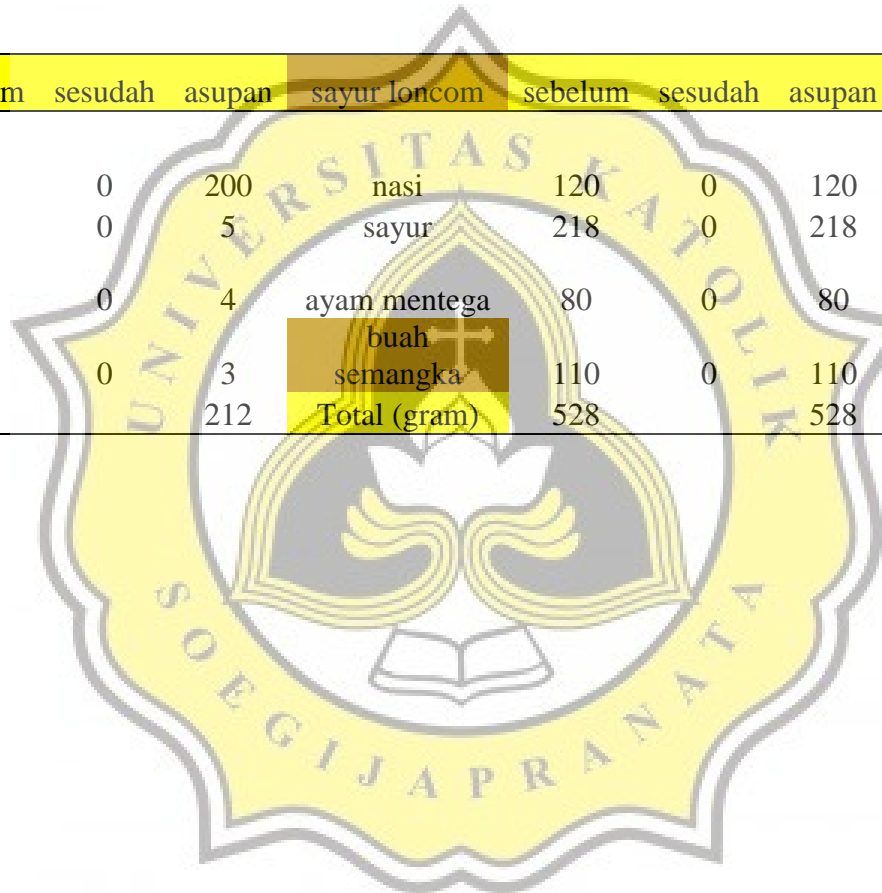
Hari 12												
Responden	Menu	Makan Pagi (06:00)			Menu	Makan Siang (12:00)			Menu	Makan Sore (17:00)		
		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan		sebelum	sesudah	asupan
E02	nasi gurih				sayur loncom				tumis fosol			
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	0	218	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	4	0	ayam mentega	80	0	80	ayam potong	36	0	36
	timun	3	3	0	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241		241
	Total (gram)	212		205	Total (gram)	528		528				
E12	nasi gurih				sayur loncom				tumis fosol			
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	63	155	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	4	0	ayam mentega	80	0	80	ayam potong	36	0	36
	timun	3	3	0	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241		241
	Total (gram)	212		205	Total (gram)	528		465				
E22	nasi gurih				sayur loncom				tumis fosol			
	nasi	200	0	200	nasi	120	50	70	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	0	218	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	0	4	ayam mentega	80	0	80	ayam potong	36	0	36

	timun	3	0	3	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241	241	
	Total (gram)	212		212	Total (gram)	528		478				
E32	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	13	187	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	34	184	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	4	0	ayam mentega	80	23	57	ayam potong	36	0	36
	timun	3	3	0	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241	241	
	Total (gram)	212		192	Total (gram)	528		471				
E42	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	26	192	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	0	4	ayam mentega	80	30	50	ayam potong	36	0	36
	timun	3	0	3	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241	241	
	Total (gram)	212		212	Total (gram)	528		472				
E52	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	0	218	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	0	4	ayam mentega	80	0	80	ayam potong	36	0	36

	timun	3	0	3	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241	241	
	Total (gram)	212		212	Total (gram)	528		528				
E62	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	0	218	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	0	4	ayam mentega	80	0	80	ayam potong	36	0	36
	timun	3	0	3	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241	241	
	Total (gram)	212		212	Total (gram)	528		528				
E72	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	0	218	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	0	4	ayam mentega	80	0	80	ayam potong	36	0	36
	timun	3	0	3	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241	241	
	Total (gram)	212		212	Total (gram)	528		528				
E82	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	0	218	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	0	4	ayam mentega	80	0	80	ayam potong	36	0	36

	timun	3	0	3	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241	241
	Total (gram)	212		212	Total (gram)	528		528			

E92	nasi gurih	sebelum	sesudah	asupan	sayur loncom	sebelum	sesudah	asupan	tumis fosol	sebelum	sesudah	asupan
	nasi	200	0	200	nasi	120	0	120	nasi	120	0	120
	telur suwir	5	0	5	sayur	218	0	218	tumis fosol	85	0	85
	tempe kering basah	4	0	4	ayam mentega	80	0	80	ayam potong	36	0	36
	timun	3	0	3	buah semangka	110	0	110	Total (gram)	241		241
	Total (gram)	212		212	Total (gram)	528		528				



Lampiran 6. Perhitungan AKG Koreksi, EAR dan Tingkat Pemenuhan Gizi

$$✓ \text{ AKG Koreksi} = \frac{\text{Berat Badan Aktual}}{\text{Berat Badan dalam AKG Sesuai Kelompok Umur}} \times \text{AKG}$$

$$✓ \text{ Tingkat Pemenuhan Energi} = \frac{\text{Asupan Energi}}{\text{AKG Koreksi Energi}} \times 100\%$$

$$✓ \text{ AKG Koreksi} = \frac{\text{Berat Badan Aktual}}{\text{Berat Badan dalam AKG Sesuai Kelompok Umur}} \times \text{AKG}$$

$$✓ \text{ Tingkat Pemenuhan Serat} = \frac{\text{Asupan Serat}}{\text{AKG Koreksi Serat}} \times 100\%$$

$$✓ \text{ EAR} = \frac{\text{Angka Kecukupan Zat Gizi Natrium}}{\text{Faktor Konversi Natrium}}$$

$$✓ \text{ Tingkat Pemenuhan Sodium} = \frac{\text{Asupan Natrium}}{\text{EAR Natrium}} \times 100\%$$

KODE RESPONDEN E01**(Lansia Perempuan)**

$$\text{AKG Koreksi Energi} = \frac{57 \text{ KG}}{54 \text{ KG}} \times 1550 \text{ Kkal} = 1636,11 \text{ Kkal}$$

$$\text{AKG Koreksi Serat} = \frac{57 \text{ KG}}{54 \text{ KG}} \times 22 \text{ gram} = 23,22 \text{ gram}$$

$$\text{EAR} = \frac{1200}{1,4} = 857,14 \text{ mg}$$

Hari 1

$$\text{Pemenuhan Energi} = \frac{1118,4 \text{ Kkal}}{1636,11 \text{ Kkal}} \times 100\% = 68,36 \%$$

$$\text{Pemenuhan Serat} = \frac{14,5 \text{ gram}}{23,22 \text{ gram}} \times 100\% = 62,44 \%$$

$$\text{Pemenuhan Sodium} = \frac{154,6}{857,14} \times 100\% = 18,04 \%$$

KODE RESPONDEN E61**(Lansia Laki-laki)**

$$\text{AKG Koreksi Energi} = \frac{60 \text{ KG}}{60 \text{ KG}} \times 1800 \text{ Kkal} = 1800 \text{ Kkal}$$

$$\text{AKG Koreksi Serat} = \frac{60 \text{ KG}}{60 \text{ KG}} \times 25 \text{ gram} = 25 \text{ gram}$$

$$\text{EAR} = \frac{1100}{1,4} = 785,71 \text{ mg}$$

Hari 1

$$\text{Pemenuhan Energi} = \frac{1518,8 \text{ Kkal}}{1800 \text{ Kkal}} \times 100\% = 84,38 \%$$

$$\text{Pemenuhan Serat} = \frac{16,3 \text{ gram}}{25 \text{ gram}} \times 100\% = 65,20 \%$$

$$\text{Pemenuhan Sodium} = \frac{173,5}{785,71} \times 100\% = 22,08 \%$$

KODE RESPONDEN E02**(Lansia Perempuan)**

$$\text{AKG Koreksi Energi} = \frac{49 \text{ KG}}{54 \text{ KG}} \times 1550 \text{ Kkal} = 1406,48 \text{ Kkal}$$

$$\text{AKG Koreksi Serat} = \frac{49 \text{ KG}}{54 \text{ KG}} \times 22 \text{ gram} = 19,96 \text{ gram}$$

$$\text{EAR} = \frac{1200}{1,4} = 857,14 \text{ mg}$$

Hari 1

$$\text{Pemenuhan Energi} = \frac{1416 \text{ Kkal}}{1406,48 \text{ Kkal}} \times 100\% = 100,68 \%$$

$$\text{Pemenuhan Serat} = \frac{7 \text{ gram}}{19,96 \text{ gram}} \times 100\% = 35,06 \%$$

$$\text{Pemenuhan Sodium} = \frac{1021,2 \text{ mg}}{857,14 \text{ mg}} \times 100\% = 119,1 \%$$

Lampiran 7. Perhitungan Penambahan Garam

$$\text{Satu bagian garam} = \frac{\text{Jumlah garam yang ditambahkan}}{\text{Jumlah ART yang dikonsumsi}}$$

Masakan Kuah:

$$\text{Satu bagian garam} = \frac{96 \text{ gram}}{88} = 1,09 \text{ gram/lansia (1.090 mg)}$$

Masakan non-kuah:

$$\text{Satu bagian garam} = \frac{72 \text{ gram}}{88} = 0,82 \text{ gram/lansia (820 mg)}$$

Lauk:

$$\text{Satu bagian garam} = \frac{10 \text{ gram}}{88} = 0,11 \text{ gram/lansia (110 mg)}$$

Masakan berkuah + lauk 1200 mg

Masakan non-kuah + lauk 930 mg

Contoh perhitungan

KODE RESPONDEN E01

Hari 1

Asupan sodium pada bahan pangan sebelum diolah : 154,6 mg

Setelah diolah dengan Penambahan garam : 3060 mg (1200 + 930 + 930 mg)

Jumlah sodium yang dikonsumsi : 154,6 + 3060 = 3214,6 mg

Perhitungan tersebut sampai dengan hari ke 12 kemudian nilai di rata-rata dan di hitung nilai TPNa (Tingkat Pemenuhan Sodium)

Lampiran 8. Anjuran Kebutuhan Asupan Energi dan Serat Menurut AKG 2019

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
1 - 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 - 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 - 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10 - 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13 - 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16 - 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
19 - 29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500
30 - 49 tahun	60	166	2550	65	70	1.6	17	415	36	2500
50 - 64 tahun	60	166	2150	65	60	1.6	14	340	30	2500
65 - 80 tahun	58	164	1800	64	50	1.6	14	275	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	64	45	1.6	14	235	22	1600
Perempuan										
Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
30 - 49 tahun	56	158	2150	60	60	1.1	12	340	30	2350
50 - 64 tahun	56	158	1800	60	50	1.1	11	280	25	2350
65 - 80 tahun	53	157	1550	58	45	1.1	11	230	22	1550
80+ tahun	53	157	1400	58	40	1.1	11	200	20	1400

Lampiran 9. Anjuran Kebutuhan Asupan Sodium menurut AKG 2019

Kelompok Umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Besi ² (mg)	Iodium (mcg)	Seng ³ (mg)	Selenium (mcg)	Mangan (mg)	Fluor (mg)	Kromium (mcg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)	Klor (mg)	Tembaga (mcg)
Bayi / Anak														
0 – 5 bulan ¹	200	100	30	0.3	90	1.1	7	0.003	0.01	0.2	400	120	180	200
6 – 11 bulan	270	275	55	11	120	3	10	0.7	0.5	6	700	370	570	220
1 – 3 tahun	650	460	65	7	90	3	18	1.2	0.7	14	2600	800	1200	340
4 – 6 tahun	1000	500	95	10	120	5	21	1.5	1.0	16	2700	900	1300	440
7 – 9 tahun	1000	500	135	10	120	5	22	1.7	1.4	21	3200	1000	1500	570
Laki-laki														

Kelompok Umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Besi ² (mg)	Iodium (mcg)	Seng ³ (mg)	Selenium (mcg)	Mangan (mg)	Fluor (mg)	Kromium (mcg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)	Klor (mg)	Tembaga (mcg)
30 – 49 tahun	1000	700	360	9	150	11	30	2.3	4.0	34	4700	1500	2250	900
50 – 64 tahun	1200	700	360	9	150	11	30	2.3	4.0	29	4700	1300	2100	900
65 – 80 tahun	1200	700	350	9	150	11	29	2.3	4.0	24	4700	1100	1900	900
80+ tahun	1200	700	350	9	150	11	29	2.3	4.0	21	4700	1000	1600	900
Perempuan														
10 – 12 tahun	1200	1250	170	8	120	8	19	1.6	1.9	26	4400	1400	2100	700
13 – 15 tahun	1200	1250	220	15	150	9	24	1.6	2.4	27	4800	1500	2300	795
16 – 18 tahun	1200	1250	230	15	150	9	26	1.8	3.0	29	5000	1600	2400	890
19 – 29 tahun	1000	700	330	18	150	8	24	1.8	3.0	30	4700	1500	2250	900
30 – 49 tahun	1000	700	340	18	150	8	25	1.8	3.0	29	4700	1500	2250	900
50 – 64 tahun	1200	700	340	8	150	8	25	1.8	3.0	24	4700	1400	2100	900
65 – 80 tahun	1200	700	320	8	150	8	24	1.8	3.0	21	4700	1200	1900	900
80+ tahun	1200	700	320	8	150	8	24	1.8	3.0	19	4700	1000	1600	900

Lampiran 11.Foto-Foto Menu Makanan





8.73% PLAGIARISM
APPROXIMATELY

Report #10905890

27 28 PENDAHULUAN Latar Belakang Indonesia berada di urutan keempat setelah Cina, India, dan Amerika Serikat dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia. 18 Jumlah penduduk Cina sebanyak 1,43 miliar jiwa, India sebanyak 1,37 miliar jiwa, Amerika Serikat (AS) sebanyak 329 juta jiwa, dan Indonesia sebanyak 270,6 juta jiwa ADDIN (Jayani et al, 2019). Pada tahun 2019, persentase lansia di Indonesia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang ADDIN (Ika Maylasari et al., 2019). Data Susenas Maret 2019 menunjukkan bahwa provinsi dengan persentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2019 adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,50 persen), Jawa Tengah (13,36 persen), Jawa Timur (12,96 persen), Bali (11,30 persen), dan Sulawesi Utara (11,15 persen) ADDIN (Ika Maylasari et al., 2019). Provinsi Jawa Tengah khususnya pada Kota Semarang pada tahun 2018 jumlah lansia di Kota Semarang sebesar 156,9 ribu jiwa atau sebesar 8,78 persen ADDIN (BPS, 2018). Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berusia di atas 60 tahun yang pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi ADDIN (Aisyah & Hidir, 2014). Panti wreda adalah tempat tinggal yang dirancang khusus untuk lansia, yang di dalamnya disediakan semua fasilitas lengkap yang dibutuhkan lansia. Panti wreda juga merupakan unit pelaksanaan