

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Riau
Jalan Melur No.103
Harjosari, Sukapada, Pekanbaru, Riau
(0761) 36581
<https://pkri.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.XLIV//2025
Hal : Izin Penelitian

28 Mei 2025

Yth,
Kepala Puskesmas Umban Sari
di
Tempat

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2024/2025 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu Pimpinan agar dapat memberikan Izin dan memfasilitasi mahasiswa/i tersebut untuk melakukan pengumpulan data di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya atas nama :

Nama : SUZIMA ANISA
NIM : P032213411036
Judul Penelitian : Gambaran Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil KEK yang Mendapatkan Makanan Tambahan Lokal Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari
Tempat Penelitian : Puskesmas Umban Sari

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Riau



Rully Hevrialni

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 2 Form Pemantauan Berat Badan Ibu Hamil dan Usia Kehamilan Puskesmas Umban Sari

PEMANTAUAN BERAT BADAN IBU HAMIL DAN USIA KEHAMILANNYA

Nama Ibu Hamil : AFNI ANDARI
 Usia Kehamilan Ketika Ditemukan (bulan) : 3 bln
 Tanggal, Bulan, Tahun Lahir : 02-04-2004
 Kelurahan/Desa : Umban Sari
 Alamat : DL. GCSO 2

Berat Badan Awal (kg) : 48 kg
 Tinggi Badan Awal (cm) :
 IMT Pra Hamil/Trimester 1 (kg/m²) :
 LILA (cm) : 21,3 cm
 Kadar Hb (g/dl) :

Hari, Tanggal	Pemantauan Bulan ke	Usia Kehamilan (bulan)	Berat Badan (BB)		Lingkar Lengan Atas (LILA)	Keterangan
			Hasil Pengukuran Kader	Hasil Konfirmasi Nakes		
Ramis 30/8/24	1	3 bulan	51 kg		21,5 cm	Kualifikasi
Senin 30/9/24	2	4 bulan	55,2 kg		22,25 cm	
Rabu, 30/10/24	3	5 bulan	58,5 kg		22,5 cm	
Kamis, 28/11/2024	4	6 bulan	61,0 kg		22,5 cm	

Catat hasil penimbangan BB dan pengukuran LILA dalam kolom yang tersedia

PEMANTAUAN BERAT BADAN IBU HAMIL DAN USIA KEHAMILANNYA

Nama Ibu Hamil : SUSMITA
 Usia Kehamilan Ketika Ditemukan (bulan) : 3 bln / 12 minggu
 Tanggal, Bulan, Tahun Lahir : 9/3/1994
 Kelurahan/Desa : UMBANSARI
 Alamat : Jl. D.S.A

Berat Badan Awal (kg) : 47 kg
 Tinggi Badan Awal (cm) : 150 cm
 IMT Pra Hamil/Trimester 1 (kg/m²) :
 LILA (cm) : 20 cm
 Kadar Hb (g/dl) :

Hari, Tanggal	Pemantauan Bulan ke	Usia Kehamilan (bulan)	Berat Badan (BB)		Lingkar Lengan Atas (LILA)	Keterangan
			Hasil Pengukuran Kader	Hasil Konfirmasi Nakes		
Jum'at 30/8/24	1	4 bulan	48 kg		24	-
Senin 30/9/24	2	5 bulan	48 kg		24,5	-
Rabu, 30/10/24	3	6 bulan	49 kg		24,5	-
Kamis, 28/11/2024	4	7 bulan	49,50 kg		24,5	-

Catat hasil penimbangan BB dan pengukuran LILA dalam kolom yang tersedia

PEMANTAUAN BERAT BADAN IBU HAMIL DAN USIA KEHAMILANNYA

Nama Ibu Hamil : SILVIA VANESA PURI
 Usia Kehamilan Ketika Ditemukan (bulan) : 3 bln / 12 minggu
 Tanggal, Bulan, Tahun Lahir : 21/12/2002
 Kelurahan/Desa : UMBANSARI
 Alamat : Jl. BUKADAYA II

Berat Badan Awal (kg) : 41 kg
 Tinggi Badan Awal (cm) : 144
 IMT Pra Hamil/Trimester 1 (kg/m²) : 16
 LILA (cm) :
 Kadar Hb (g/dl) :

Hari, Tanggal	Pemantauan Bulan ke	Usia Kehamilan (bulan)	Berat Badan (BB)		Lingkar Lengan Atas (LILA)	Keterangan
			Hasil Pengukuran Kader	Hasil Konfirmasi Nakes		
Jum'at 30/8/24	1	4 bulan	48,2 kg		22 cm	
Senin 30/9/24	2	5 bulan	47,9 kg		22 cm	
Rabu, 30/10/24	3	6 bulan	50,05 kg		25 cm	
Kamis, 28/11/2024	4	7 bulan	51,90 kg			

Catat hasil penimbangan BB dan pengukuran LILA dalam kolom yang tersedia

Lampiran 3 Master data

INISIAL	UMUR	PARITAS	PENDIDIKAN	USIA KEHAMILAN	TRIMESTER	PENGUKURAN AWAL					BULAN 1		BULAN 2		BULAN 3		BULAN 4		KAT_IMT	SELISISIH	std kenaikan bb	Usia khmln akhr	KENAIKAN BB
						BB (kg)	TB (cm)	TB (m)	IMT	LILA	BB	LILA	BB	LILA	BB	LILA	BB	LILA					
JNA	31	2	SMA	3 bulan	1	40	150	1.5	17.78	21	41	21	43.4	21.6	45.52	22	48	22.5	Kurus	8	7	7	N
AA	20	0	SMA	3 bulan	1	48	155	1.55	19.98	21.3	51	21.3	55.2	21.25	58.5	24.25	61	24.3	Normal	13	5.8	7	N
AS	34	3	SMA	4 bulan	2	48	155	1.55	19.98	23	52	23	53.6	23.5	55.4	24	57.7	24.1	Normal	9.7	6.4	8	N
D	22	0	SMA	4 bulan	2	48	156	1.56	19.72	23.5	52	24	54	24	56.1	24.3	58	25	Normal	10	6.4	8	N
LI	29	2	SMA	3 bulan	1	45	155	1.55	18.73	22	47	23.5	48.6	24	50	24	54.6	24.5	Normal	9.6	5.8	7	N
M	27	2	SMA	4 bulan	2	48	150	1.5	21.33	23.5	53	23.5	54.7	24	56.1	24.5	58	24.5	Normal	10	6.4	8	N
MA	16	0	SMP	4 bulan	2	43	154	1.54	18.13	21	45.2	21.6	46.8	22.2	48.2	23	50	23	Kurus	7	8	8	TN
MJT	23	1	SMA	4 bulan	2	48	156	1.56	19.72	23.3	52	23.6	53.3	24	55	24.3	57.3	25	Normal	9.3	6.4	8	N
MW	22	0	SMA	4 bulan	2	39	150	1.5	17.33	23	45.4	23.5	48.6	23.7	50.5	24	52	24.5	Kurus	13	8	8	N
N	17	0	SMP	4 bulan	2	41	150	1.5	18.22	20	43	21	46	22.4	48	23	52	23.6	Kurus	11	8	8	N
N	30	2	SMA	3 bulan	1	44	152	1.52	19.04	22.5	47	23	49	23.3	52	24	54	24.3	Normal	10	5.8	7	N
N	43	3	SMA	2 bulan	1	47	156	1.56	19.31	22.3	49	23	51.3	23	53	23.5	55	23.8	Normal	8	5.2	6	N
NA	15	0	SMP	4 bulan	2	49	160	1.6	19.14	23	51	23.5	53.3	24	55.6	25	56.6	26	Normal	7.6	6.4	8	N
NAL	26	1	SMA	3 bulan	1	47	154	1.54	19.82	22	50.4	23	52.5	23.2	53.8	23.6	55.4	24	Normal	8.4	5.8	7	N
P	31	2	SMA	4.5 bulan	2	46	150	1.5	20.44	22.5	49.4	22.8	51	23.2	52.8	23.6	55.3	24.5	Normal	9.3	6.4	8	N
PI	31	3	SMA	2 bulan	1	50	150	1.5	22.22	23.2	51	23.3	53	24	55	24	58.2	24.4	Normal	8.2	5.2	6	N
PP	29	1	SMA	4 bulan	2	50	164	1.64	18.59	23.5	52	23.6	53	23.7	54.5	23.8	56	24	Normal	6	5.8	7	N
PR	22	2	SMA	4 bulan	2	50	165	1.65	18.37	23.3	53	23.5	55	23.5	57	23.8	60	24	Kurus	10	8	8	N
RFD	24	1	SMA	4 bulan	2	53	161	1.61	20.45	23.5	55	24	58	24.5	60	25	62	25.8	Normal	9	6.4	8	N
RK	31	2	SMP	4 bulan	2	52	153	1.53	22.21	23.5	54	23.6	56	24	57.8	24.2	60	25	Normal	8	6.4	8	N
S	24	1	SMA	4 bulan	2	55	158	1.58	22.03	23.5	57	24	58.5	24.3	61	24.7	63	25	Normal	8	6.4	8	N
S	26	1	SMA	4 bulan	2	52	163	1.63	19.57	23.4	55	24	57	25	59	25.5	61	26	Normal	9	6.4	8	N
S	30	2	SMA	3 bulan	1	47	150	1.5	20.89	20	48	24	48	24.5	49	24.5	49.5	24.5	Normal	2.5	5.8	7	TN
SFD	22	1	SMA	3 bulan	1	41	144	1.44	19.77	21	43.2	22	47.9	23	50.05	24.5	51.9	25	Normal	10.9	5.8	7	N
SM	24	1	SMA	3 bulan	1	49	155	1.55	20.4	23.3	50	23.6	52	23.7	54	24	56	24.5	Normal	7	5.8	7	N
SYS	25	0	SMA	4 bulan	2	52	145	1.45	24.73	23	53	23.4	55	23.7	57	24	59	24.3	Normal	7	6.4	8	N
TAP	20	0	SMA	3 bulan	1	46	155	1.55	19.15	22	47.7	22.3	52	24	53	24	54	24.5	Normal	8	5.8	7	N
TBH	21	0	SMA	3 bulan	1	43	152	1.52	18.61	23.3	44	23.3	46	23.5	49	24	52	24	Normal	9	5.8	7	N
WO	26	2	SMA	4 bulan	2	40	148	1.48	18.26	23	45	24	47	24	49	24	50.6	24	Kurus	10.6	8	8	N
YGFT	23	0	SMA	4 bulan	2	51.2	152	1.52	22.16	23.2	53.4	24	56	24	57.8	24.2	60	25	Normal	8.8	6.4	8	N
YM	36	3	SMA	4 bulan	2	50	156	1.56	20.55	23.5	52	24	55	24.3	57.4	25	60	25.3	Normal	10	6.4	8	N
ZL	24	0	SMA	2 bulan	1	48	154	1.54	20.24	23	49	22	51.3	23	53	23.5	55	23.8	Normal	7	5.2	6	N
						1510.2					1590.7		1662		1724.07		1793.1			282.9			
					RATA-RATA	47.19375					49.70938		51.9375		53.87719		56.03438		RATA	8.840625			

Lampiran 4 Siklus Menu PMT Lokal Puskesmas Umban Sari

SURAT PENETAPAN STANDAR
KEGIATAN
PUSKESMAS

Hari	Nama Makanan	Komposisi	Jumlah (gram)	URT	Car
1	Nasi Sop Ayam	Beras	100	3/4 gelas	
		Ayam	80	1 ptg besar	
		Kacang merah	85	3 sdm	
		Telur puyuh	30	4 butir	
		Wortel	30	1/2 gelas	
		Buncis	50	1/2 gelas	
		Minyak	5	1 sdt	
		Garam	5	1/4 sdt	
		Bawang merah	5	1 bh	
		Bawang putih	5	1 bh	
		Daur bawang	5	1 sdt	
		Seledri	5	1 sdt	
		Jade	5	1/2 sdt	
		Merica Bubuk	1	1/4 tkg	
		Bumbu sop / rempah	3	1/4 tkg	
	Pisang	Pisang	70	1 ptg sng	
	Kemasan				
Jumlah					
2	Bakwan tahu udang	Tepung Terigu	75	7,5 sdm	
		Udang	80	3 ekor sng	
		Wortel	60	1/2 gelas	
		Telur	60	1 butir	
		Tahu	40	1 ptg sng	
		Minyak goreng	10	1 sdm	
		Garam	5	1/4 sdt	
		Bawang merah	7	1 bh	
		bawang putih	7	1 bh	
		Seledri	7	1/4 sdt	
		Daur bawang	7	1/4 sdt	
	Pepaya	Pepaya	60	1 ptg sng	
	Kemasan				
Jumlah					

SURAT PENETAPAN STANDAR
KEGIATAN
PUSKESMAS

Hari	Nama Makanan	Komposisi	Jumlah (gram)	URT	Car
3	Risol ayam	Tepung terigu	50	5 sdm	
		Tepung tapioka/kanji	20	2 sdm	
		Ayam	40	1 ptg kecil	
		Telur	60	1 butir	
		Wortel	70	1/4 gelas	
		Kentang	20	1/4 buah	
		Susu cair	20	1/4 gelas	
		Tepung panir	10	1 sdm	
		Minyak goreng	10	1 sdm	
		Garam	5	1/4 sdt	
		Bawang merah	7	1 bh	
		bawang putih	7	1 bh	
		Seledri	7	1/4 sdt	
		Daur bawang	7	1/4 sdt	
	Semangka	Semangka	100	1 ptg	Dip
	Kemasan				
Jumlah					
4	Dursum Mix	Ayam	70	1 ptg sng	
		Udang	40	3 ekor	
		Wortel	30	1/4 gelas	
		Tepung kanji	20	2 sdm	
		Tepung terigu	30	3 sdm	
		Kayu	15	1 ptg kcl	
		minyak wijen	5	1 sdt	
		kuli dursum	4	4 lembar	
		Garam	5	1/4 sdt	
		Bawang merah	7	1 bh	
		bawang putih	7	1 bh	
		Seledri	7	1/4 sdt	
		Daur bawang	7	1/4 sdt	
	Melon Hijau	Melon Hijau	70	1 ptg	Dip
	Kemasan				
Jumlah					

SURAT PENETAPAN STANDAR
KEGIATAN
PUSKESMAS

Hari	Nama Makanan	Komposisi	Jumlah (gram)	URT	Car
5	Tahu bakso fantasi	Tepung	90	9 sdm	
		Ayam	50	1 ptg	
		Telur	50	1 butir	
		Wortel	30	1/4 gelas	
		Tahu	20	0,5	
		Minyak	5	1 sdt	
		Garam	5	1/4 sdt	
		Bawang merah	7	1 bh	
		bawang putih	7	1 bh	
		Seledri	7	1/4 sdt	
		Daur bawang	7	1/4 sdt	
	Pepaya	Pepaya	40	1 ptg kcl	Dipoto
	Kemasan				
Jumlah					
6	Kroket ayam teri	ayam	70	1 ptg sng	
		teri nasi	30	1,5 sdm	
		tepung terigu	70	7 sdm	
		Kentang	50	1/2 buah	
		Minyak	10	1 sdm	
		Garam	5	1/4 sdt	
		Bawang merah	7	1 bh	
		bawang putih	7	1 bh	
		Seledri	7	1/4 sdt	
		Daur bawang	7	1/4 sdt	
	Jeruk	Jeruk	60	1 bh kcl	Dip
	Kemasan				
Jumlah					

SURAT PENETAPAN STANDAR
KEGIATAN
PUSKESMAS

Hari	Nama Makanan	Komposisi	Jumlah (gram)	URT	Car
7	Bihun vegie	Bihun	50	1/2 g/l	
		Daging sapi	30	1 ptg sng	
		Tempe	25	1/2 ptg sng	
		Wortel	75	1/4 gelas	
		Brokoli	25	1/4 gelas	
		Telur ayam	60	1 butir	
		Minyak	10	1 sdm	
		Garam	5	1/4 sdt	
		Bawang merah	7	1 bh	
		Bawang putih	7	1 bh	
		Seledri	7	1/4 sdt	
		Daur bawang	7	1/4 sdt	
	Buah Naga	Buah Naga	70	1 ptg sng	Dipoto
	Kemasan				
Jumlah					
8	Nasi Pella Kripik	Beras	100	3/4 gelas	
		Ikan patin	75	1 ptg sng	
		Telur ayam	60	1	
		Tepung terigu	10	1 sdm	
		Minyak	5	1 sdt	
		Jeruk nipis	10	1/4 buah	
		Garam	5	1/4 sdt	
	Cap cay	Wortel	50	1/2 gelas	
		Bunga kol	25	1/4 gelas	
		Jagung muda	25	1/4 gelas	
		Cacing ayam	30	1/2 ptg sng	
		Garam	5	1/4 sdt	
		Bawang merah	5	1 bh	
		Bawang putih	5	1 bh	
		Seledri	5	1/2 sdt	
		Daur bawang	5	1/2 sdt	
	Jeruk	Jeruk	100	1 bh sng	
	Kemasan				
Jumlah					

SURAT PENETAPAN STAND KEGIAT PUSKE					
ri	Nama Makanan	Komposisi	Jumlah (gram)	URT	Car
	Fuyunghai	Telur ayam	90	2 butir kcl	
		Ayam cincang	30	1/2 ptg	
		Udang	30	3 bh	
		Tepung maizena	30	3 sdm	
		Wortel	25	1/4 gelas	
		Kecap asin	10	1 sdm	
		Saus tomat sachet	2	2 sachet	
		Bawang bombay	20	1 ptg kcl	
		Minyak	15	3 sdt	
		garam	5	1/4 sdt	
		Daun bawang	7	1/4 sdt	
		Bawang merah	7	1 bh	
		bawang putih	7	1 bh	
Melon Kuning	Melon Kuning	100	1 ptg	Dipot	
Kemasan					
Jumlah					
10	Sempol ayam	Ayam	120	2 ptg kcl	Dh adonai
		Telur ayam	60	1 butir	
		Brokoli	50	1/2 gelas	
		Tepung terigu	40	4 sdm	
		Tepung kanji	20	2 sdm	
		Minyak	5	1 sdt	
		Bawang merah	5	1/4 sdt	
		bawang putih	5	1/4 sdt	
	Tusuk sate dan kemasan				
	Jeruk	jeruk	100	1 bh	D
Kemasan					
Jumlah					



Lampiran 5 Nilai Gizi Menu PMT Lokal

NASI SUP AYAM + BUAH PISANG							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kcal	g	g	g
1	Beras giling, mentah	100	100	357	8.4	1.7	77.1
741	Ayam, daging, segar	85	58	146.91	8.9726	12.325	0
268	Kacang merah /banda, kering	35	89	109.03	4.3299	0.9345	20.839
1026	Telur burung puyuh, segar	50	100	58	5.35	3.5	0.8
548	Wortel, segar	50	80	14.4	0.4	0.24	3.16
551	Buncis, rebus	50	90	13.5	0.99	0.09	2.88
1062	Minyak kelapa sawit	2.5	100	22.1	0	2.5	0
683	Pisang ambon, segar	70	75	56.7	0.525	0.42	12.758
Jumlah Gizi Total				777.6	29.0	21.7	117.5

BAKWAN TAHU UDANG							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kcal	g	g	g
46	Tepung terigu	75	100	249.75	6.75	0.75	57.9
920	Udang, segar	60	68	37.128	8.568	0.0816	0.0408
548	Wortel, segar	60	80	17.28	0.48	0.288	3.792
1017	Telur ayam ras, segar	50	89	68.53	5.518	4.806	0.3115
357	Tahu, mentah	40	100	32	4.36	1.88	0.32
1062	Minyak kelapa sawit	10	100	88.4	0	10	0
682	Pepaya, segar	60	75	20.7	0.225	0.045	5.49
Jumlah Gizi Total				513.8	25.9	17.9	67.9

RISOL AYAM							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kcal	g	g	g
46	Tepung terigu	50	100	166.5	4.5	0.5	38.6
238	Tepung singkong/Tapioka	20	100	72.6	0.22	0.1	17.64
741	Ayam, daging, segar	40	58	69.136	4.2224	5.8	0
1017	Telur ayam ras, segar	60	89	82.236	6.6216	5.7672	0.3738
548	Wortel, segar	20	80	5.76	0.16	0.096	1.264
148	Kentang, segar	20	85	10.54	0.357	0.034	2.295
1039	Susu sapi, segar	20	100	12.2	0.64	0.7	0.86
	Tepung panir	10	100	36	0.8	0.2	8.2
1062	Minyak kelapa sawit	5	100	44.2	0	5	0
714	Semangka, segar	100	46	12.88	0.23	0.092	3.174
Jumlah Gizi Total				512.1	17.8	18.3	72.4

DIMSOM MIX							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kkal	g	g	g
741	Ayam, daging, segar	70	100	208.6	12.74	17.5	0
920	Udang, segar	40	100	36.4	8.4	0.08	0.04
548	Wortel, segar	30	80	8.64	0.24	0.144	1.896
238	Tepung singkong/Tapioka	20	100	72.6	0.22	0.1	17.64
46	Tepung terigu	30	100	99.9	2.7	0.3	23.16
1042	Keju	15	100	48.9	3.42	3.045	1.965
1063	Minyak wijen	5	100	44.05	0.01	4.985	0
	Kulit Dimsum	4	100	11.64	0.39	0.06	2.3
676	Melon, segar	70	46	11.914	0.1932	0.1288	2.5116
Jumlah Gizi Total				542.6	28.3	26.3	49.5

TAHU BAKSO FANTASI							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kkal	g	g	g
46	Tepung terigu	90	100	299.7	8.1	0.9	69.48
741	Ayam, daging, segar	50	58	86.42	5.278	7.25	0
1017	Telur ayam ras, segar	50	89	68.53	5.518	4.806	0.3115
548	Wortel, segar	30	80	8.64	0.24	0.144	1.896
357	Tahu, mentah	20	100	16	2.18	0.94	0.16
1062	Minyak kelapa sawit	5	100	44.2	0	5	0
682	Pepaya, segar	40	75	13.8	0.15	0.03	3.66
Jumlah Gizi Total				537.3	21.3	19.0	71.8

KROKET AYAM TERI							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kkal	g	g	g
741	Ayam, daging, segar	70	58	120.99	7.3892	10.15	0
904	Ikan teri, segar	30	89	19.758	2.7501	0.3738	1.0947
46	Tepung terigu	70	100	233.1	6.3	0.7	54.04
148	Kentang, segar	50	100	31	1.05	0.1	6.75
1062	Minyak kelapa sawit	10	100	88.4	0	10	0
648	Jeruk manis, segar	60	72	19.44	0.3888	0.0864	4.8384
Jumlah Gizi Total				512.7	17.5	21.3	61.9

BIHUN VEGIE							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kkal	g	g	g
27	Bihun, mentah	50	100	174	2.35	0.05	41.05
761	Sapi, daging, kurus, segar	30	100	52.2	5.88	3	0
373	Tempe kedelai murni, mentah	25	100	50.25	5.2	2.2	3.375
548	Wortel, segar	25	80	7.2	0.2	0.12	1.58
	Brokoli	25	100	8.5	0.7	0.09	6.64
1017	Telur ayam ras, segar	60	89	82.236	6.6216	5.7672	0.3738
1062	Minyak kelapa sawit	10	100	88.4	0	10	0
621	Buah Naga Merah, segar	60	67	28.542	0.6834	1.2462	3.6582
Jumlah Gizi Total				491.3	21.0	21.2	53.0

NASI PATIN KRISPI							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kkal	g	g	g
1	Beras giling, mentah	100	100	357	8.4	1.7	77.1
889	Ikan patin, segar	75	100	99	12.75	4.95	0.825
1017	Telur ayam ras, segar	60	89	82.236	6.6216	5.7672	0.3738
46	Tepung terigu	10	100	33.3	0.9	0.1	7.72
548	Wortel, segar	50	80	14.4	0.4	0.24	3.16
424	Daun kol sawi, segar	25	100	5.5	0.525	0.125	0.9
467	Jagung muda / semi, segar	25	89	7.7875	0.4895	0.0223	1.6465
741	Ayam, daging, segar	30	58	51.852	3.1668	4.35	0
1062	Minyak kelapa sawit	5	100	44.2	0	5	0
648	Jeruk manis, segar	60	72	19.44	0.3888	0.0864	4.8384
Jumlah Gizi Total				714.7	33.3	22.3	91.7

FUYUNGHAI							
NOMOR PANGAN	BAHAN MAKANAN	BERAT (gram)	BDD	ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KH
				kkal	g	g	g
1017	Telur ayam ras, segar	90	100	138.6	11.16	9.72	0.63
741	Ayam, daging, segar	30	100	89.4	5.46	7.5	0
920	Udang, segar	30	89	24.297	5.607	0.0534	0.0267
40	Maizena, tepung	30	100	102.3	0.09	0	25.5
548	Wortel, segar	25	80	7.2	0.2	0.12	1.58
1062	Minyak kelapa sawit	15	100	132.6	0	15	0
676	Melon, segar	100	46	17.02	0.276	0.184	3.588
Jumlah Gizi Total				511.4	22.5	32.4	27.7