

Gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Makananyang bergizi dibutuhkan balita untuk tumbuh kembang. Apabila asupan gizi cukup maka balita akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan optimal. Pada masa balita biasanya terjadi penurunan nafsu makan dan rentan terkena infeksi. Asupan makanan yang kurang serta terjadinya infeksi pada balita menjadi penyebab langsung terjadinya status gizi kurang. Makanan yang kita sajikan untuk balita hendaklah memenuhi zat-zat gizi yang balita perlukan sehingga terjadinya gizi kurang dapat dicegah sedini mungkin.

**Kelebihan :** Buku ini menyajikan penjelasan tentang zat-zat gizi apa saja yang diperlukan balita, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian makanan kepada balita dan contoh resep menu makanan untuk balita yang disertai dengan gambar dan jumlah zat gizinya.

**Kekurangan :** Contoh menu makanan masih terbatas sehingga perlu ditambah lagi dengan jenis menu lainnya seperti minuman sehat, olahan buah sehat untuk balita, dan lain sebagainya.

**Kesimpulan :** Dengan membaca buku ini maka akan menambah pengetahuan tentang gizi balita serta menambah referensi menu makanan yang sehat untuk balita bagi para kader posyandu balita, orang tua dan masyarakat pada umumnya.



YUMA PUSTAKA  
Jl. Samudra Pasai No. 47 Kleco, Kadipiro,  
Surakarta 57136  
E-mail : kavid.yuma@gmail.com  
Tlp. 0271 - 586 3084/085 647 031 229

ISBN 978-602-6631-45-9



TIM PENYUSUN

Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi  
Ratih Prananingrum, SST., M.Kes.  
Ida Untari, AKM, SKM., M.Kes.



# MENU MAKANAN SEHAT UNTUK BALITA

Diterbitkan sebagai upaya meningkatkan asupan gizi dan menambah referensi makanan pada balita dalam mewujudkan kesehatan balita.

Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti)





## **MENU MAKANAN SEHAT UNTUK BALITA**

Diterbitkan sebagai upaya meningkatkan asupan gizi dan inovasi makanan pada balita dalam mewujudkan kesehatan balita.

Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti) Tahun 2017



### **TIM PENYUSUN**

**Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi**

**Ratih Prananingrum, SST., M.Kes.**

**Ida Untari, SKM., M.Kes.**

# MENU MAKANAN SEHAT UNTUK BALITA

Diterbitkan sebagai upaya meningkatkan asupan gizi dan menambah referensi makanan pada balita dalam mewujudkan kesehatan balita

Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti)

Tahun 2017

## KEUTAMAAN MEMBERIKAN MAKAN

Nabi SAW bersabda, *“Tidak (sempurna) iman orang yang kenyang perutnya sedang tetangga sebelahnya kelaparan.”*

(HR al-Baihaqi).

*“Orang yang gemar memberi makan orang lain disediakan baginya pintu khusus di surga yang tidak ada yang boleh memasukinya selain dirinya dan semisal dengannya”*

(HR Thabrani)

*“Tiga pekara siapa pun yang ada padanya, kelak akan dinaungi oleh Allah di bawah arsy-Nya pada hari tidak ada naungan kecuali naungan-Nya. Yaitu, berwudhu pada waktu cuaca dingin, mendatangi masjid meskipun gelap, dan memberi makan orang” yang kelaparan.”*

(HR Abu Muslim al-Ashbahani).



## PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillahirobbil"aalamin, tim penyusun mengucapkan rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Rahmad dan HidayahNya sehingga mampu menyelesaikan buku yang berjudul Menu Makanan Sehat Untuk Balita

Usia balita merupakan usia yang rentan terkena masalah gizi. Di Indonesia jutaan balita mengalami permasalahan gizi ganda yaitu gizi lebih dan gizi kurang. Ada balita yang menderita gizi buruk, kurus, *stunting* atau pendek maupun obesitas (kegemukan). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 mencatat bahwa 18,8 % balita usia 0-59 bulan mengalami kurang gizi, 29% mengalami *stunting* akibat kurang gizi kronis. Sementara di sisi lain, terdapat 1,6% balita yang mengalami obesitas. Asupan gizi yang baik, benar dan bergizi akan mencegah seorang balita mengalami masalah gizi sehingga pertumbuhan dan perkembangan balita akan dapat dicapai secara optimal.

Buku ini berisi tentang gizi yang baik disertai contoh-contoh menu makanan sehat dan bergizi untuk balita. Selain itu, buku ini dapat dijadikan pegangan dan tambahan referensi bagi kader posyandu balita dalam Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan konseling gizi di tingkat posyandu. Buku ini disusun oleh tim pengajar dari empat kompetensi yaitu ilmu gizi, kebidanan, kesehatan masyarakat, dan keperawatan. Tersusunnya buku ini merupakan kerjasama Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek DIKTI) dalam

hibah pengabdian kepada masyarakat dalam skim IbM (Ipteks bagi Masyarakat) tahun anggaran 2017.

Akhir kata, semoga buku ini mendukung penyelenggaraan posyandu balita khususnya dalam Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sehingga asupan gizi yang baik dan benar dapat terwujud serta masalah gizi pada balita dapat dicegah sedini mungkin melalui menu makanan sehat.

Surakarta, April 2017  
Tim Penyusun



# TIM PENYUSUN

Buku Menu Makanan Sehat Untuk Balita ini merupakan buku yang disusun untuk membantu para kader posyandu balita memahami asupan gizi yang diperlukan balita serta sebagai referensi menyusun menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Tersusunnya buku yang pertama ini akan digunakan dalam pelatihan kader posyandu balita yang diawali di Kota Surakarta.

Tim penyusun adalah pakar bidang ilmu gizi, kebidanan, kesehatan masyarakat dan keperawatan di bawah pengawasan lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.



## TIM PENYUSUN

**Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi**

**Ratih Prananingrum, SST., M.Kes.**

**Ida Untari, SKM., M.Kes.**

Editor	: Riana Chandra
Rancang Sampul	: Muhammad Kavita
Tata Letak	: Moko Dwi
Pracetak	: M Agus NR Wahyu S.

**MENU MAKANAN SEHAT UNTUK BALITA**

**ISBN: 978-602-6631-45-9**





# DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Prakata.....	v
Tim Penyusun .....	vii
Daftar Isi .....	ix
Pendahuluan .....	1
A. Gizi Dan Balita .....	3
B. Zat Gizi Yang Diperlukan Balita .....	4
C. Pemberian Makanan Pada Balita .....	9
<b>Resep Bubur .....</b>	<b>12</b>
A. Bubur Daging Tomat.....	13
B. Bubur Kentang Tahu .....	13
C. Bubur Wortel Tomat Telur .....	14
D. Bubur Keju Daging Kentang.....	15
E. Bubur Kentang Telur Keju .....	16
<b>Resep Sayur.....</b>	<b>18</b>
A. Sup Makaroni Bola Ayam .....	19
B. Sup Udang Tofu .....	19
C. Cah Brokoli Sosis .....	20
D. Tumis Makaroni.....	21
E. Pangsit Kuah.....	22
F. Sayur Bening Bayam .....	23
G. Sup Kacang Merah.....	24
H. Timlo Ayam.....	25
<b>Resep Lauk .....</b>	<b>28</b>
A. Bakso Sehat .....	29
B. Perkedel Daging.....	30
C. Nugget Ikan Tahu.....	31



D. Tahu Makaroni Kukus .....	32
E. Bola Daging Kecap .....	33
F. Sup Gurami.....	34
G. Pepes Nila.....	35
H. Rolade Tahu Sosis .....	36
I. Ayam Crispy Lapis Sayuran .....	37
J. Nugget Ayam Sayur .....	38
K. Bakso Ayam Jamur .....	39
L. Dadar Makaroni Sayur.....	40
M. Steak Tempe .....	41

**Resep Snack .....** **44**

A. Nogosari Keju .....	45
B. Schotel Makaroni Kukus .....	45
C. Puding Roti Pisang Apel.....	46
D. Bitterbolen Kentang.....	47
E. Puding Ubi Ungu .....	49
F. Puding Susu .....	49
G. Lapis Saus Madu.....	50
H. Pancake .....	52

**Daftar Pustaka.....** **55**



## PENDAHULUAN

Balita merupakan salah satu kelompok usia yang rentan dan berisiko tinggi terhadap penyakit. Kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi serta adanya infeksi pada balita akan berdampak pada status gizi dan status kesehatan balita. Masalah gizi yang sering dialami balita adalah Kurang Energi Protein (KEP) dan Obesitas (Kegemukan). Hal lain yang dapat mempengaruhi status gizi balita adalah pemberian dan perilaku makan yang salah pada balita. Dalam hal ini peran orang tua khususnya ibu sangat penting dalam penentuan status gizi balita karena ibu yang berkaitan langsung dalam persiapan dan pemberian makanan pada balita.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan balita di masyarakat adalah melalui usaha meningkatkan kualitas penyelenggaraan posyandu balita serta pemberian asupan gizi yang tepat pada balita. Kegiatan di Posyandu Balita dititikberatkan pada upaya pencapaian pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal. Beberapa kegiatan yang dilaksanakan di posyandu adalah penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, konseling gizi, pemeriksaan kesehatan, imunisasi dan pemberian makanan tambahan (PMT).

Menu PMT yang diberikan kepada balita oleh posyandu berasal dari menu yang direkomendasikan dari Puskesmas setempat. Penyusunan buku ini bertujuan untuk menambah referensi menu makanan untuk PMT bagi para kader di posyandu balita dan diharapkan dapat disosialisasikan pula

kepada orang tua balita. Buku ini disusun dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun anggaran 2017.

Buku ini berisi gambaran mengenai gizi untuk balita serta berbagai jenis resep makanan bergizi yang sesuai untuk usia balita .

**Saran perbaikan dari pemakai dan pemerhati buku ini, sangat kami harapkan. Terima kasih.**

**TIM PENYUSUN**

**Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi**

**Ratih Prananingrum, SST., M.Kes.**

**Ida Untari, SKM., M.Kes.**



## A. Gizi dan Balita

Gizi (*nutrients*) merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja.

Makanan yang bergizi dibutuhkan balita untuk tumbuh kembang. Apabila asupan gizi cukup maka balita akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan optimal. Perlu diketahui bahwa pada usia balita risiko untuk terjadinya gizi kurang sangatlah tinggi. Hal ini dikarenakan pada usia balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga balita membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pada masa balita biasanya terjadi penurunan nafsu makan dan rentan terkena infeksi. Asupan makanan yang kurang serta terjadinya infeksi pada balita menjadi penyebab langsung terjadinya status gizi kurang. Oleh karena itu makanan yang kita sajikan untuk balita hendaklah memenuhi zat-zat gizi yang balita perlukan sehingga terjadinya gizi kurang dapat dicegah sedini mungkin. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian zat gizi pada balita antara lain:

### 1. Tepat kombinasi zat gizi

Makanan yang dikonsumsi balita hendaknya mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan balita, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan.

## 2. Tepat jumlah

Jumlah makanan yang diberikan kepada balita harus mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) balita.

## 3. Tepat dengan perkembangan anak

Pemberian makanan pada balita disesuaikan dengan usia dan berat badan balita.

## B. Zat Gizi Yang Diperlukan Balita

Zat-zat gizi yang diperlukan balita untuk pertumbuhan dan perkembangan antara lain:

### 1. Energi

- a. Energi pada tubuh didapatkan dari karbohidrat, lemak dan beberapa berasal dari protein.
- b. Energi digunakan sebagai sumber tenaga untuk aktifitas apalagi anak usia balita bergerak cukup aktif sehingga dibutuhkan asupan energi yang banyak pula. Selain itu energi berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan balita.
- c. Sumber energi berasal dari makanansumber lemak dan minyak, kacang-kacangan, biji-bijian, umbi-umbian, padi-padian, dan gula murni.

### 2. Karbohidrat

- a. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi balita. Hampir separuh dari energi yang dibutuhkan seorang balita sebaiknya berasal dari sumber makanan kaya karbahidrat.
- b. Balita usia  $> 1$  tahun dianjurkan untuk mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 50-60% dari total energi.

- c. Karbohidrat dibutuhkan untuk perkembangan otak, pemberi rasa manis pada makanan, pengatur metabolisme lemak, serta membantu pengeluaran feses.
- d. Sumber karbohidrat dapat berasal dari padi-padian atau sereal (beras, gandum), umbi-umbian (kentang, ubi, singkong), kacang-kacangan dan gula.

### **3. Lemak**

- a. Tubuh balita membutuhkan lemak terutama lemak esensial terutama omega 3 dan omega 6.
- b. Lemak dalam makanan berfungsi untuk sebagai sumber energi, melarutkan vitamin larut lemak (vitamin A, D, E dan K), memberi rasa kenyang dan kelezatan, memelihara suhu tubuh dan melindungi organ tubuh. Selain itu lemak berperan penting dalam proses tumbuh kembang sel – sel saraf otak untuk kecerdasan balita
- c. Balita membutuhkan lemak sekitar 35% dari total energi.
- d. Sumber lemak dapat berasal dari susu, minyak, daging, telur, ikan, dan lain sebagainya.

### **4. Protein**

- a. Protein diperlukan untuk pertumbuhan serta pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh, membuat enzim pencernaan dan zat kekebalan (antibodi) yang berfungsi melindungi tubuh balita sehingga balita terlindung dari penyakit infeksi.
- b. Protein berfungsi untuk membentuk sel – sel baru untuk menunjang proses pertumbuhan seluruh organ tubuh serta perkembangan otak.

- c. Kebutuhan protein secara proporsional lebih tinggi untuk balita daripada orang dewasa..
- d. Sumber protein dapat berasal dari ikan, susu, daging, telur, dan kacang-kacangan.

## 5. Serat

- a. Serat adalah bagian dari karbohidrat dan protein nabati yang tidak dipecah dalam usus kecil dan penting untuk mencegah sembelit serta gangguan usus lainnya.
- b. Sumber serat dapat diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan.

## 6. Vitamin dan Mineral

- a. Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil untuk banyak proses penting yang dilakukan dalam tubuh. Sedangkan mineral adalah zat anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi
- b. Vitamin dan mineral memiliki fungsi masing-masing bagi tubuh.
- c. Vitamin A bermanfaat bagi fungsi penglihatan balita, vitamin B2 untuk pertumbuhan dan kesehatan kulit, vitamin C sebagai antioksidan dan mempercepat penyembuhan luka, vitamin D sangat baik untuk fungsi tulang balita.
- d. Kalsium, besi, dan zinc merupakan mineral yang berkaitan dengan fungsi pertumbuhan. Iodium mencegah balita mengalami kekerdilan dan IQ yang rendah.
- e. Asam folat sangat penting pada masa pertumbuhan anak, memproduksi sel darah merah dan sel darah



putih dalam sumsum tulang, berperan dalam pematangan sel darah merah dan mencegah anemia.


- f. Sumber vitamin dan mineral banyak dijumpai pada daging, ikan, telur, buah dan sayuran serta susu.



### Kebutuhan zat gizi balita disesuaikan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.

Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)		Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)	
					Total	n-6 n-3				
Bayi/Balita										
0 – 6 bulan	6	61	550	12	34	4,4	0,5	58	0	-
7 – 11 bulan	9	71	725	18	36	4,4	0,5	82	10	800
1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7,0	0,7	155	16	1200
4-5 tahun	19	112	1600	35	62	10,0	0,9	220	22	1500

Sumber : AKG 2013



Kelompok umur	Vit A (mcg)	Vit D (mcg)	Vit E (mg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
Bayi/Balita														
0 – 6 bulan	375	5	4	5	0,3	0,3	2	1,7	0,1	65	0,4	5	125	40
7–11 bulan	400	5	5	10	0,4	0,4	4	1,8	0,3	80	0,5	6	150	50
1-3 tahun	400	15	6	15	0,6	0,7	6	2,0	0,5	160	0,9	8	200	40
4-5 tahun	450	15	7	20	0,8	1,0	9	2,0	0,6	200	1,2	12	250	45

Sumber : AKG 2013

Kelompok umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Besi (mg)	Iodium (mcg)	Seng (mg)	Selenium (mcg)
Bayi/Balita									
0 – 6 bulan	200	100	30	120	500	-	90	-	5
7 – 11 bulan	250	250	55	200	700	7	120	3	10
1-3 tahun	650	500	60	1000	3000	8	120	4	17
4-5 tahun	1000	500	95	1200	3800	9	120	5	20

Sumber : AKG 2013



### C. Pemberian Makanan Pada Balita

#### 1. Bayi 0-6 bulan

Pemberian makanan pada bayi haruslah sangat diperhatikan. Hal ini karena pencernaan pada bayi belum sempurna sehingga belum dapat mencerna makanan dengan baik. Bayi dalam kondisi normal sebaiknya diberikan ASI (Air Susu Ibu) saja (ASI Eksklusif) selama usia 0 – 6 bulan. ASI mengandung zat-zat gizi yang diperlukan bayi serta zat-zat kekebalan yang dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi sehingga bayi tidak mudah sakit..

## 2. Balita Usia 6-24 Bulan

Balita usia 6 – 24 bulan harus terpenuhi semua kebutuhan gizinya untuk perumbuhan dan perkembangan. Pada usia ini balita sudah diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI). Makanan dalam bentuk lumat dapat diberikan pada usia > 6 bulan seperti bubur susu, telur setengah matang, pepaya atau pisang dikerik dan lain sebagainya. Ketika usia 7 hingga 12 bulan makanan lembek atau lunak dapat diberikan seperti nasi tim, perkedel kukus sayur bayam, dan lain-lain. Pada saat anak berusia lebih dari 12 bulan sudah dapat diperkenalkan dengan masakan keluarga. Apabila pada usia ini mengalami ketidakseimbangan gizi maka dapat berakibat pada terhambat dan terganggunya pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan mental.

## 3. Balita Usia 2-5 Tahun

Balita pada usia 2 – 5 tahun mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizinya juga lebih banyak dibanding usia di bawahnya. Usia ini membuat balita rentan mengalami gizi kurang, mengalami penurunan nafsu makan serta mudah terkena infeksi. Maka dari itu asupan gizi seimbang sangat diperlukan. Balita pada usia ini sudah tidak mendapat ASI sehingga makanan keluarga atau makanan orang dewasa sudah dapat diberikan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian makanan kepada balita antara lain:

1. Berikan makanan dengan porsi yang tidak terlalu banyak sehingga balita tidak merasa sebah di perut.
2. Batasi makanan yang mengandung gula yang tinggi seperti permen, coklat, manisan, dan makanan-makanan yang terlalu manis. Hal ini akan menyebabkan balita menjadi cepat kenyang sehingga terjadi penurunan nafsu makan.
3. Hindari menggunakan bumbu-bumbu tajam seperti cabe, merica, lada yang terlalu banyak agar tidak terjadi gangguan pada lambung dan usus.
4. Hindari penggunaan bahan pengawet serta MSG atau penyedap dalam makanan balita.
5. Ciptakan suasana yang menyenangkan saat memberikan makanan pada balita seperti makan bersama dalam keluarga.
6. Tidak memberi sanksi atau hukuman serta menakut-nakuti balita yang tidak mau makan karena hanya akan membuat balita trauma dan menjadikan waktu makan adalah hal yang menakutkan.

# RESEP BUBUR



## A. Bubur Daging Tomat

Usia 9 – 12 bulan (untuk 1 porsi)

Energi	: 246,8 kkal
Protein	: 14,6 gr
Lemak	: 9,2 gr
Karbohidrat	: 24,7 gr



### Bahan-bahan

1. 50 gr daging giling
2. 3 sdm beras, cuci bersih
3. 3 gls air matang
4. 1 bh tomat, buang biji, kupas, dan potong dadu kecil
5. 1 siung bawang putih, haluskan

### Cara membuat

1. Masukkan air dan beras ke dalam panci. Didihkan.
2. Setelah mendidih, kecilkan api, masukkan daging giling.
3. Aduk sesekali agar daging tidak menggumpal,
4. Setelah matang dan air habis, masukkan tomat dan bawang putih.
5. Aduk hingga tercampur rata. Hilangkan uap panasnya, sajikan.



## B. Bubur Kentang Tahu

Usia 9 – 12 bulan (untuk 1 porsi)

Energi	: 144,3 kkal
Protein	: 6,5 gr
Lemak	: 2,7 gr
Karbohidrat	: 25,1 gr



### Bahan-bahan

1. ½ bh tahu putih
2. 2 bh kentang kecil (kukus)
3. 1 gls kaldu sayur atau kaldu ikan

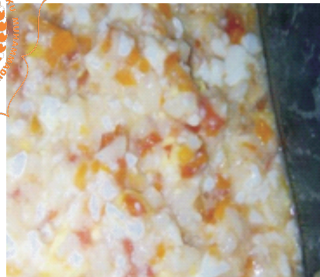
### Cara membuat

1. Tumbuk kentang dan tahu hingga lembut
2. Tuang kaldu dalam panci. Tunggu hingga mendidih.
3. Masukkan tahu dan kentang. Aduk sebentar. Kecilkan api,
4. Masak hingga kaldu menyusut. (Sesekali aduk agar tidak lengket).
5. Setelah kaldu menyusut, angkat dan letakkan di mangkok.

### C. Bubur Wortel Tomat Telur

Usia 9 - 12 bulan (untuk porsi)

Energi	: 141,1 kkal
Protein	: 5,4 gr
Lemak	: 2,9 gr
Karbohidrat	: 23,1 gr



### Bahan-bahan

1. 5 sdm beras, cuci bersih
2. 1 btr telur, kocok lepas
3. ½ bh wortel, kupas dan potong dadu kecil
4. 1 bh tomat, buang biji dan kupas kulitnya, lalu potong dadu
5. 3 gls air matang



### **Cara membuat**

1. Tuang air dalam panci. Masukkan beras yang telah dicuci. Tunggu hingga mendidih.
2. Setelah mendidih, kecilkan api. Masukkan wortel dan tomat. Aduk sesekali.
3. Masukkan telur. Tunggu 3 menit, aduk perlahan hingga mengental.
4. Masak hingga matang. Sajikan.

### **D. Bubur Keju Daging Kentang**

**Usia 9 – 12 bulan (untuk 2 porsi)**

Energi : 167,2 kkal

Protein : 5,4 gr

Lemak : 9,4 gr

Karbohidrat : 30,8 gr



Bahan-bahan

1. 2 sdm beras putih, cuci bersih.
2. 50 gr kentang, kupas, cuci dan potong kecil.
3. 20 gr daging sapi cincang
4. 1 btr bawang merah, cincang kasar.
5. 1 btr bawang putih, cincang kasar
6. 1 sdm minyak zaitun
7. 2 sdm keju parut
8. 300 ml air

### **Cara membuat**

1. Masukkan minyak zaitun tumis bawang merah dan putih sampai harum.
2. Setelah itu masukan daging cincang, aduk rata sampai matang..

3. Tambahkan air dan tunggu sampai mendidih..
4. Setelah air mendidih, kecilkan api.
5. Masukkan beras dan kentang. Aduk dan masak hingga matang.
6. Sajikan dengan parutan keju di atasnya.

#### E. Bubur Kentang Telur Keju

**Usia 9 - 12 bulan (untuk 1 porsi)**

Energi	: 246,1 kkal
Protein	: 10,4 gr
Lemak	: 15,9 gr
Karbohidrat	: 16,8 gr



#### Bahan-bahan

1. 1 bh kentang parut
2. 1 bh wortel parut
3. 1 btr telur ayam kampung (kocok lepas)
4. 1 siung bawang merah
5. 1 siung bawang putih
6. Bawang bombay secukupnya
7. Margarin secukupnya
8. Keju parut secukupnya
9. Parsley cincang secukupnya
10. Air matang secukupnya

#### Cara membuat

1. Cincang halus bawang putih, bawang merah dan bawang bombay.
2. Panaskan margarin dan tumis semua bawang cincang hingga harum .



3. Tambahkan air kemudian masukkan parutan kentang dan wortel sambil diaduk-aduk.
4. Masukkan telur dan masak hingga airnya menyusut dan matang.
5. Sajikan dengan taburan parsley dan keju parut.



# RESEP SAYUR



## A. Sup Makaroni Bola Ayam

Usia >9 bulan (untuk 2 porsi)

Energi	: 255,2 kkal
Protein	: 11,6 gr
Lemak	: 7,2 gr
Karbohidrat	: 36,5 gr



### Bahan-bahan

1. 50 gr daging ayam giling, bikin bola-bola
2. 2 bh kentang, kupas potong dadu
3. 5 sdm makaroni
4. 1 bh tomat, kupas kulitnya potong dadu
5. 1 bh wortel potong dadu
6. 3 siung bawang putih, iris tipis
7. 2 siung bawang merah, iris tipis
8. 5 gr margarin

### Cara membuat

1. Rebus daging ayam bersama bawang. Masukkan makaroni dan kentang.
2. Tambahkan tomat dan wortel. Masak hingga matang.
3. Tambahkan margarin sesaat sebelum disajikan.



## B. Sup Udang Tofu

Usia > 9 bulan (untuk 2 porsi)

Energi	: 106,2 kkal
Protein	: 12,6 gr
Lemak	: 5,4 gr
Karbohidrat	: 5 gr



### **Bahan-bahan**

1. 6 ekor udang kupas, bersihkan dan cincang
2. 1 bh tofu
3. 2 siung bawang putih, iris tipis
4. 2 siung bawang merah, iris tipis
5. secukupnya bawang bombay, iris
6. 3 lembar daun jeruk
7. 1 sdt minyak zaitun

### **Cara membuat**

1. Rebus udang bersama bawang merah, bawang putih, bawang bombay dan daun jeruk.
2. Setelah setengah matang, masukkan tofu
3. Masak hingga matang
4. Sebelum disajikan, tambahkan minyak zaitun

### **C. Cah Brokoli Sosis**

**Usia > 1 tahun (untuk 2 porsi)**

Energi	: 157,3 kkal
Protein	: 6,9 gr
Lemak	: 8,1 gr
Karbohidrat	: 16,5 gr



### **Bahan-bahan**

1. 100 gr brokoli, potong-potong
2. 100 gr wortel, potong-potong
3. 4 bh sosis sapi, iris
4. 1 bh bawang bombay, iris
5. 4 siung bawang putih, iris
6. ½ sdt garam
7. ½ sdt gula

8. Air secukupnya
9. Margarin secukupnya

Cara membuat

1. Panaskan margarin dan tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
2. Tambahkan air tunggu hingga mendidih kemudian tambahkan garam dan gula.
3. Masukkan sosis dan wortel tunggu sampai wortel empuk
4. Masukkan brokoli aduk sampai matang. Sajikan.

#### D. Tumis Makaroni

**Usia > 1 tahun (untuk 3 porsi)**

Energi	: 191,5 kkal
Protein	: 7,2 gr
Lemak	: 3,6 gr
Karbohidrat	: 32,4 gr



#### **Bahan-bahan**

1. 2 genggam makaroni, rebus sampai empuk
2. 3 bh sosis, iris serong
3. 3 butir bawang merah, iris tipis
4. 2 butir bawang putih, geprek, cincang
5. 1/2 butir bawang bombay, iris
6. 1 sdt saus tomat
7. 2 sdt saus tiram
8. 2 sdm kecap manis
9. Garam secukupnya
10. Gula secukupnya
11. Tepung maizena secukupnya

Cara membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih dan bawang bombay
2. Masukkan sosis, beri sedikit air, masukkan saus, kecap manis, gula dan garam
3. Tambahkan makaroni
4. Tambahkan sedikit tepung maizena yang udah dilarutkan dalam 1 sdm air
5. Sajikan hangat

### E. Pangsit Kuah

**Usia > 1 tahun (untuk 5 porsi)**

Energi	: 207,8 kkal
Protein	: 18,4 gr
Lemak	: 11 gr
Karbohidrat	: 8,1 gr



#### **Bahan-bahan**

1. Kulit pangsit secukupnya
2. Sawi rebus

#### **Bahan Isi:**

1. 250 gr daging ayam giling
2. 100 gr udang cincang
3. 1 bh telur ayam kampung
4. 5 sdm maizena
5. 1 bh wortel parut
6. 1 btg daun bawang iris halus
7. Garam secukupnya
8. Gula secukupnya



### **Bahan Kuah:**

1. 2 bh sayap ayam
2. 1 bh bawang putih geprek
3. Garam secukupnya
4. Gula secukupnya
5. 1 sdt minyak wijen

### **Cara membuat**

1. Campur semua bahan isi aduk rata
2. Ambil 1 lembar kulit pangsit. Isi secukupnya dengan bahan isian. Lipat segitiga kemudian lem ujung-ujungnya dengan air.
3. Rebus pangsit sampai matang.

### **Kuah :**

1. Didihkan air dalam panci. Masukkan sayap ayam dan bawang putih geprek. Rebus sampai kaldu keluar.
2. Tambahkan garam dan gula. Matikan api dan masukkan minyak wijen. Aduk rata.

Tata pangsit rebus dan sawi ke dalam mangkuk kemudian siram dengan kuah. Sajikan.

## **F. Sayur Bening Bayam**

### **Usia > 9 bulan (untuk 2 porsi)**

Energi	: 85 kkal
Protein	: 5,9 gr
Lemak	: 2.1 gr
Karbohidrat	: 12,3 gr



### **Bahan-bahan**

1. 1 ikat bayam
2. 1 ptg kecil tempe
3. 200 ml kaldu udang
4. 1 bh tomat (iris)
5. 3 siung bawang merah (iris)
6. Gula secukupnya
7. Garam secukupnya

### **Cara membuat**

1. Masak air setengah panci sedang hingga mendidih kemudian tambahkan kaldu udang.
2. Masukkan bawang merah, tomat, dan tempe sampai agk layu,
3. Masukkan bayam dan beri gula serta garam secukupnya.
4. Angkat dan sajikan.



### **G. Sup Kacang Merah**

**Usia > 1 tahun (untuk 3 porsi)**

Energi	: 138,4 kkal
Protein	: 8,6 gr
Lemak	: 3,4 gr
Karbohidrat	: 16,9 gr



### **Bahan-bahan**

1. 50 gr kacang merah
2. ½ bh wortel potong dadu
3. 1 bh tomat kupas kulit, buang biji, potong dadu
4. 50 gr daging giling
5. 3 btg seledri cincang kasar

6. 1 ltr air
7. 1 siung bawang putih geprek
8. ½ bh bawang bombay cincang halus
9. Garam secukupnya
10. Gula secukupnya
11. Merica bubuk secukupnya

### **Cara membuat**

1. Rebus kacang merah hingga empuk kemudian masukkan bawang putih.
2. Tumis bawang bombay sampai kecoklatan, masukkan daging giling dan sedikit garam .
3. Masukkan ke dalam kuah kacang merah dan didihkan kembali.
4. Masukkan wortel dan seledri serta beri sedikit garam , gula dan lada . Masak sampai wortel dan daging empuk.
5. Masukkan tomat dan aduk rata hingga semua benar-benar matang. Sajikan.



### **H. Timlo Ayam**

#### **Usia > 1 tahun (untuk 8 porsi)**

Energi	: 190,9 kkal
Protein	: 11,3 gr
Lemak	: 8,2 gr
Karbohidrat	: 17,3 gr



#### **Bahan-bahan**

1. 1/4 kg dada ayam tak bertulang

**Kuah:**

1. 2 siung bawang putih
2. 4 siung bawang merah
3. 1 bh serai
4. 2 bh daun jeruk
5. 1,5 ltr air
6. Garam,gula dan lada secukupnya

**Bumbu ayam:**

1. 1 siung bawang putih
2. 2 siung bawang merah
3. 2 lbr daun jeruk

**Pindang telur:**

1. 3 bh telur ayam kampung rebus
2. 1 bh bawang putih
3. 2 bh bawang merah
4. 1 sdm kecap manis
5. 2 bh daun jeruk
6. 1 lbr daun salam
7. Garam, gula dan lada secukupnya



**Pelengkap:**

1. Bawang merah goreng
2. Soun rebus
3. Jamur kuping (rendam air panas)
4. 2 bh wortel rebus, potong-potong.

**Cara membuat**

1. Rebus ayam hingga ayam empuk dan air menjadi kaldu. Angkat ayam dan suwir-suwir.

2. Kuah : tumis bawang putih merah smpai kecoklatan, masukkan ke kuah kaldu, tambahkan daun jeruk, serai, garam, gula, lada, rebus kuah harum.
3. Ayam : tumis bawang merah dan bawang putih, daun jeruk sampai harum..
4. Pindang telur : tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. masukkan daun dsalam, daun jeruk, air, garam, gula, lada, kecap manis, telur rebus, masak sampai telur kecoklatan dan meresep.
5. Penyajian : Tata ke dalam mangkuk telur, ayam suwir, soun, wortel, dan jamur tiram. Siram dengan kuah dan taburi bawang goreng. Sajikan.



# RESEP LAUK



## A. Bakso Sehat

Usia > 1 tahun (untuk 25 buah)

Energi	: 23,9 kkal
Protein	: 1,9 gr
Lemak	: 1,2 gr
Karbohidrat	: 1,5 gr



### Bahan-bahan

1. 1 bagian dada ayam
2. 2 bh tahu putih
3. 1 bh wortel sedang, potong-potong
4. ½ ikat bayam, buang batang dan potong-potong daunnya.
5. 2 siung bawang putih
6. 1/4 sdt merica
7. 1 sdt garam
8. 1 btr telur
9. 1 sdm penuh tepung terigu
10. 1 sdm penuh tepung tapioka



### Cara membuat

1. Potong ayam dan tahu.. Masukkan wortel, bayam dan telur. Blender hingga halus
2. Haluskan bawang putih, garam dan merica. Masukkan ke dalam adonan dan blender kembali hingga merata.
3. Tambahkan tepung terigu dan tepung tapioka. Aduk hingga merata.
4. Panaskan air hingga mendidih.
5. Cetak adonan dengan tangan atau 2 buah sendok. Rebus hingga mengambang dan matang. Tiriskan dan sajikan.

## B. Perkedel Daging

**Usia > 10 bulan (untuk ± 6 buah)**

Energi	: 96,7 kkal
Protein	: 4,3 gr
Lemak	: 7 gr
Karbohidrat	: 4,7 gr



### Bahan-bahan

1. 2 bh kentang ukuran sedang, potong dadu
2. 2 sdm daging giling
3. 50 gr tahu, potong kecil
4. 2 bh bawang putih
5. 1 btg seledri, cincang
6. 1 btg daun bawang, cincang
7. 1 btr telur
8. Garam secukupnya
9. Minyak untuk menggoreng



### Cara membuat

1. Kukus kentang terlebih dahulu selama 10 menit, lalu masukkan tahu, kukus kembali selama 5 menit (total 15 atau sampai kentang empuk)
2. Ulek kentang, tahu, bawang putih, dan garam..
3. Masukkan daging giling, seledri dan daun bawang.
4. Aduk hingga tercampur rata dan bentuk bulat pipih.
5. Lumuri bulatan adonan dengan telur dan goreng hingga matang kuning kecoklatan.



### C. Nugget Ikan Tahu

Usia > 1 tahun (untuk ± 6 buah)

Energi	: 120,1 kkal
Protein	: 10,2 gr
Lemak	: 6,2 gr
Karbohidrat	: 6 gr



#### Bahan utama

1. 200 gr daging ikan kakap cincang
2. 100 gr tahu putih (hancurkan dgn garpu)
3. 1 bh telur
4. 50 gr wortel parut
5. 50 gr bawang bombay cincang
6. 3 bh bawang putih cincang
7. 2 bh bawang merah cincang
8. 2 sdm terigu
9. 2 sdm tepung roti
10. 1 sdt minyak wijen
11. Garam dan kaldu secukupnya

#### Bahan Pelapis

1. 1 bh telur kocok+air secukupnya+terigu (aduk rata kental)
2. Tepung panir secukupnya

#### Cara membuat

1. Campur semua bahan utama menjadi satu sampai merata.
2. Bentuk adonan menjadi kotak pipih.
3. Kukus selama 15 – 20 menit. Setelah matang dinginkan.
4. Setelah agak dingin, potong nugget sesuai selera.

5. Celupkan ke dalam bahan pelapis (telur+air+terigu) kemudian lumuri dengan tepung panir.
6. Simpan di kulkas kurang lebih 30 menit.
7. Goreng nugget hingga matang.

#### D. Tahu Makaroni Kukus

**Usia > 9 bulan (untuk 3 porsi)**

Energi	: 260,8 kkal
Protein	: 15,7 gr
Lemak	: 10,3 gr
Karbohidrat	: 27,7 gr



#### Bahan-bahan

1. 250 gr tahu putih lembut
2. 100 gr makaroni, rebus
3. 4 sdm wortel parut
4. 1 sdm keju parut
5. Daun seledri secukupnya
6. 2 kuning telur



#### Cara membuat

1. Haluskan tahu dan makaroni.
2. Tambahkan wortel, kuning telur, seledri dan keju parut, aduk hingga tercampur rata.
3. Kukus kurang lebih 20 menit / sampai matang
4. Sajikan

## E. Bola Daging Kecap

Usia > 1 tahun (untuk 2 porsi)

Energi	: 174,8 kkal
Protein	: 9,3 gr
Lemak	: 6,4 gr
Karbohidrat	: 20,5 gr



### Bahan bola daging

1. 50 gr daging sapi giling
2. 2 sdt tepung terigu
3. 1 sdt tepung sagu
4. Garam secukupnya
5. Air secukupnya
6. 1 bh bawang putih, haluskan

### Bumbu halus

1.  $\frac{1}{2}$  siung bawang putih
2.  $\frac{1}{4}$  bh kemiri
3. Ketumbar secukupnya
4. Lada secukupnya



### Bahan lain

1. 1 lbr daun salam
2. 1 ruas jahe geprek
3. 1 ruas lengkuas geprek
4. Garam dan gula secukupnya
5. 2 sdm kecap
6. Minyak goreng secukupnya
7. 2 bh buncis, potong korek api dan rebus
8.  $\frac{1}{2}$  bh wortel, potong lorek api dan rebus

### Cara membuat

1. Campur bahan bola daging menjadi satu. Aduk sampai kalis.
2. Siapkan panci dan didihkan air. Buat adonan daging menjadi bulatan kecil dan rebus.
3. Tiriskan bola daging yang sudah mengembang.
4. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, jahe sampai matang. Masukkan bola-bola daging, wortel, buncis dan air rebusan daging.
5. Tambahkan kecap, garam, dan gula.
6. Masak sampai mengental. Angkat dan sajikan.

### F. Sup Gurami

Usia > 1 tahun (untuk 2 porsi)

Energi	: 136,5 kkal
Protein	: 14,1 gr
Lemak	: 4,5 gr
Karbohidrat	: 11,4 gr



### Bahan-bahan

1. 2 ptg ikan gurami
2. ½ bh wortel, potong kotak-kotak
3. ½ bh labu siam, potong kotak-kotak
4. 2 bh tahu, dipotong kotak-kotak
5. ½ bh kentang, dipotong kotak-kotak
6. 2 btg daun bawang, dipotong-potong
7. 2 bh bawang putih, iris
8. 2 lbr daun jeruk, iris
9. 1 btg serai, memarkan
10. Gula dan garam secukupnya

11. Air secukupnya
12. Minyak untuk menumis

**Cara membuat**

1. Tumis bawang putih, serai, dan daun jeruk hingga harum.
2. Masukkan air, ikan gurami, wortel, kentang dan labu siam.
3. Tunggu sampai wortel, kentang dan labu siam lunak.
4. Tambahkan gula, dan garam. Aduk dan tunggu mendidih.
5. Tambahkan daun bawang dan sajikan.

**G. Pepes Nila**

**Usia > 1 tahun (untuk 1 porsi)**

Energi	: 105,81 kkal
Protein	: 11,3 gr
Lemak	: 3,5 gr
Karbohidrat	: 8,1 gr



**Bahan-bahan**

1. 1 ekor ikan nila (fillet / tanpa tulang)
2. Air untuk mengukus
3. Daun pisang untuk membungkus

**Bumbu halus**

1. 3 siung bawang putih
2. 5 btr bawang merah
3. 1 ruas kunyit
4. 2 ruas temulawak
5. 2 ruas lengkuas

6. 2 btg serai
7. Garam secukupnya
8. Gula secukupnya
9. 1 ruas jahe

**Cara membuat**

1. Bersihkan ikan. Susun diatas daun pisang
2. Blender hingga halus semua bumbu kecuali serai. Masukkan minyak goreng untuk memudahkan proses memblender.
3. Tuang bumbu halus dan serai yg sudah digeprek di atas ikan. Bungkus dengan daun.
4. Kukus kurang lebih 15 menit.
5. Angkat dan sajikan.

**H. Rolade Tahu Sosis**

**Usia > 1 tahun (untuk 18 potong)**

Energi	: 112,4 kkal
Protein	: 3,3 gr
Lemak	: 7,9 gr
Karbohidrat	: 3 gr



**Bahan-bahan**

1. 1 bh tahu, haluskan
2. 1 siung bawang putih, haluskan
3. 50 gr daging sapi, cincang halus
4. 1 bh wortel, kupas, parut dng parutan keju
5. 1 btg daun bawang, cincang
6. Garam secukupnya
7. 1 btr telur, kocok lepas

8. 1 bh sosis sapi
9. Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

1. Campur semua bahan kecuali telur dan sosis. Aduk rata,.
2. Ratakan adonan di atas aluminium foil. Letakkan sosis di atas nya, gulung rapat.
3. Kukus selama 20-30 menit.
4. Setelah matang kemudian dinginkan.
5. Potong rolade kemudian celupkan ke dalam telur dan goreng hingga kuning keemasan.

#### I. Ayam Crispy Lapis Sayuran

Usia > 3 tahun (untuk 3 porsi)

Energi

: 307,2 kkal

Protein

: 20,4 gr

Lemak

: 20,4 gr

Karbohidrat

: 7,3 gr



#### Bahan-bahan

1. 250 gr dada ayam (iris tipis melebar dan pukul)
2. 50 gr daun bayam (rebus)
3. 1 bh wortel (iris tipis memanjang)
4. 2 lbr keju
5. ½ sdt garam
6. ½ sdt merica bubuk
7. ½ sdt kecap manis
8. ½ sdt kecap inggris
9. Minyak untuk menggoreng

10. Tepung panir kasar (untuk pelapis)
11. 2 btr putih telur (untuk pencelup)

### Cara membuat

1. Lumuri daging ayam dengan garam, merica bubuk, kecap manis dan kecap inggris. Diamkan selama 30 menit.
2. Ambil satu lembar daging ayam tadi dan tata bayam, keju lembaran, dan wortel di atasnya. Tutup dengan selembar daging ayam . Tekan-tekan sampai pinggirannya menempel.
3. Lumuri daging dengan tepung panir dan celup kedalam putih telur. Lumuri lagi dengan tepung panir.
4. Goreng hingga matang kuning kecoklatan.

### J. Nugget Ayam Sayur

Usia > 2 Tahun (untuk ±15 buah)

Energi	: 69,7 kkal
Protein	: 4,7 gr
Lemak	: 5 gr
Karbohidrat	: 1,5 gr



### Bahan -bahan

1. 200 gr daging ayam giling
2. 1 btg wortel (parut halus)
3. 30 gr bayam (rebus kemudian cincang halus)
4. 1 lbr roti tawar (haluskan)
5. 2 btr telur
6. 1 sdt garam
7. 1 sdt merica bubuk
8. Minyak untuk menggoreng



### **Bahan Pelapis**

1. 1 btr telur kocok lepas
2. 100 gr tepung panir halus

### **Cara membuat**

1. Campur ayam, wortel, bayam, roti, telur, garam, merica, dan pala hingga merata.
2. Masukkan ke dalam loyang ukuran 18x18x4 cm yang sudah diberi alas plastik dan diolesi minyak sayur.
3. Kukus kurang lebih 20 menit hingga matang, angkat dan dinginkan.
4. Keluarkan dari loyang dan potong-potong.
5. Gulingkan ke dalam tepung panir, celupkan ke dalam telur dan gulingkan kembali ke tepung roti.
6. Goreng hingga matang.

### **K. Bakso Ayam Jamur** **Usia > 2 tahun (untuk 5 porsi)**

Energi	: 390,7 kkal
Protein	: 17,5 gr
Lemak	: 16,3 gr
Karbohidrat	: 45,4 gr



### **Bahan bakso**

1. 300 gr ayam giling
2. 2 lbr jamur kuping, rendam dan iris tipis halus
3. 100 gr tepung sagu
4. 1 ½ sdt garam
5. ¼ sdt merica bubuk
6. ½ sdt gula pasir
7. Secukupnya air es

### **Bahan kuah**

1. 2 ltr kaldu ayam
2. 2 tangkai seledri
3. 1 sdm garam
4. ½ sdt merica bubuk

### **Bahan pelengkap**

1. 100 gr soun (direndam)
2. 10 bh pangsit goreng
3. 2 btg daun bawang (iris tipis)
4. 2 sdm bawang merah goreng

### **Cara membuat**

1. Bakso : campur ayam giling, jamur kuping, putih telur, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Uleni hingga rata. Masukkan es sedikit-sedikit sambil diuleni sampai licin. Tambahkan tepung sagu dan aduk rata. Bentuk bulat dengan sendok.
2. Masukkan ke dalam air mendidih. Masak sampai terbung dan matang.
3. Kuah bakso : rebus kaldu ayam, daun seledri, garam dan merica. Masak sampai mendidih dan harum.
4. Sajikan bakso bersama kuah dan pelengkapnya.

## **L. Dadar Makaroni Sayur**

**Usia > 1 tahun (untuk 9 porsi)**

Energi	: 120,1 kkal
Protein	: 8,2 gr
Lemak	: 7,9 gr
Karbohidrat	: 3,3 gr



### **Bahan-bahan**

1. 6 btr telur ayam
2. 100 gr daging ayam giling
3. 25 gr makaroni (rebus dahulu)
4. 50 gr jamur kancing (iris halus)
5. 25 gr kacang polong
6. 25 gr wortel (parut)
7. 50 gr brokoli (rebus, cincang)
8. 50 gr keju cheddar parut
9. 3 sdm mentega
10. Garam secukupnya

### **Cara membuat**

1. Kocok lepas telur dan garam.
2. Tambahkan makaroni, daging ayam giling, jamur, wortel, brokoli, dan keju parut. Aduk hingga rata.
3. Panaskan mentega dan tuang campuran telur.
4. Bolak-balik telur hingga matang. Sajikan.



### **M. Steak Tempe**

#### **Usia > 1 tahun (untuk 4 porsi)**

Energi	: 296,6 kkal
Protein	: 21,2 gr
Lemak	: 16,5 gr
Karbohidrat	: 16 gr



### **Bahan-bahan**

1. 1 bgt tempe
2. 200 gr daging ayam giling
3. 3 siung bawang putih

4. 1 btr telur
5. 1 btg daun bawang, rajang
6. 2 sdm tepung terigu
7. Garam secukupnya

#### **Bahan saus:**

1. ½ btr bawang bombai, rajang
2. Tepung maizena secukupnya
3. 2 sdm kecap manis
4. 2 sdm saus tomat
5. 2 sdm saus sambal
6. Garam secukupnya
7. Gula secukupnya
8. 200 ml Air kaldu
9. Margarin untuk menumis

#### **Cara membuat**

1. Buat steak tempe: Kukus tempe 5 selama menit. Kemudian haluskan dan campurkan dalam satu wadah dengan daging ayam giling, telur, daun bawang, bawang putih, tepung terigu & garam. Aduk rata kemudian bentuk bulat-bulat dan pipihkan.
2. Cara buat saus tempe: panaskan 1 sendok margarine, tumis bawang bombay. Masukkan air kaldu, aduk dan tambahkan kecap manis, saus tomat, saus sambal, gula, dan garam. Setelah mendidih tambahkan larutan maizena dan aduk terus hingga mengental. Sisihkan.
3. Panaskan wajan anti lengket dan olesi margarine. Panggang steak tempe hingga matang dengan cara membolak balik hingga matangnya merata. Setelah semua matang sisihkan



4. Atur steak tempe di atas piring kemudian siram dengan saus di atasnya



# RESEP SNACK



## A. Nogosari Keju

**Usia > 7 bulan (untuk 2 porsi)**

Energi	: 173,3 kkal
Protein	: 2,9 gr
Lemak	: 4,5 gr
Karbohidrat	: 31,1 gr



### Bahan-bahan

1. 3 sdm tepung beras
2. 2 sdm tepung tapioka
3. 50 ml santan
4. 1 bh pisang ambon
5. Keju parut secukupnya
6. Garam secukupnya

### Cara membuat

1. Larutkan santan bersama tepung. Pastikan tercampur rata agar tidak menggumpal. Tambahkan garam
2. Masak di atas api kecil hingga meletup dan kental. Matikan
3. Susun di atas cetakan. Tambahkan potongan pisang, taburi dengan keju.
4. Kukus kurang lebih 10 menit hingga keju meleleh. Sajikan.

## B. Schotel Makaroni Kukus

**Usia > 9 bulan (untuk 3 porsi)**

Energi	: 233,4 kkal
Protein	: 12,8 gr
Lemak	: 6,5 gr
Karbohidrat	: 19 gr



## Bahan-bahan

1. 2 genggam makaroni
2. 1 genggam daging sapi giling
3. 2 kuntum brokoli, cincang kasar
4. 5 btg buncis, cincang kasar
5. 1 bh wortel, parut
6. 1 btr telur, kocok lepas
7. 1 siung bawang putih, haluskan
8. 1 siung bawang merah , haluskan
9. 1 btg seledri, cincang
10. Keju parut secukupnya

## Cara membuat

1. Rebus makaroni, beri sedikit minyak agar tidak lengket. Setelah matang, tiriskan.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum kemudian masukkan daging. Tambahkan air tunggu sampai matang. Sisihkan.
3. Campur makaroni, wortel, brokoli, daging, seledri dan telur. Aduk rata.
4. Bagi di dalam wadah dan taburi dengan keju parut. Kukus kurang lebih 15 menit.
5. Seteah matang sajikan.

## C. Puding Roti Pisang Apel

**Usia > 8 bulan (untuk 2 porsi)**

Energi	: 230,9 kkal
Protein	: 7,8 gr
Lemak	: 9,4 gr
Karbohidrat	: 30,1 gr





### Bahan-bahan

1. 1 btr telur
2. 2 lbr roti tawar kupas, potong dadu
3. 1 sdm mentega yang sudah dicairkan
4. 100 ml susu formula (atau secukupnya)
5. ½ ptg apel merah, kupas, potong tipis
6. ½ ptg pisang, potong tipis
7. 2 sdm tepung terigu
8. Kayu manis bubuk

### Cara membuat

1. Kocok telur, tepung terigu, susu dan mentega yang sudah dicairkan
2. Masukkan roti tawar, apel dan pisang.
3. Taburi kayu manis bubuk di atasnya.
4. Kukus kurang lebih 15 menit. Angkat dan sajikan dalam keadaan hangat.



### D. Bitterbollen Kentang

Usia > 1 tahun (untuk ± 10 buah)

Energi	: 73 kkal
Protein	: 4 gr
Lemak	: 3,9 gr
Karbohidrat	: 6,6 gr



### Bahan-bahan

1. 3 bh kentang
2. 3 sdm tepung terigu
3. 1 bh bawang bombay, cincang
4. 3 siung bawang putih, cincang

5. 100 gr daging ayam giling
6. 100 ml susu cair
7. 50 gr keju cheddar parut
8. Margarin secukupnya

### **Bahan pencelup**

1. Garam secukupnya
2. 1 btr telur kocok lepas
3. Tepung panir secukupnya

### **Cara membuat**

1. Kukus kentang sampai empuk, haluskan dengan garpu selagi hangat, sisihkan
2. Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum kemudian masukkan daging ayam giling. Aduk dan tekan-tekan supaya tidak menggumpal.
3. Setelah daging halus dan matang, masukkan kentang, keju parut, susu, garam, dan tepung terigu sedikit demi sedikit hingga adonan bisa dibentuk. Masak dengan api kecil.
4. Setelah agak kalis, bentuk bulatan dengan ukuran sesuai selera.
5. Celup bulatan dalam kocokan telur dan gulingkan di tepung panir.
6. Simpan dalam lemari es minimal 2 jam.
7. Goreng hingga matang berwarna kuning keemasan.



### E. Puding Ubi Ungu

Usia > 7 bulan (untuk 2 porsi)

Energi	: 148,9 kkal
Protein	: 2,8 gr
Lemak	: 1,5 gr
Karbohidrat	: 32 gr



#### Bahan-bahan

1. 1 bh ubi ungu ukuran sedang
2. ½ bks agar-agar plain
3. 1 bks susu bubuk full cream
4. 3 sdm gula pasir (sesuai selera)
5. 220 ml air

#### Cara membuat

1. Kupas ubi. Cuci bersih. Potong kecil-kecil. Lalu kukus sampai benar-benar empuk. Kemudian haluskan dengan garpu. Sajikan.
2. Campurkan semua bahan. Aduk rata.
3. Masak sampai mendidih sambil diaduk.
4. Setelah mendidih tuang adonan ke dalam loyang.
5. Tunggu hingga uap panasnya hilang, masukkan ke dalam lemari es.
6. Setelah mengeras puding sudah dapat disajikan.

### F. Puding Susu

Usia > 7 bulan (untuk ± 10 buah)

Energi	: 105,8 kkal
Protein	: 4,4 gr
Lemak	: 3,7 gr
Karbohidrat	: 14,3 gr



### **Bahan-bahan**

1. 500 ml susu coklat
2. 500 ml susu putih plain
3. 1 btr kuning telur
4. 2 sdm gula
5. 1 bks agar-agar coklat
6. 1 bks agar-agar putih

### **Cara membuat**

1. Agar-agar coklat : tuang susu coklat, agar-agar coklat ke panci. Masak hingga mendidih dan tuang ke dalam cetakan.
2. Agar-agar putih : tuang susu putih, agar-agar putih, gula, kuning telur dalam panci, aduk, didihkan.
3. Setelah agar-agar putih mendidih, tuang di atas agar-agar coklat yang belum keras sempurna. Agar-agar putih akan membentuk pola seniri.
4. Dinginkan sampai mengeras. Sajikan.



### **G. Lapis Saus Madu**

#### **Usia > 1 tahun (untuk 15 porsi)**

Energi	: 169,5 kkal
Protein	: 4 gr
Lemak	: 3,1 gr
Karbohidrat	: 31,3 gr

### **Bahan-bahan**

1. 5 btr telur ayam
2. 125 gr gula pasir
3. 3 sdm susu kental manis



4. 1 sdt emulsifier (sp/tbm)
5. 200 gr tepung beras
6. 100 gr tepung ketan
7. ¼ sdt garam
8. 50 ml minyak goreng
9. pasta moka secukupnya

### **Bahan Saus**

1. 6 sdm susu kental manis
2. 6 sdm madu
3. 3 sdm air

### **Cara membuat**

1. Kocok telur, gula pasir, dan emulsifier sampai mengembang.
2. Tambahkan susu kental manis dan kocok kembali hingga rata.
3. Masukkan tepung beras, tepung ketan dan garam sambil dikocok perlahan.
4. Masukkan minyak dan aduk rata
5. Bagi menjadi 2 bagian. Satu bagian ditambahkan pasta moka dan satu bagian biarkan putih.
6. Siapkan loyang yang telah dioles minyak dan ditabur sedikit tepung.
7. Masukkan 1/3 adonan putih. Kukus selama kurang lebih 5 menit
8. Tambahkan 1/3 adonan coklat di atasnya. Kukus selama kurang lebih 5 menit
9. Masukkan 1/3 adonan putih sampai habis dan kukus selama 5 menit.



10. Setelah adonan habis, kukus lagi 15 menit sampai matang.
11. Angkat dan potong.
12. Saus : campur susu kental manis, madu, dan air. Aduk rata.
13. Siram lapis legit dengan sausnya.

## H. Pancake

### Usia > 1 tahun (untuk 4 porsi)

Energi	: 228,1 kkal
Protein	: 5 gr
Lemak	: 8,6 gr
Karbohidrat	: 33,1 gr



### Bahan-bahan

1. 100 gr tepung terigu
2. 2 sdm gula pasir
3. Garam secukupnya
4. 1 sdt baking powder
5. 1 btr telur ayam
6. 100 ml susu cair
7. 30 gram mentega
8. Madu sesukukupnya.



### Cara membuat

1. Campur tepung terigu, gula pasir, garam, dan baking powder. Aduk rata. Tuang campuran telur dan susu cair. Aduk sampai adonan tercampur rata dan lembut.
2. Masukkan mentega cair. Aduk rata.

3. Olesi teflon dengan sedikit mentega dan panaskan diatas kompor. Kemudian tuang 1 sendok sayur adonan ke dalam teflon
4. Masak pancake sampai adonan di bagian dalam teflon berwarna kuning keemasan .
5. Jika sudah terbentuk gelembung, balik adonan secara perlahan.
6. Masak sebentar kemudian angkat.
7. Sajikan dengan menuangkan madu di atasnya.







## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. \_\_\_\_\_. *Resep Makanan Bayi Usia 6-12 Bulan*. <https://cookpad.com/id/cari/menu%20balita> [19 Februari 2017]
- Anonim. \_\_\_\_\_. *Resep Menu Balita*. <https://cookpad.com/id/cari/menu%20balita> [23 Februari 2017]
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi 2. EGC, Jakarta
- Indonesian Medical Role Playing Game. 2013. *Kebutuhan Gizi Bayi dan Balita*. [http:// http://medicomz.blogspot.co.id/2013/03/kebutuhan-gizi-bayi-dan-balita.html](http://http://medicomz.blogspot.co.id/2013/03/kebutuhan-gizi-bayi-dan-balita.html) [20 Maret 2017].
- Klinik Gizi Online. 2014. *Kebutuhan Gizi dan Nutrisi Anak Usia Di Bawah 5 Tahun*. <http://www.klinikgizi.com> [20 Maret 2017].
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman., B. Bakri dan I. Fajar. 2012. *Penilaian Status Gizi*. EGC, Jakarta.
- Suskind DL dan Lenssen P. 2013. *Pedoman Gizi Pediatrik Pendekatan Algoritmik*. EGC, Jakarta.



