

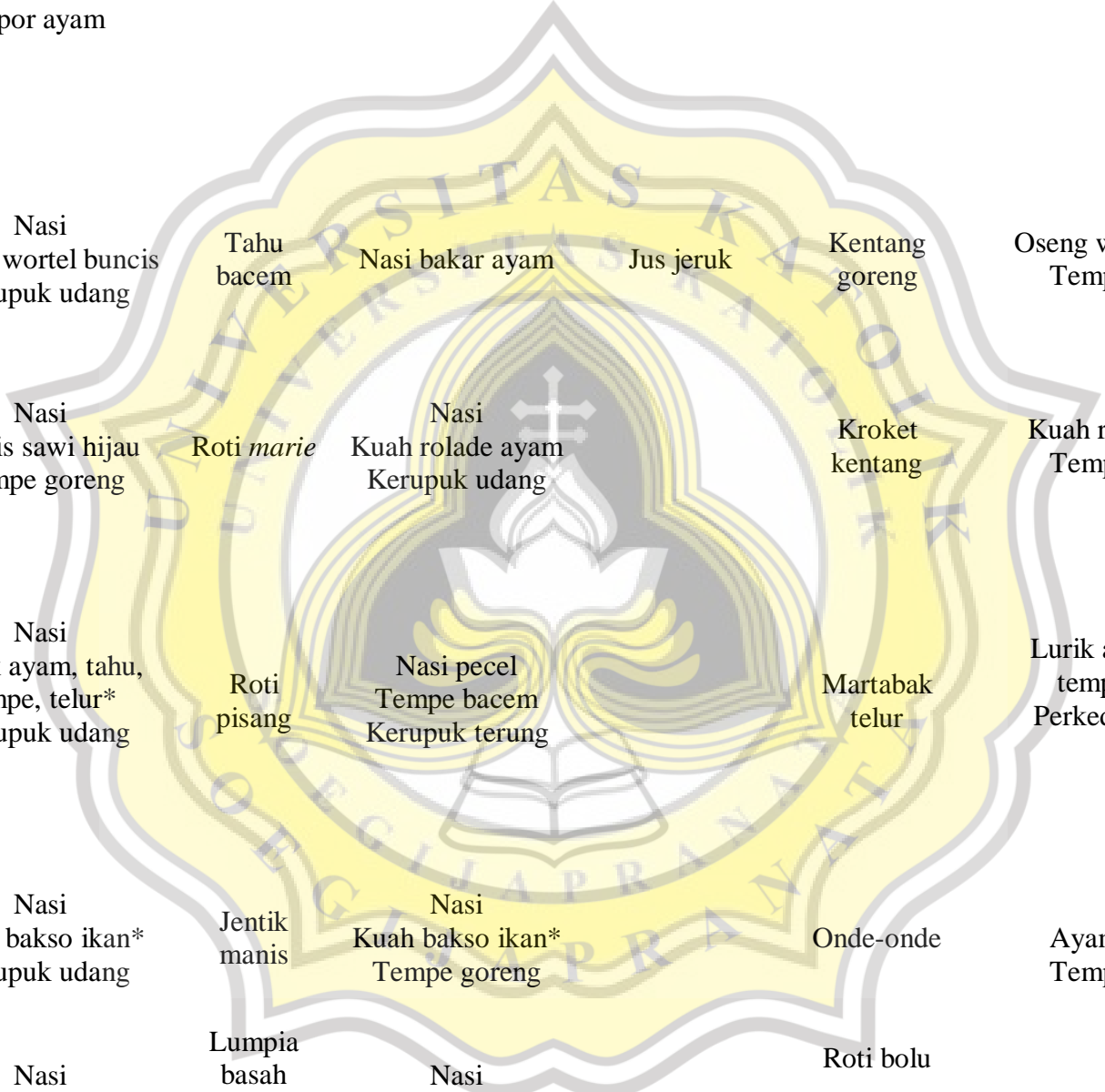
7. LAMPIRAN

7.1. Menu Panti A Selama 31 Hari

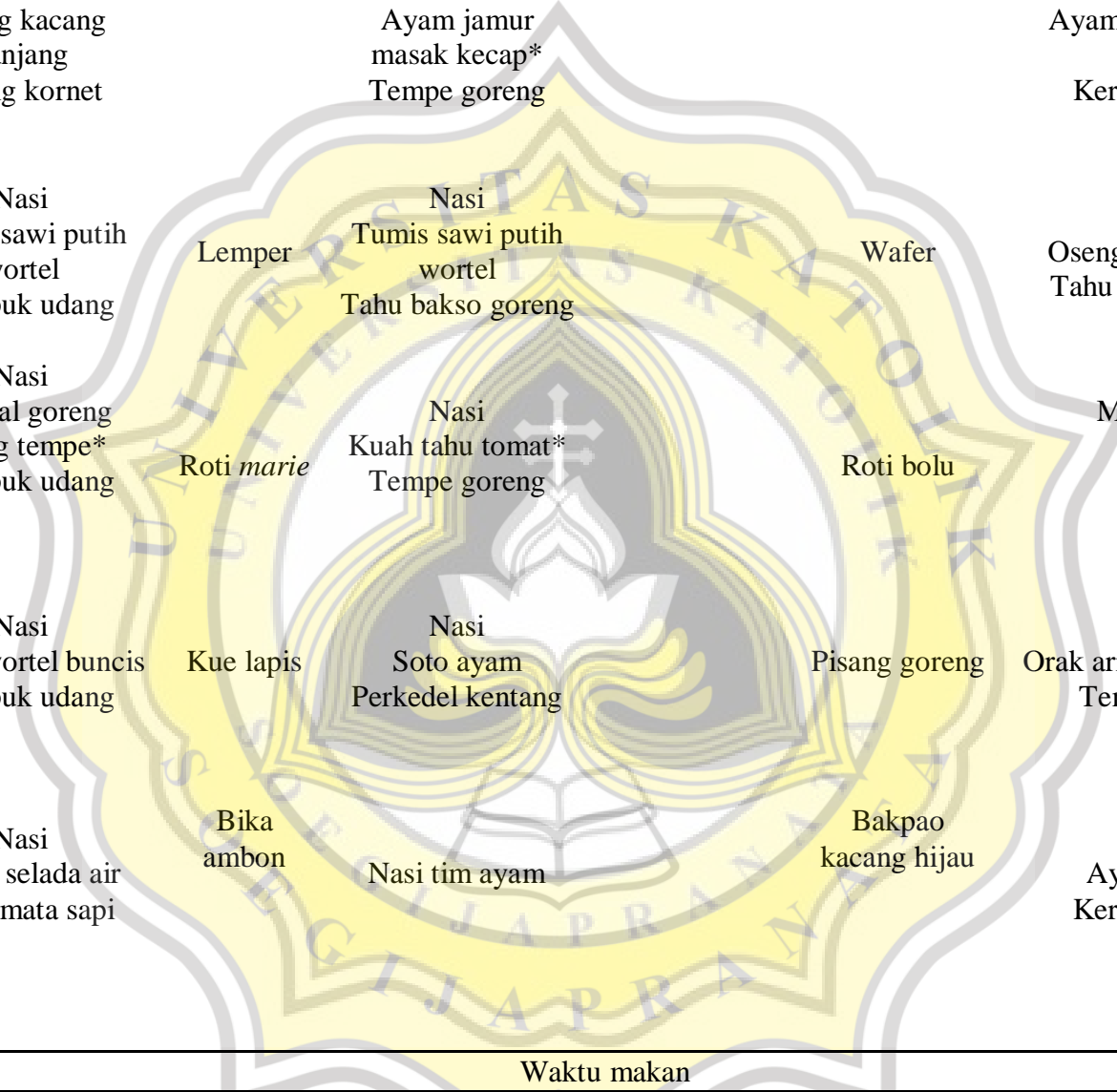
Lampiran 1. Menu Panti A Selama 31 Hari

Hari	Waktu makan					
	Pagi 6.30	Snack Pagi 9.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 16.00	Sore 18.00
1	Nasi Oseng kacang panjang Kerupuk udang	Roti <i>marie</i>	Nasi Sayur bening Tempe goreng		Roti bolu	Nasi Oseng kacang panjang Tempe goreng
2	Nasi Bandeng presto suwir Misoa goreng	Wafer	Nasi Oseng oyong Telur asin*		Roti <i>marie</i>	Nasi Lodeh jipang kacang Misoa goreng
3	Nasi Lodeh jipang kacang Telur mata sapi	Bakpao Kacang hijau	Misoa kuah		Dadar gulung	Nasi Oseng ayam cincang* Tahu goreng

4	Nasi Oseng buncis Tempe bacem	<i>Roti marie</i>	Nasi bakmoy ayam*	Siomai ayam basah	Nasi Oseng ayam buncis* Tempe bacem
5	Nasi Oseng tempe kecap Kerupuk udang	Gethuk	Nasi Sup kentang wortel Oseng tempe kecap	Kroket ayam	Nasi Sup kentang wortel Ayam bacem
6	Nasi Tumis sawi hijau Oseng kornet	Wafer	Nasi Kuah bakso ayam* Kerupuk udang	Pisang kepok rebus	Nasi Kuah bakso ayam* Oseng tahu
7	Nasi Oseng tahu taoge* Kerupuk udang	Bubur sumsum	Nasi tim ayam	Kue mangkok	Nasi kuning
Waktu makan					
Hari	Pagi	Snack Pagi	Siang	Snack sore	Sore
	6.30	9.30	12.00	16.00	18.00
8	Nasi	Wafer	Bubur ayam	Roti kasur manis	Nasi Opor ayam Kerupuk udang

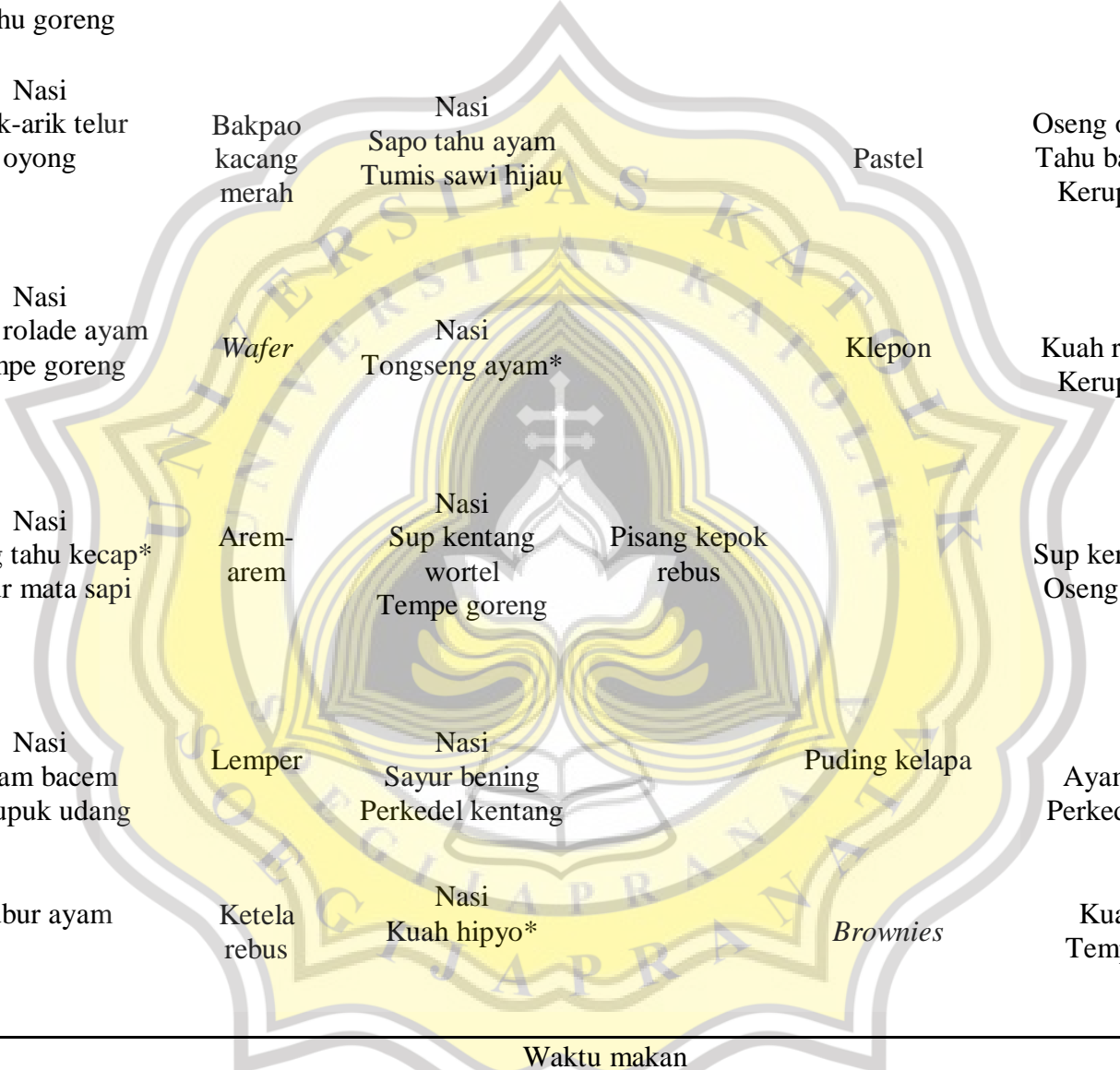


	Opor ayam				
9	Nasi Oseng wortel buncis Kerupuk udang	Tahu bacem	Nasi bakar ayam	Jus jeruk Kentang goreng	Nasi Oseng wortel buncis Tempe goreng
10	Nasi Tumis sawi hijau Tempe goreng	Roti <i>marie</i>	Nasi Kuah rolade ayam Kerupuk udang	Kroket kentang	Nasi Kuah rolade ayam Tempe goreng
11	Nasi Lurik ayam, tahu, tempe, telur* Kerupuk udang	Roti pisang	Nasi pecel Tempe bacem Kerupuk terung	Martabak telur	Nasi Lurik ayam, tahu, tempe, telur* Perkedel kentang
12	Nasi Kuah bakso ikan* Kerupuk udang	Jentik manis	Nasi Kuah bakso ikan* Tempe goreng	Onde-onde	Nasi Ayam bacem* Tempe goreng
13	Nasi	Lumpia basah	Nasi	Roti bolu	Nasi



	Oseng kacang panjang Oseng kornet		Ayam jamur masak kecap* Tempe goreng		Ayam jamur masak kecap Kerupuk udang
14	Nasi Tumis sawi putih wortel Kerupuk udang	Lemper	Nasi Tumis sawi putih wortel Tahu bakso goreng	Wafer	Nasi Oseng tempe kecap Tahu bakso goreng
15	Nasi Sambal goreng jipang tempe* Kerupuk udang	Roti marie	Nasi Kuah tahu tomat* Tempe goreng	Roti bolu	Mie goreng
16	Nasi Oseng wortel buncis Kerupuk udang	Kue lapis	Nasi Soto ayam Perkedel kentang	Pisang goreng	Nasi Orak arik wortel buncis Tempe goreng
17	Nasi Oseng selada air Telur mata sapi	Bika ambon	Nasi tim ayam	Bakpao kacang hijau	Nasi Ayam bacem Kerupuk udang
Hari	Waktu makan				

	Pagi 6.30	Snack Pagi 9.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 16.00	Sore 18.00
18	Nasi Oseng tahu taoge* Kerupuk udang	Wafer	Nasi Kuah bakso sapi		Wajik	Nasi Kuah bakso sapi Tahu goreng
19	Bubur ayam	Kentang goreng	Nasi gudeg		Ketan kelapa	Nasi Lodeh jipang kacang Tempe goreng
20	Nasi Lodeh jipang kacang Telur mata sapi	Bubur sumsum	Nasi bakmoy ayam*		Wafer	Nasi Oseng kacang panjang tempe
21	Nasi Kuah tahu bakso Oseng buncis	Roti pisang	Nasi Opor ayam Kerupuk udang	Apel potong		Nasi Kuah tahu bakso Oseng buncis
22	Nasi Oseng sawi putih wortel	Gethuk	Misoa kuah		Roti marie	Nasi tim ayam



	Tahu goreng				
23	Nasi Orak-arik telur oyong	Bakpao kacang merah	Nasi Sapo tahu ayam Tumis sawi hijau	Pastel	Nasi Oseng oyong telur* Tahu bakso goreng Kerupuk udang
24	Nasi Kuah rolade ayam Tempe goreng	Wafer	Nasi Tongseng ayam*	Klepon	Nasi Kuah rolade ayam Kerupuk udang
25	Nasi Oseng tahu kecap* Telur mata sapi	Arem- arem	Nasi Sup kentang wortel Tempe goreng	Pisang kepok rebus	Nasi Sup kentang wortel Oseng tahu kecap
26	Nasi Ayam bacem Kerupuk udang	Lemper	Nasi Sayur bening Perkedel kentang	Puding kelapa	Nasi Ayam bacem* Perkedel kentang
27	Bubur ayam	Ketela rebus	Nasi Kuah hipyo*	Brownies	Nasi Kuah hipyo Tempe bacem
Hari	Waktu makan				

	Pagi 6.30	Snack Pagi 9.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 16.00	Sore 18.00
28	Nasi Oseng wortel buncis Oseng kornet	Roti <i>marie</i>	Nasi kuah timlo ayam*		Tahu bakso goreng	Nasi kuah timlo ayam Kerupuk udang*
29	Nasi soto ayam Perkedel kentang Tempe goreng*	Risoles ayam	Nasi bakar ayam		Bolu kukus	Nasi Lurik ayam, tahu, tempe, telur* Tempe bacem
30	Nasi Lurik ayam, tahu, tempe, telur* Kerupuk udang	Kue lapis	Mie goreng		Moaci	Nasi Sup bola rambutan* Kerupuk udang
31	Nasi Sup bola rambutan Telur mata sapi*	Siomai ayam basah	Nasi gudeg	Pisang kepok rebus		Nasi Tumis sawi hijau Tempe goreng

*warna menu diklasifikasikan monoton

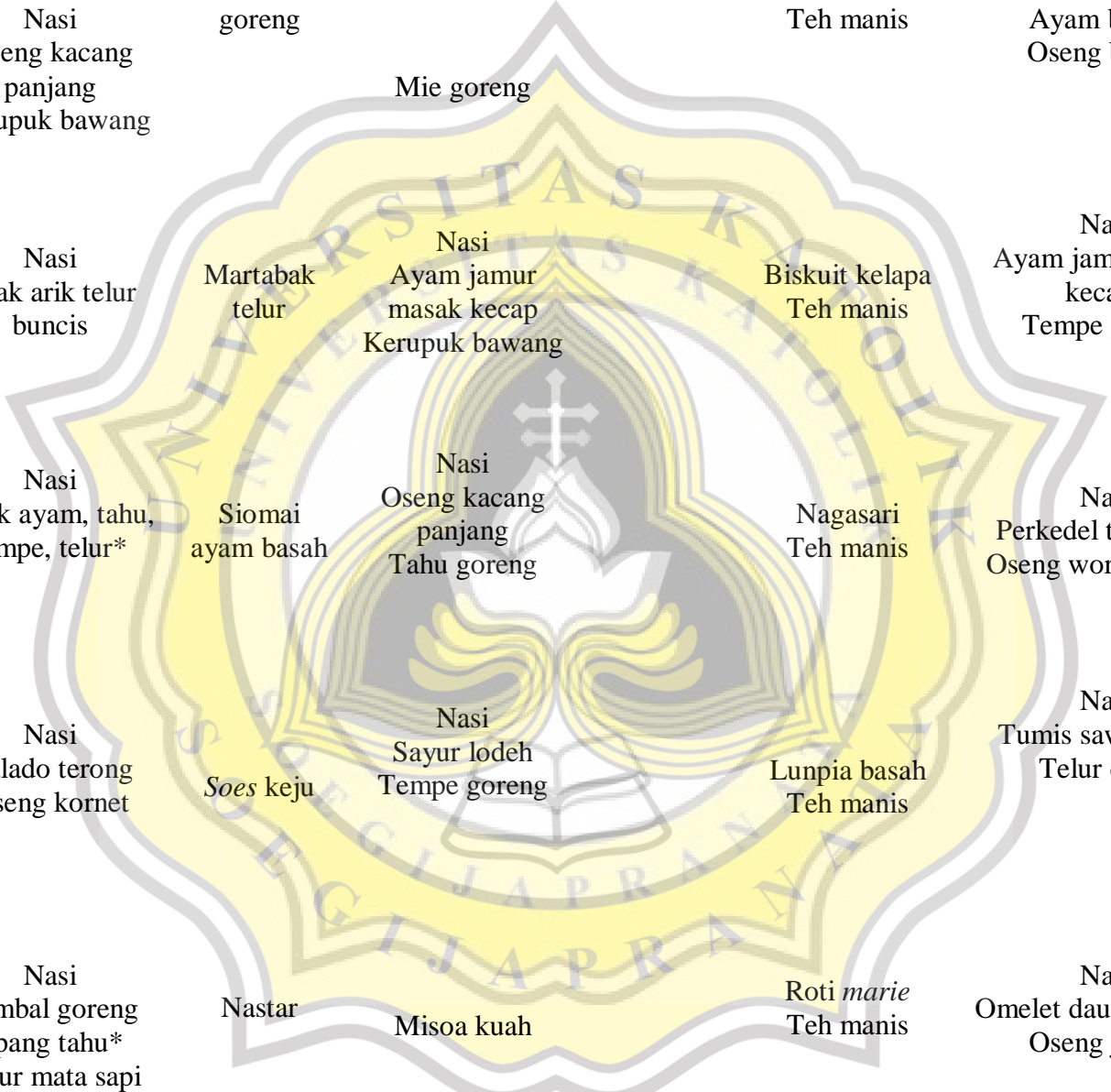
7.2. Menu Panti B Selama 31 Hari

Lampiran 2. Menu Panti B Selama 31 Hari

Hari	Waktu makan					
	Pagi 6.30	Snack Pagi 9.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 16.00	Sore 18.00
1	Nasi Oseng wortel buncis Bandeng presto suwir	Tahu bakso goreng	Nasi Lurik ayam, tahu, tempe, telur* Kerupuk udang		<i>Crackers</i> keju Teh manis	Nasi Balado terong Telur dadar
2	Nasi Sambal goreng jipang tempe* Telur asin	Roti bolu	Nasi Sayur lodeh Telur mata sapi		<i>Wafer</i> Teh manis	Nasi Ayam bacem Oseng pare
3	Nasi Sayur bening Tahu bacem	Mendoan	Nasi Oseng pare Perkedel kentang kornet		Kuping gajah Teh manis	Nasi Omelet daun bawang Oseng kornet
4	Nasi	Bika ambon	Nasi		Dadar gulung Teh manis	Nasi

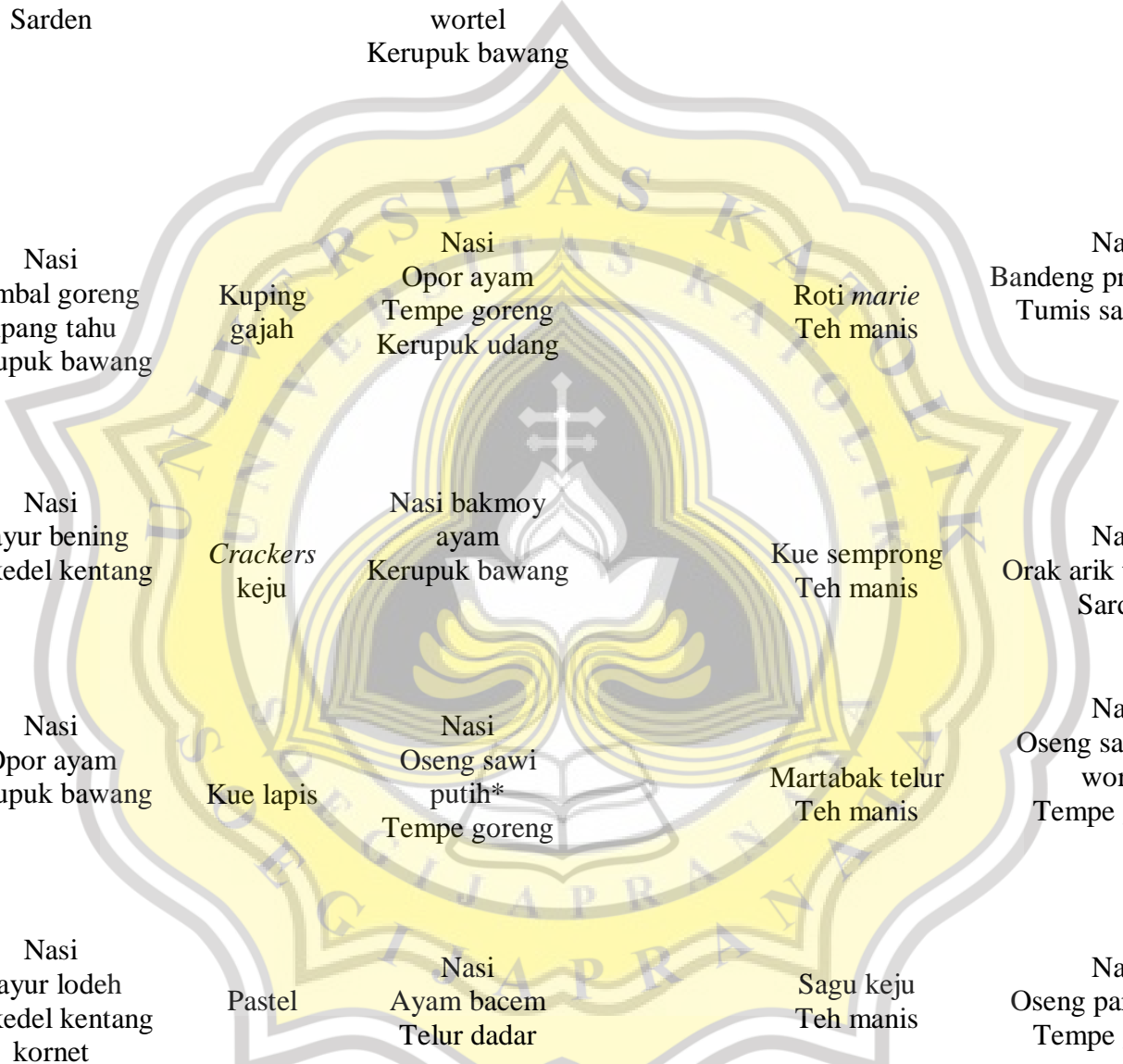
	Sambal goreng jipang tempe Sarden	Semur kentang, putih telur, wortel	Sambal goreng jipang tempe
5	Nasi Oseng buncis dan kornet	Biskuit kelapa Nasi Bakmoy ayam* Misoa goreng	Bakwan sayur Teh manis Nasi Ayam bacem Tumis sawi hijau
6	Nasi Oseng buncis tahu* Telur mata sapi	Kentang goreng Nasi tim ayam	Crackers keju Teh manis Nasi kuning
7	Nasi Lurik ayam, tahu, tempe, telur*	Nastar Nasi Oseng oyong Tempe goreng	Roti bolu pandan Teh manis Nasi gudeg
Hari	Waktu makan		

	Pagi 6.30	Snack Pagi 9.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 16.00	Sore 18.00
8	Nasi Orak arik kol wortel Tahu goreng	Sagu keju	Nasi Sambal goreng jipang tahu Telur mata sapi balado		Pisang goreng Teh manis	Nasi Oseng kacang panjang tempe Kerupuk bawang
9	Nasi Opor ayam Kerupuk udang	Bubur sumsum	Nasi Oseng tahu, putih telur, wortel, taoge* Kerupuk bawang		Roti keju Teh manis	Nasi Oseng pare dan putih telur kecap
10	Nasi Bakmoy ayam* Telur asin	Jus jambu	Nasi Sayur bening Tahu bacem		Roti kasur manis Teh manis	Nasi Oseng wortel buncis Kerupuk bawang
11	Nasi Oseng putih telur kecap Tahu goreng	Roti <i>marie</i>	Nasi bakar ayam		<i>Soes</i> keju Teh manis	Nasi Oseng tempe dan putih telur kecap* Tahu bacem
12		Tahu bakso			<i>Crackers</i> keju	Nasi



	Nasi goreng Oseng kacang panjang Kerupuk bawang		Mie goreng	Teh manis	Ayam bacem Oseng buncis
13	Nasi Orak arik telur buncis	Martabak telur	Nasi Ayam jamur masak kecap Kerupuk bawang	Biskuit kelapa Teh manis	Nasi Ayam jamur masak kecap* Tempe goreng
14	Nasi Lurik ayam, tahu, tempe, telur*	Siomai ayam basah	Nasi Oseng kacang panjang Tahu goreng	Nagasari Teh manis	Nasi Perkedel telur tahu Oseng wortel buncis
15	Nasi Balado terong Oseng kornet	Soes keju	Nasi Sayur lodeh Tempe goreng	Lunpia basah Teh manis	Nasi Tumis sawi putih* Telur dadar
16	Nasi Sambal goreng jipang tahu* Telur mata sapi	Nastar	Misoa kuah	Roti <i>marie</i> Teh manis	Nasi Omelet daun bawang* Oseng jipang

17	Nasi Orak arik telur oyong Tahu bacem	Singkong rebus	Nasi Kuah oyong Perkedel tahu telur	Bakwan sayur Teh manis	Nasi Oseng sawi putih dan wortel Kerupuk bawang	
Waktu makan						
Hari	Pagi 6.30	Snack Pagi 9.30	Siang 12.00	Buah	Snack sore 16.00	Sore 18.00
18	Nasi Ayam bacem* Tempe goreng	Kentang goreng	Nasi Oseng kacang panjang kornet Kerupuk bawang	Wafer Teh manis	Nasi Oseng pare Telur mata sapi	
19	Nasi Oseng wortel buncis Tempe goreng	Biskuit kelapa	Nasi gudeg	Kue semprong Teh manis	Nasi Bandeng presto suwir Telur dadar	
20	Nasi Oseng putih telur, wortel, buncis	Misoa goreng	Nasi Semur putih telur, kentang,	Ketan kelapa Teh manis	Gado-gado	



	Sarden	wortel Kerupuk bawang	
21	Nasi Sambal goreng jipang tahu Kerupuk bawang	Kuping gajah Nasi Opor ayam Tempe goreng Kerupuk udang	Roti <i>marie</i> Teh manis Nasi Bandeng presto suwir Tumis sawi putih
22	Nasi Sayur bening Perkedel kentang	<i>Crackers</i> keju Nasi bakmoy ayam Kerupuk bawang	Kue semprong Teh manis Nasi Orak arik tahu telur Sarden
23	Nasi Opor ayam Kerupuk bawang	Nasi Oseng sawi putih* Tempe goreng Kue lapis	Martabak telur Teh manis Nasi Oseng sawi putih wortel Tempe goreng
24	Nasi Sayur lodeh Perkedel kentang kornet	Pastel Nasi Ayam bacem Telur dadar	Sagu keju Teh manis Nasi Oseng pare kornet Tempe goreng

25	Nasi Orak arik wortel buncis kornet Kerupuk bawang	<i>Roti marie</i>	Nasi Oseng oyong Telur mata sapi balado	Sagu keju Teh manis	Nasi Ayam goreng suwir* Oseng kacang panjang	
26	Nasi Orak arik tahu telur* Tempe goreng	Kroket kentang	Nasi Oseng sawi putih wortel Sarden	Jus jambu	Nasi Balado terong Tempe bacem	
27	Nasi Bandeng presto suwir Telur mata sapi	Jentik manis	Nasi tim ayam	Risoles <i>ragout</i> Teh manis	Nasi Sambal goreng jipang tahu Tempe bacem	
Waktu makan						
Hari	Pagi	Snack Pagi	Siang	Buah	Snack sore	Sore
	6.30	9.30	12.00		16.00	18.00
28	Nasi Omelet daun bawang Tempe goreng	Singkong rebus	Nasi Sambal goreng jipang tahu Oseng kornet	Bakwan sayur Teh manis	Misoa kuah Kerupuk udang	



29	Nasi Sayur bening Perkedel kentang	<i>Brownies</i>	Nasi Ayam bacem Oseng kacang panjang	Tahu bakso goreng Teh manis	Nasi Orak arik wortel buncis Telur asin
30	Nasi Oseng pare Telur mata sapi balado	Biskuit kelapa	Nasi Balado terong Tempe goreng	Mendoan Teh manis	Nasi bakmoy ayam Kerupuk bawang
31	Nasi Semur putih telur, kentang, wortel	Ketela goreng	Nasi Ayam goreng suwir* Oseng kacang panjang	Nastar Teh manis	Nasi Oseng telur putih dan wortel Kerupuk bawang

*Warna menu diklasifikasikan monoton

7.3. Daftar Lauk Pauk Berlemak Tinggi Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

Lampiran 3. Daftar Lauk Pauk Berlemak Tinggi Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebek	1 potong sedang	45
Belut	3 ekor	45
Kornet daging sapi	3 sendok makan	45
Ayam dengan kulit	1 potong sedang	40
Daging babi	1 potong sedang	50
Ham	1 ½ potong kecil	40
Sardencis	½ potong	35
Sosis	½ potong	50
Kuning telur ayam	4 butir	45
Telur bebek	1 butir	55

9.4. Daftar Kelompok Pangan Manis Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

Lampiran 4. Daftar Pangan Penukar Satu Porsi Gula Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

Daftar pangan penukar satu (1) porsi gula:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Gula aren	1 sendok makan	10
Gula kelapa	1 sendok makan	10
Selai/jam	1 sendok makan	15
Madu	1 sendok makan	15
Sirup	1 sendok makan	15



7.5. Daftar Kelompok Pangan Sayuran Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

Lampiran 5. Daftar Kelompok Pangan Sayuran Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

Berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

1. **Golongan A**, kandungan kalorinya sangat rendah:

Gambas	Jamur kuping
Ketimun	Labu air
Selada	Lobak
Tomat sayur	Selada air
Daun bawang	Oyong

2. **Golongan B**, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein.

Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

Bayam	Kapri muda	Brokoli	Kembang kol
Bit	Kol	Buncis	Labu Siam
Daun kecipir	Labu waluh	Daun kacang panjang	Pare
Daun talas	Pepaya muda	Genjer	Rebung
Jagung muda	Sawi	Kemangi	Taoge
Kangkung	Terong	Kacang panjang	Wortel

3. **Golongan C**, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein.

Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

Bayam merah	Daun katuk	Daun mlinjo	Mangkakan
Daun singkong	Daun papaya	Kacang kapri	Dauntalas
Mlinjo	Kluwih	Taoge kedelai	Nangka muda

7.6. Daftar Kelompok Buah-buahan Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

Lampiran 6. Daftar Kelompok Buah-buahan Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014

Kandungan zat gizi perporasi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah:

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Alpoket	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah sedang/besar	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Lychee	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45

7.7.Foto-foto Menu

Lampiran 7. Foto-foto Menu di Panti A dan Panti B



Gambar 13. Menu nasi opor ayam di Panti A



Gambar 14. Menu bubur ayam di Panti A



Gambar 15. Menu nasi, sup bola rambutan, dan kerupuk udang di Panti A



Gambar 16. Menu nasi kuning di Panti A dan Panti B



Gambar 17. Menu bika ambon di Panti A



Gambar 18. Menu nasi sambal goreng jipang dan sarden di Panti B



Gambar 19. Menu dadar gulung dan teh manis di Panti B

PAPER NAME

21.11.0124.docx

WORD COUNT

8413 Words

CHARACTER COUNT

52790 Characters

PAGE COUNT

34 Pages

FILE SIZE

83.7KB

SUBMISSION DATE

May 30, 2022 9:33 AM GMT+7

REPORT DATE

May 30, 2022 9:34 AM GMT+7**● 6% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 6% Internet database
- 1% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 4% Submitted Works database

