



BUKU FOTO MAKANAN

oleh

Tim Survei Konsumsi Makanan Individu

Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik
Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Kementerian Kesehatan Indonesia

Tahun 2014

JENIS -JENIS ALAT MAKAN



190 ml



200 ml



160 ml



180 ml

Cangkir



225 ml

195 ml

290 ml

320 ml

185 ml

320 ml

Aneka Gelas



Mangkok



Piring Bayi



Piring Makan



Centong Nasi



Sendok Sayur



Sendok

[Nasi Putih]



A2. Nasi Putih

- | | |
|--------------------------|------|
| A. 1 Centong Rice Cooker | 50 g |
| B. 1 Centong Plastik | 60 g |
| C. 1 Centong Kayu | 70 g |
| D. 1 Sdm | 15 g |



A.3 Nasi Tim

A. 1 Mangkuk Besar	200 g
B. 1 Mangkuk Kecil	100 g
C. 1 Sdm	15 g
D. 1 Sendok Bayi Sedang	10 g
E. 1 Sendok Bayi Kecil	5 g



A.4 Nasi Tim Ayam

Nasi	180 g
Ayam	60 g



A.5 Bubur Nasi Kental

- | | |
|--------------------|-------|
| A. 1 Piring Bayi | 150 g |
| B. 1 Mangkok Kecil | 170 g |
| C. 1 Sendrok Makan | 15 g |

Bubur Nasi Kental



A



B



C

A.6 Bubur nasi Encer

A. 1 sdm

B. 1 Mangkok Kecil

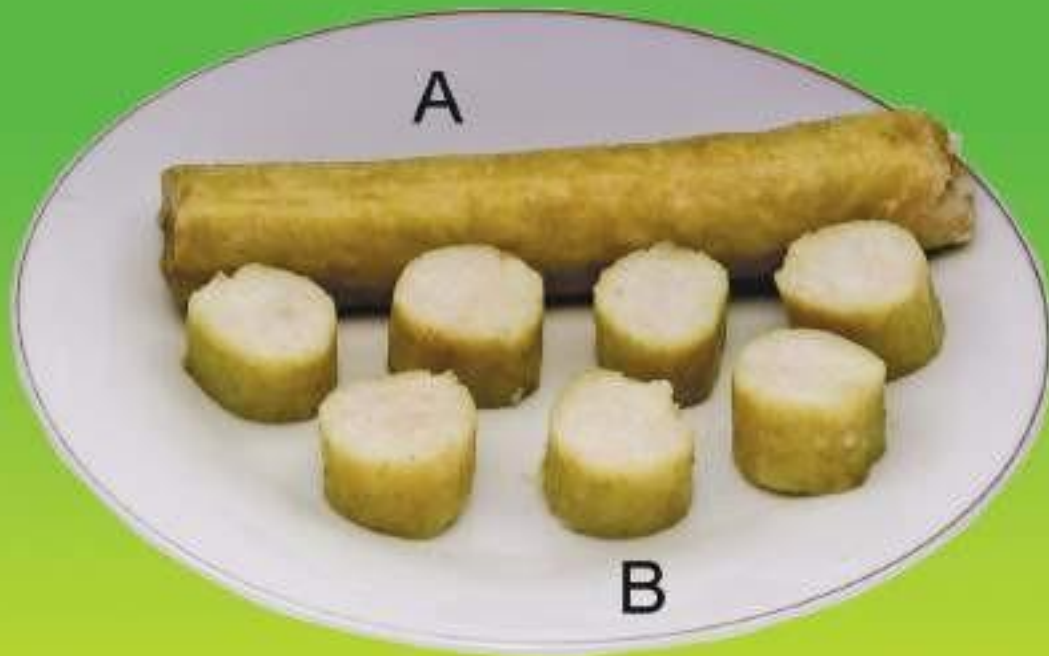
C. 1 Mangkok Besar

10 g

150 g

250 g

Bubur Nasi Encer



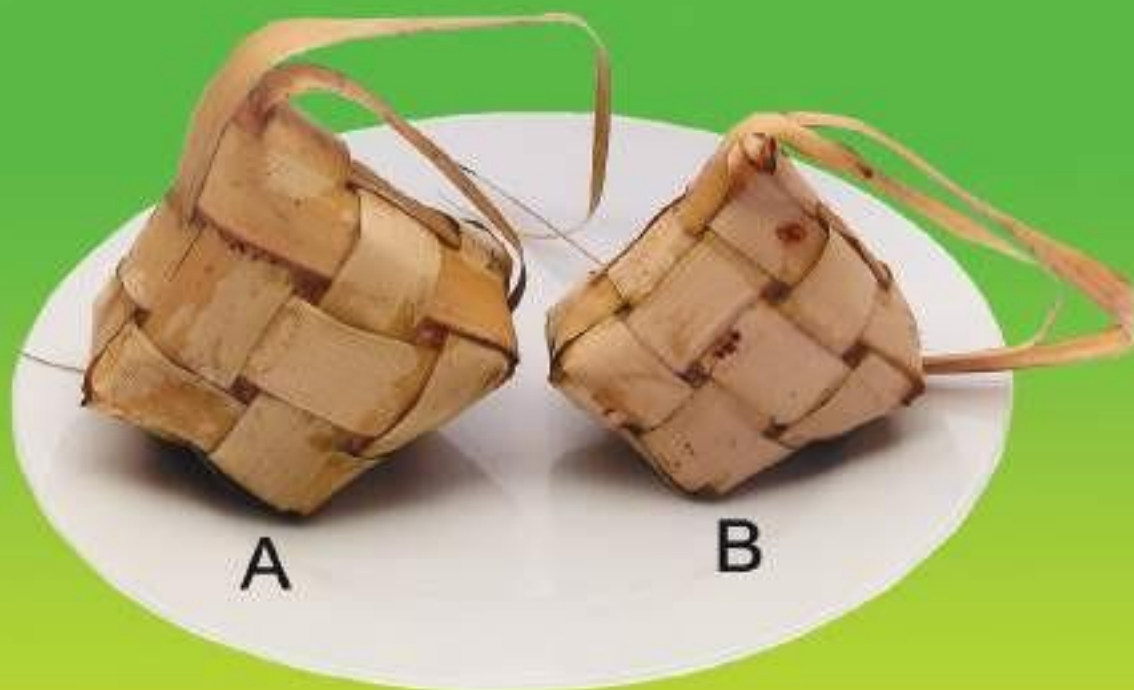
A.7 Lontong Polos

A. 1 Bh

90 g

B. 1 Ptg

10 g



A.8 Ketupat

A. 1 bh Besar

280 g

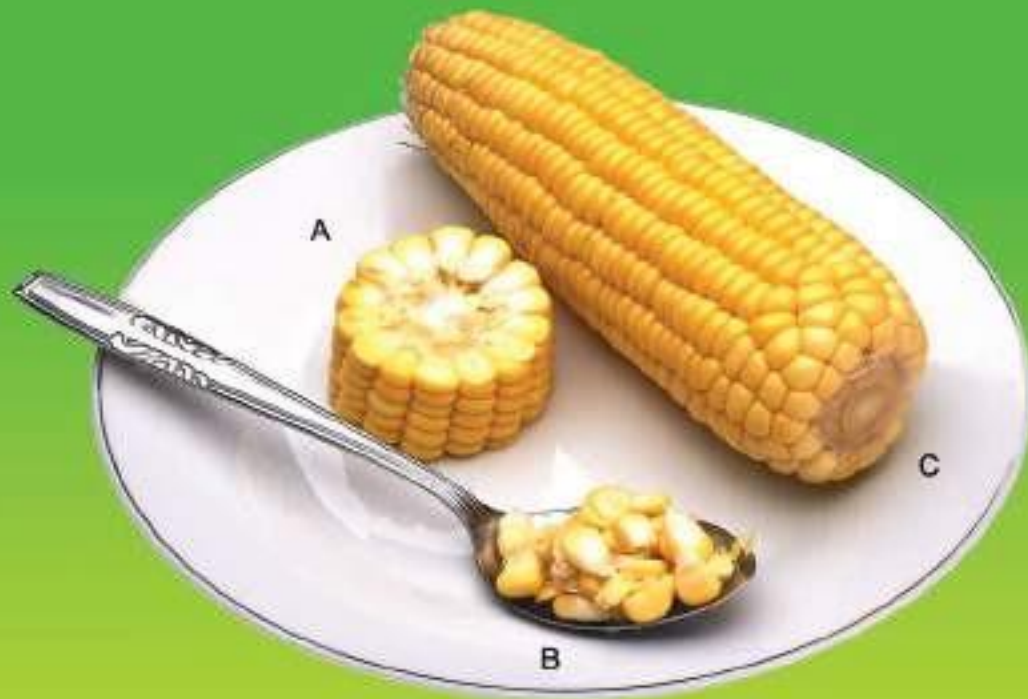
B. 1 bh Kecil

180 g



A.9 Nasi Jagung

A. 1 Piring	200 g
B. 1 Centong	70 g
C. 1 sdm	15 g



A.10 Jagung Rebus

A. 1 ptg	35 g
B 1 sdm	10 g
C. 1 Bonggol	180 g



A.11 Jagung Pop Corn
1 Piring 100 g



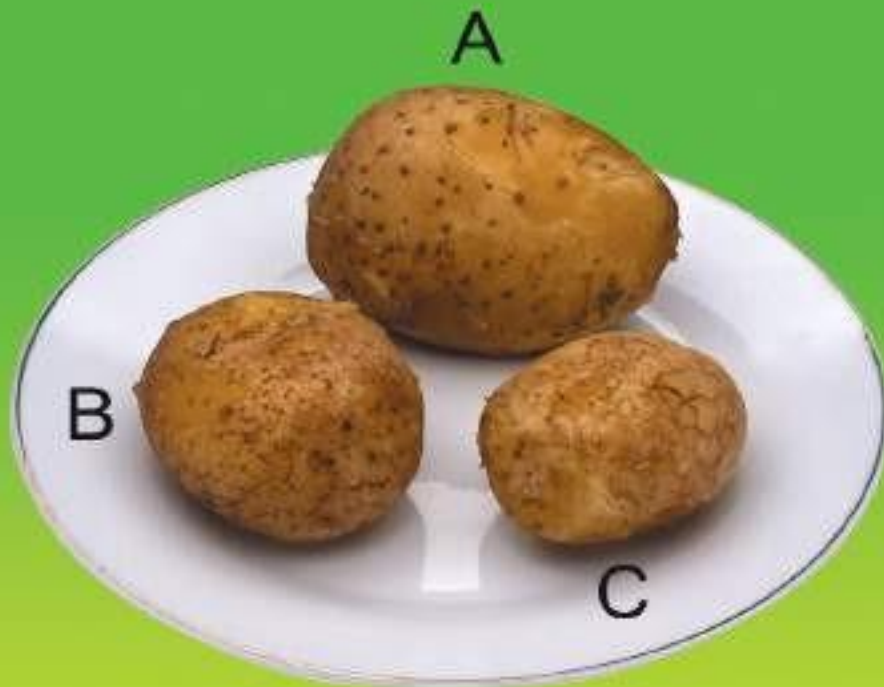
A.12 Papeda

A. 1 Piring

B. 1 Sdm

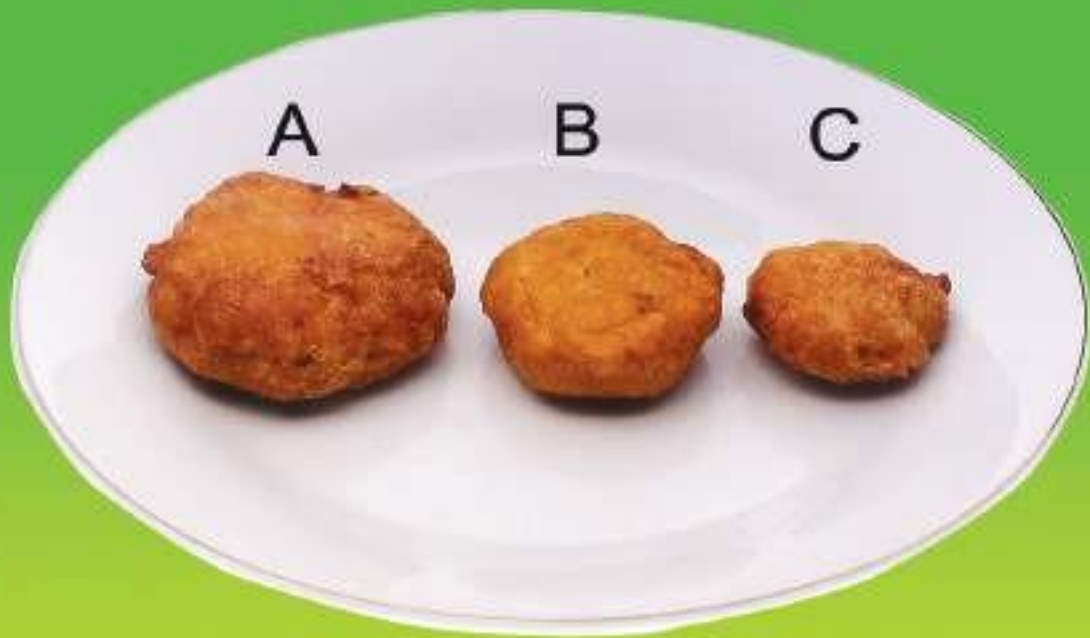
250 g

20 g



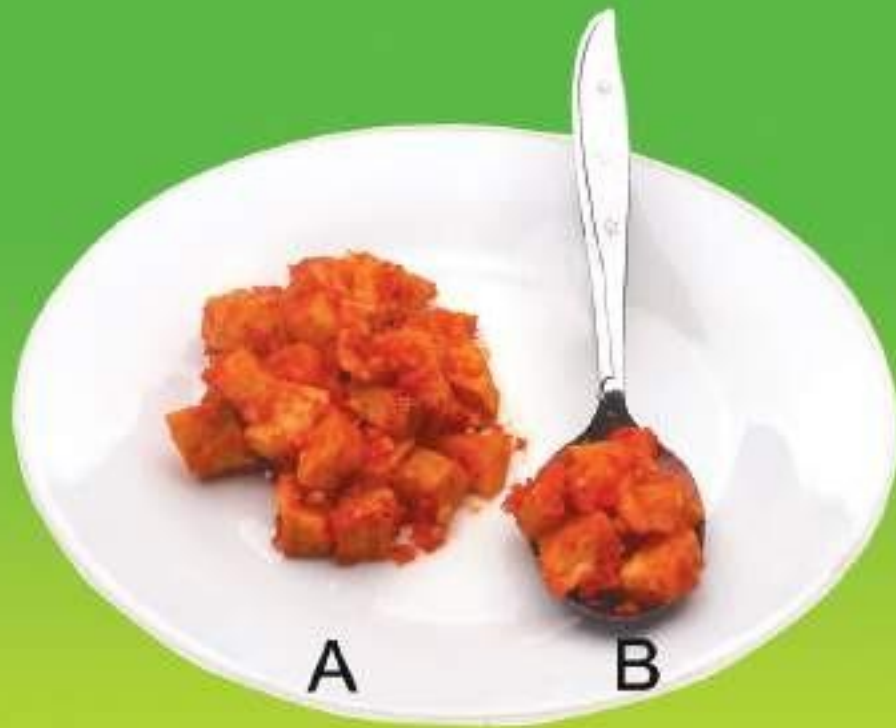
A.13 Kentang Rebus

A. 1 bh Besar	150 g
B. 1 bh Sedang	100 g
C. 1 bh Kecil	75 g



A.14 Perkedel Kentang

A. 1 bh Besar	40 g
B. 1 bh Sedang	20 g
C. 1 bh Kecil	10 g



A.15 Kentang Balado

A. 1 Porsi	100gr	100 g
B. 1 Sdm	15gr	15 g

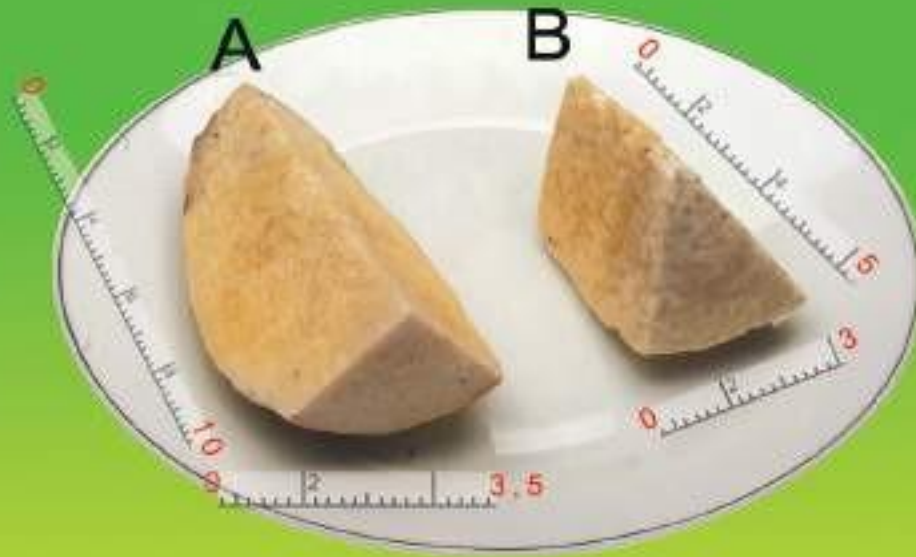


A.16 Kentang Goreng Stick

1 Piring

100 g

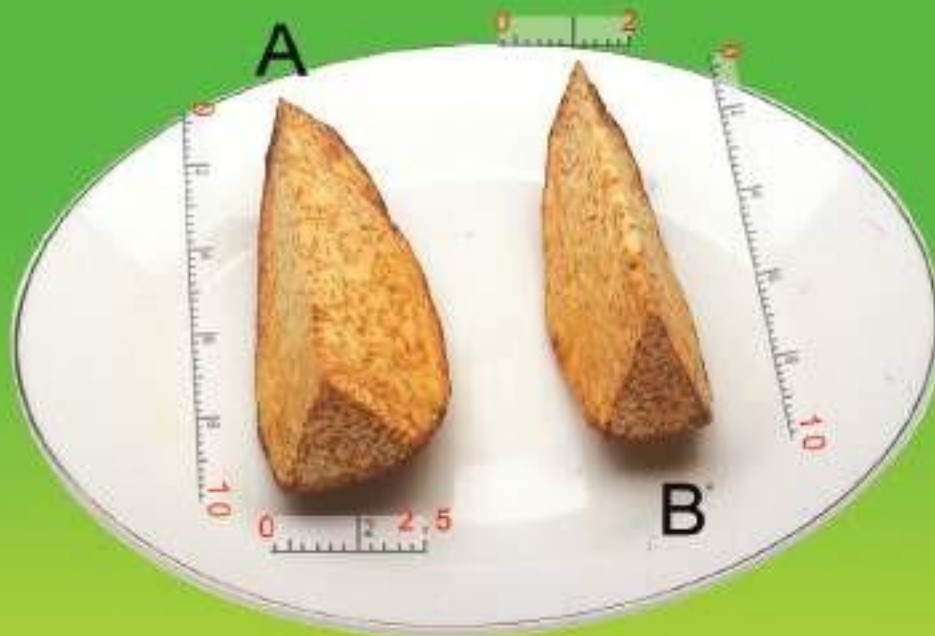
Kentang Goreng Stick



A.17 Talas Kukus

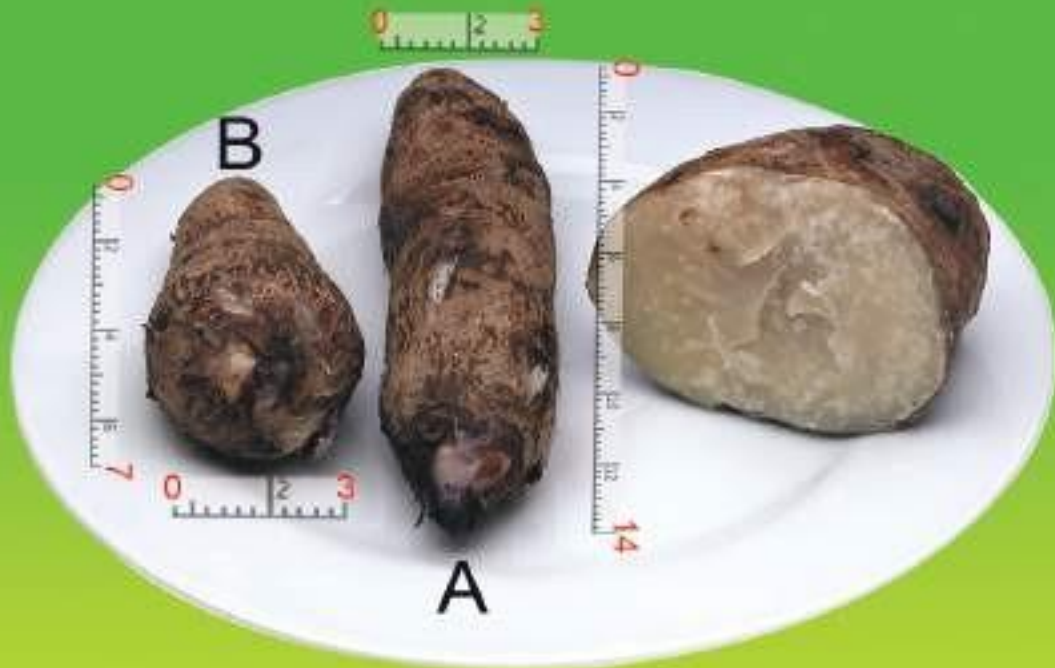
A. 1 Ptg Besar 100 g
B. 1 Ptg Sedang 50 g

Talas Kukus



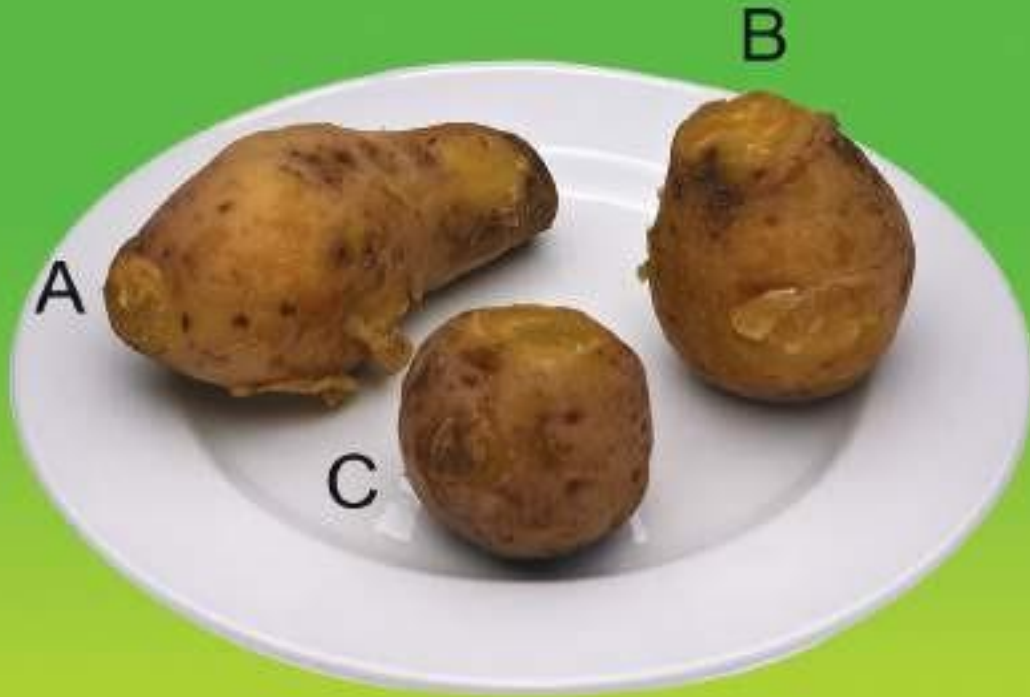
A.18 Talas Goreng

A. 1 Ptg Besar	60 g
B. 1 Ptg Sedang	50 g



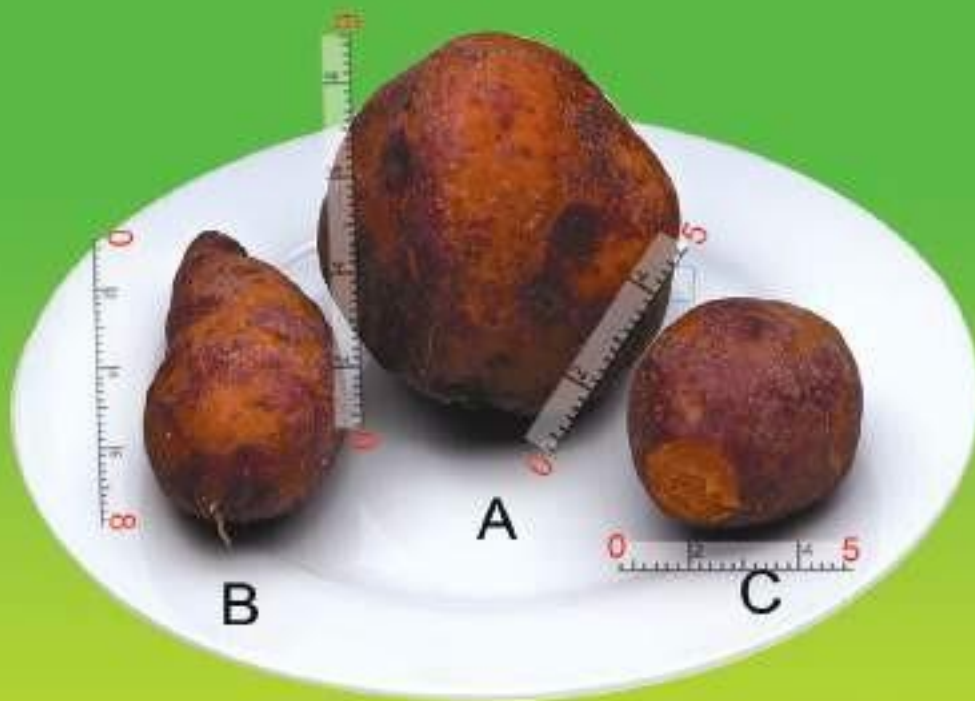
A. 19 Talas Belitung

- | | |
|---------------|-------|
| A. 1 bh Besar | 100 g |
| B. 1 bh Kecil | 50 g |



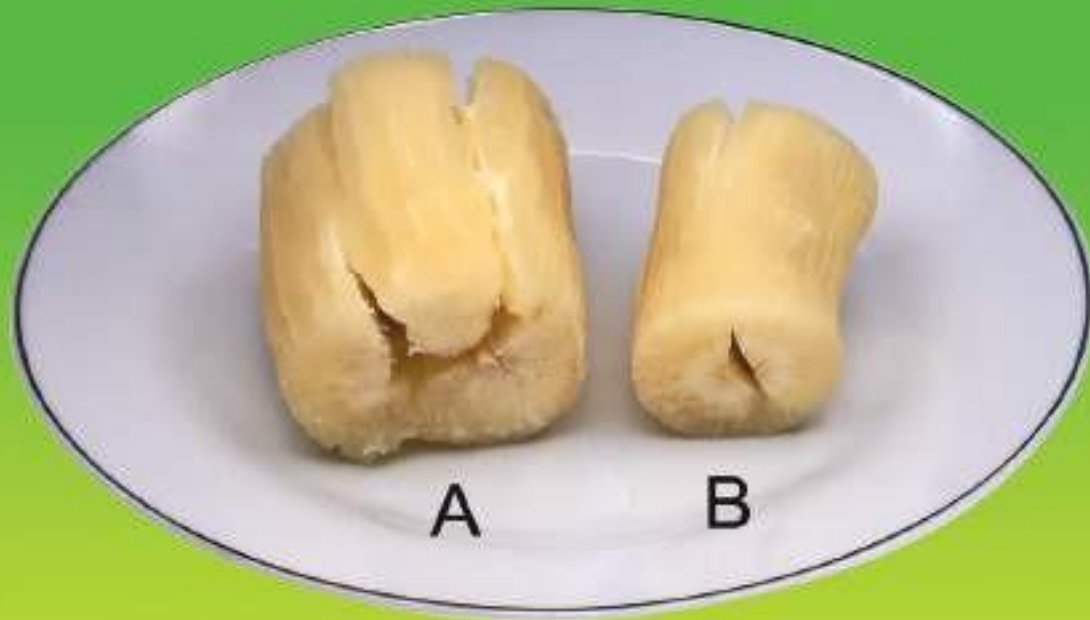
A.20 Ubi Jalar Putih Rebus

A. 1 bh Besar	200 g
B. 1 bh Sedang	150 g
C. 1 bh Kecil	100 g



A.21 Ubi Jalar Merah Rebus

A. 1 bh Besar	270 g
B. 1 bh Kecil	80 g
C. 1 bh Kecil	75 g



A.22 Singkong Rebus

A. 1 Ptg Besar

100 g

B. 1 Ptg Kecil

50 g

Singkong Rebus



A.23 Singkong Parut

A. 1 Piring 100 g

B. 1 Sdm 15 g

Singkong Parut

A



B

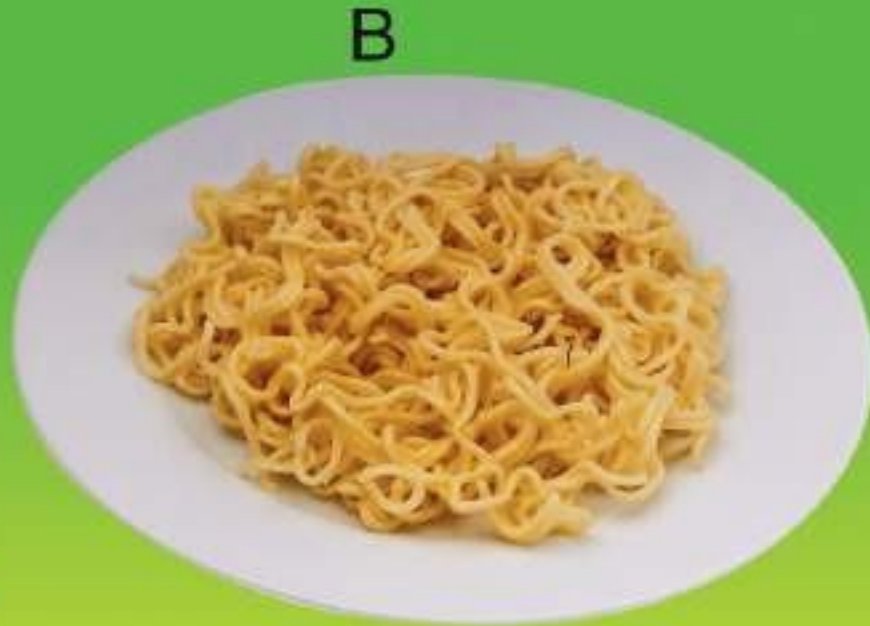


A.24 Mie Basah Rebus

A. 1 Piring 100 g

B. 1 Sdm 5 g

Mie Basah Rebus



A.25 Mie Kering Rebus

- | | |
|-------------|-------|
| A. 1 Piring | 100 g |
| B. 1 Sdm | 10 g |

A



B



A.26 Bihun Rebus

A. 1 Piring 100 g

B. 1 Sdm 10 g

Bihun Rebus



A.27 Mie Aci/Glosor Goreng

A. 1 Mangkok	200 g
B. 1 Sdm	15 g
C. Bumbu Kacang (Kacang Tanah : 1 sdm)	10 g

A



B



A.28 Roti Tawar

A. 1 Ptg Roti Tawar Bundar 25 g

B. 1 Ptg Roti Tawar Gandum 40 g

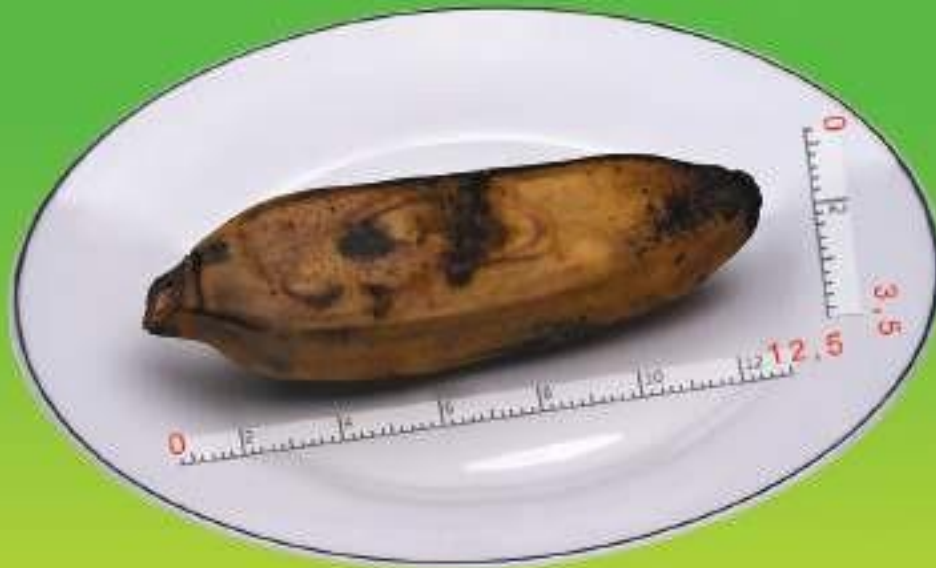


A.29 Roti Manis
1 Bh Roti 75 g



A.30 Roti Tawar

A. 1 Lembar	35 g
B. 1 Lembar	20 g
C. 1 Lembar	30 g



A.31 Pisang Kepok Rebus
Berat Matang 100 g

Pisang Kepok Rebus

A. SUMBER PROTEIN



B.1 Daging Sapi Goreng/Empal

1 potong

50 gr



B.2 Daging Sapi Rendang

- | | |
|-------------------------|-------|
| A. 1 potong daging sapi | 40 gr |
| B. 1 potong daging sapi | 60 gr |



B.3 Semur Daging Sapi

1 ptg

50 g

Semur Daging Sapi

A



B



C.5 Tumis Sawi

- | | |
|-------------|-------|
| A. 1 Sdm | 15 g |
| B. 1 Piring | 100 g |



B.5 Daging Burger

1 Iris

30 gr

Daging Burger



B.6 Bakso Rebus

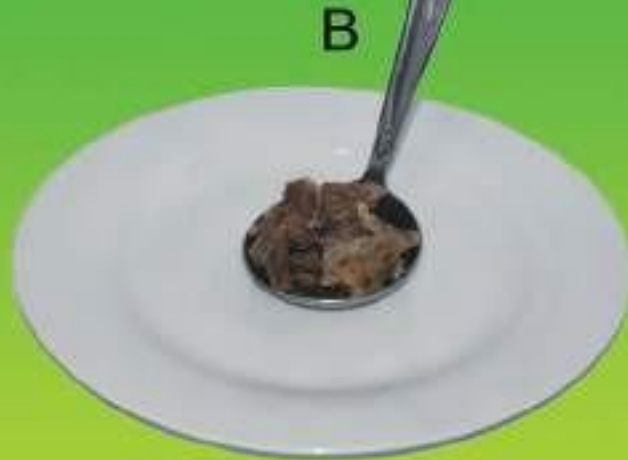
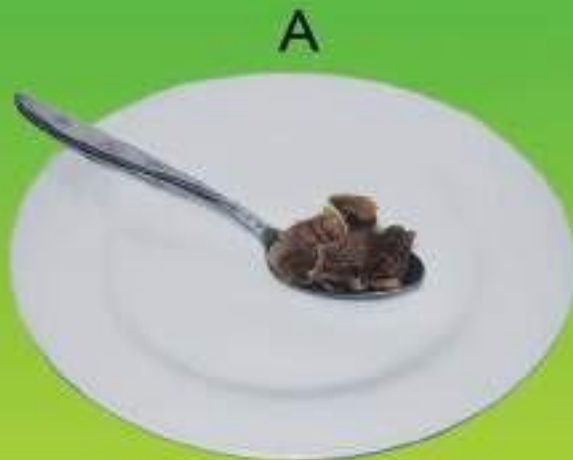
- | | |
|----------------|------|
| A. 1 bh besar | 90 g |
| B. 1 bh sedang | 15 g |
| C. 1 bh kecil | 5 g |



B.7 Abon Sapi

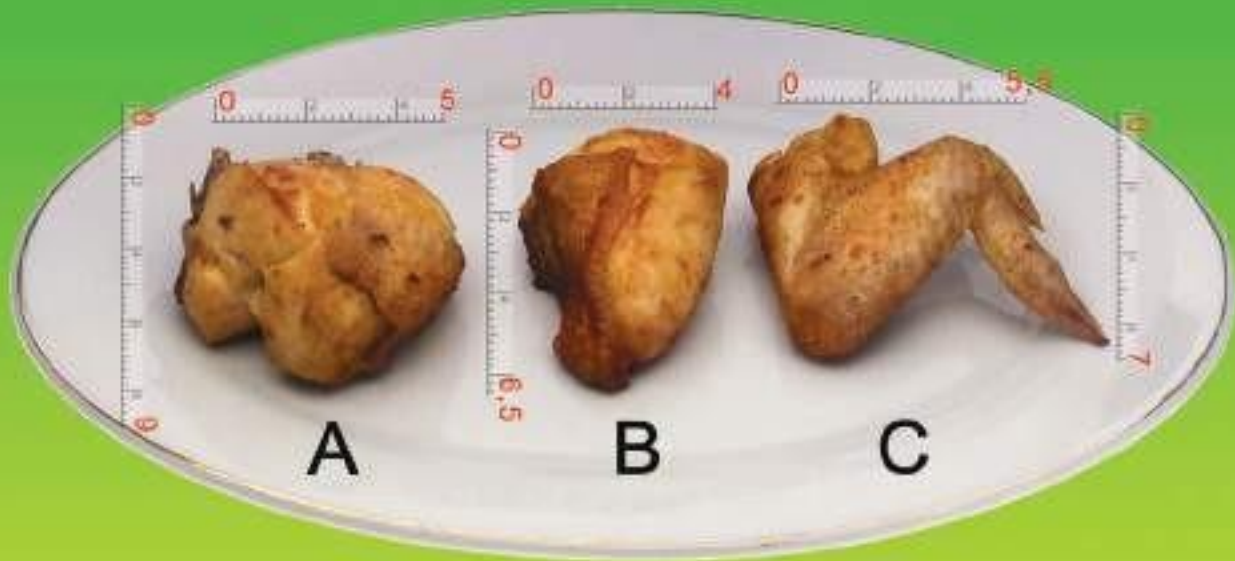
1 sdm

10 gr



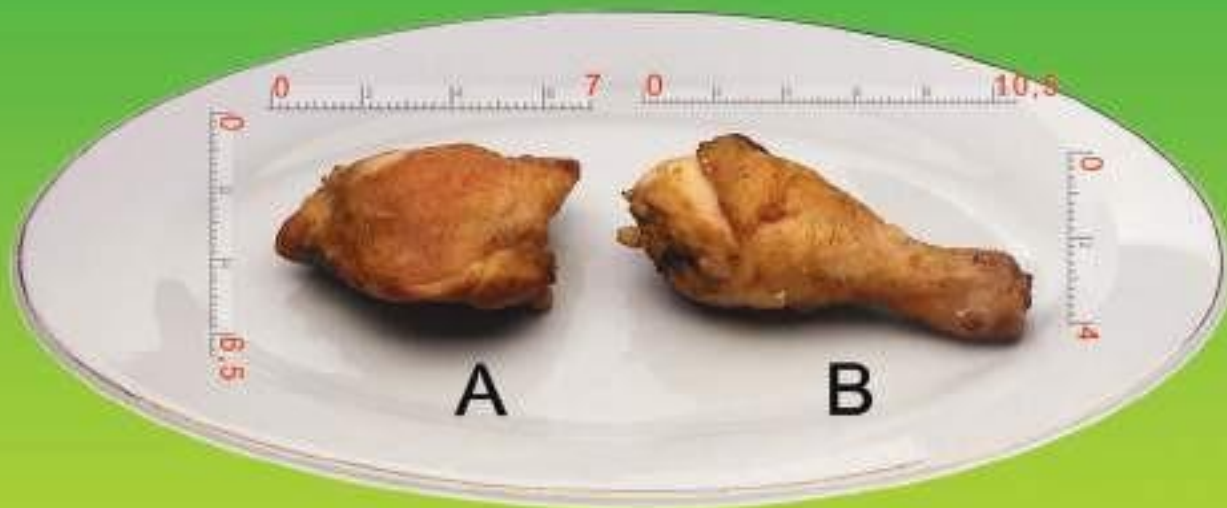
B.8 Daging Rebus

- | | |
|-----------------|------|
| A. Sendok Makan | 15 g |
| B. Sendok Sayur | 25 g |



B.9 Ayam Goreng Dada

- | | |
|---------------------|-------|
| A. 1 Ptg Dada Atas | 60 gr |
| B. 1 Ptg Dada Bawah | 50 gr |
| C. 1 Ptg Sayap | 30 gr |



B.10 Ayam Goreng Paha

- | | |
|---------------------|-------|
| A. 1 Ptg Paha Atas | 40 gr |
| B. 1 Ptg Paha Bawah | 30 gr |



B.11 Ayam Goreng Kepala

1 bh

60 g

Ayam Goreng Kepala



B.12 Ayam Ceker Rebus

1 bh

15 gr

Ayam Ceker Rebus



B.13 Rempela Hati ayam goreng

A. 1 pt Rempela	15 g
B. 1 pt Hati	30 g
C. 1 pt Jantung	5 g



B.14 Nugget Goreng

1 buah

20 gr

Nugget Goreng



B.15 Sate Hati Ayam

1 tusuk

30 gr

Sate Hati Ayam



B.16 Ayam Suir

1 sdm

10 gr

Ayam Suir



B.17 Sate Usus Ayam

1 tusuk

20 g

Sate Usus Ayam



B.18 Ikan Mas Pepes

- | | |
|------------------|-------|
| A. 1 ekor sedang | 130 g |
| B. 1 ekor kecil | 100 g |



B.19 Ikan Mas Goreng

- | | |
|---------------|--------|
| A. 1 ekor bsr | 130 gr |
| B. 1 ekor sdg | 120 gr |
| C. 1 ekor kcl | 40 gr |



B.20 Ikan Kakap Goreng

- | | |
|------------------------|------|
| A. 1 ptg bagian ekor | 40 g |
| B. 1 ptg bagian badan | 40 g |
| C. 1 ptg bagian kepala | 50 g |



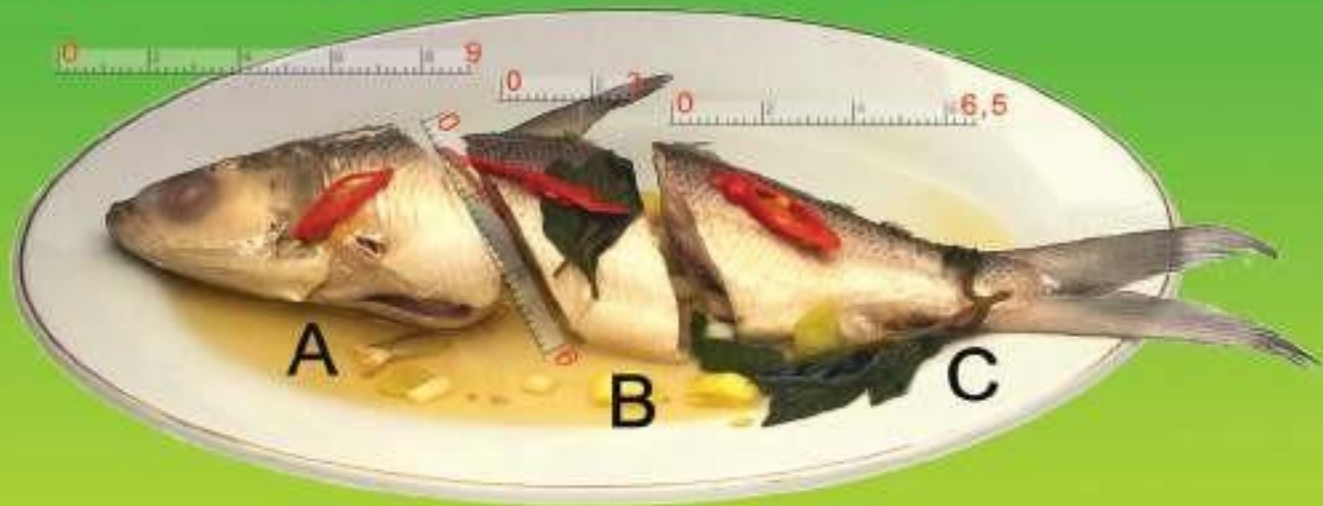
B21 Ikan Kakap Kuah

- | | |
|------------------------------|------|
| A. Satu Potong Bagian Ekor | 100g |
| B. Satu Potong Bagian Badan | 80g |
| C. Satu Potong Bagian Kepala | 65g |



B.22 Ikan Bandeng Goreng

A. 1 Ptg Bagian Ekor	25 g
B. 1 Ptg Bagian Badan	40 g
C. 1 Ptg Bagian Kepala	40 g



B.23 Ikan Bandeng Kuah

A. 1 Ptg Bagian Kepala	30 g
B. 1 Ptg Bagian Badan	50 g
C. 1 Ptg Bagian Ekor	40 g



B.24 Ikan Kembung Goreng

- | | |
|------------------|-------|
| A. 1 ekor kecil | 40 g |
| B. 1 ekor sedang | 60 g |
| C. 1 ekor besar | 100 g |



B.25 Ikan Belut Goreng

- | | |
|------------------------|-------|
| A. 1 ptg bagian badan | 5 gr |
| B. 1 ptg bagian badan | 10 gr |
| C. 1 ptg bagian kepala | 15 gr |
| D. 1 ptg bagian kepala | 30 gr |



B.26 Ikan Belut Goreng Kecil

1 ekor kecil

35 gr

Ikan Belut Goreng Kecil



B.27 Ikan Bilih Goreng

5 ekor kecil

5 g

Ikan Bilih Goreng



B.28 Ikan Nila/Mujair Goreng

- | | |
|------------------|------|
| A. 1 Ekor Sedang | 40 g |
| B. 1 Ekor Kecil | 25 g |



B.29 Ikan Gurame Goreng

- | | |
|---------------------|------|
| A. 1 ptg bag kepala | 70 g |
| B. 1 ptg bag badan | 65 g |
| C. 1 ptg bag ekor | 40 g |



B.30 Ikan Tenggiri Goreng

A. Kepala	155 g
B. Badan	80 g
C. Ekor	55 g

Ikan Tenggiri Goreng



B.31 Ikan Tenggiri Kuah

A. 1 ptg bagian kepala	80 g
B. 1 ptg bagian badan	120 g
C. 1 ptg bagian ekor	80 g



B.32 Ikan Lele Goreng

- | | |
|---------------|------|
| A. 1 ekor bsr | 70 g |
| B. 1 ekor sdg | 40 g |
| C. 1 ekor kcl | 30 g |



B.33 Ikan Tongkol Segar Goreng

- | | |
|---------------------|------|
| A. 1 ptg bag kepala | 60 g |
| B. 1 ptg bag badan | 60 g |
| C. 1 ptg bag ekor | 70 g |

Ikan Tongkol Segar Goreng



B.34 Ikan Pari Segar Goreng

1 ptg

50 g

Ikan Pari Segar Goreng



B.35 Cumi Kuah Sero / Panjang

A. 1 ekor sdg

30 g

B. 1 ekor kcl

16 g



B.36 Cumi Sotong Rebus

- | | |
|------------------|------|
| A. 1 ekor sedang | 40 g |
| B. 1 ekor kecil | 20 g |



B.37 Udang Goreng

A. 5 ekor Sedang berat 50 g

B. 5 ekor Kecil berat 30 g



B.38 Ikan Baronang Bakar

1 Ekor Sedang

180 g

Ikan Baronang Bakar



B.39 Ikan Bawal Goreng

- | | |
|----------------------|-------|
| A. Ikan Bawal Kecil | 100 g |
| B. Ikan Bawal Sedang | 150 g |



B.40 Ikan Patin Kuah

A. 1 ptg bag kepala	85 g
B. 1 ptg bag badant	100 g
C. 1 ptg bag ekor	90 g



B.41 Ikan Teri Segar Goreng

A. 1 sdm
B. 1 Piring

10 g
50 g

Ikan Teri Segar Goreng



B.42 Bandeng Presto

- | | |
|---------------------|-------|
| A. 1 ptg bag kepala | 100 g |
| B. 1 ptg bag ekor | 100 g |



B.43 Ikan Tenggiri Bumbu Kuning

1 pltg

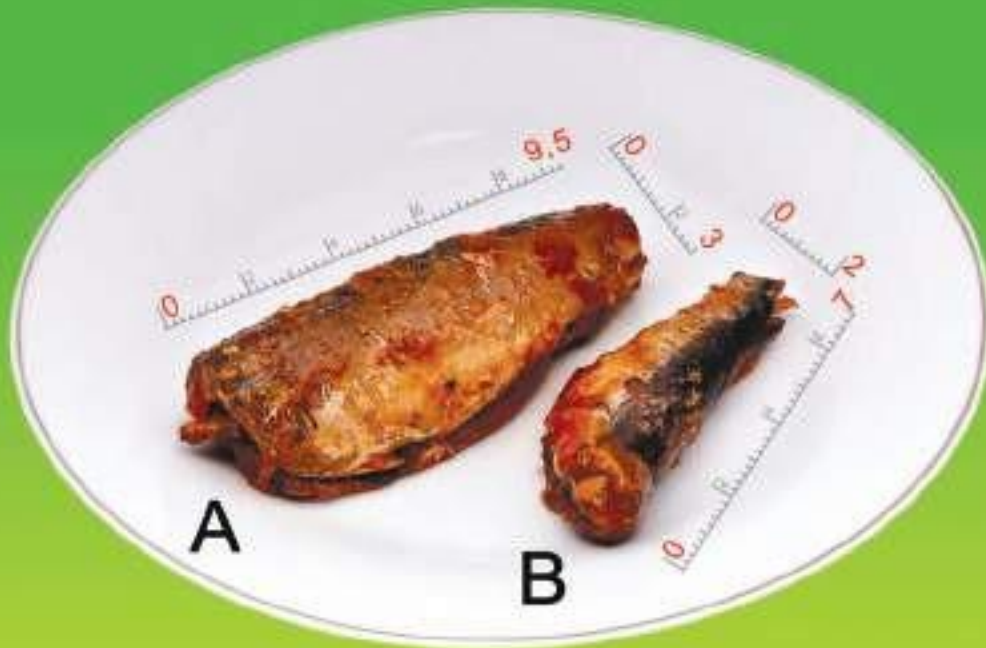
75 g



B.44 Cumi Gulai

1 ekor

30 g



B.45 Ikan Sarden Kalengan

A. 1 ptg sedang

70 g

B. 1 ptg kecil

20 g



B.46 Ikan Tongkol Pindang Goreng

1 ekor

60 g

Ikan Tongkol Pindang Goreng

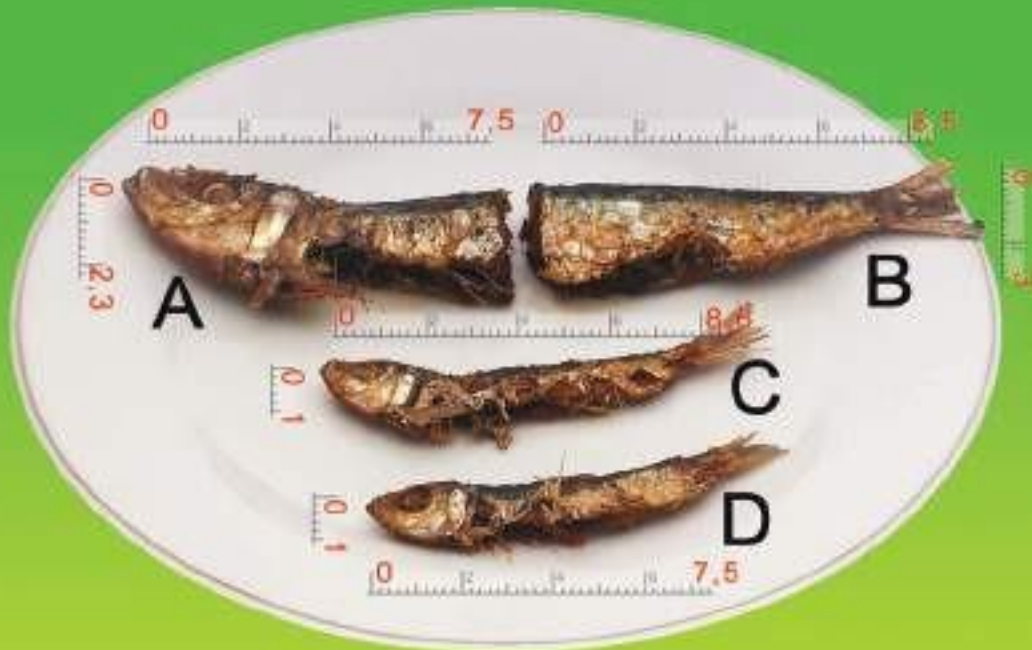


B.47 Ikan Tongkol Pindang Balado

A. 1 ptg

15 g

Ikan Tongkol Pindang Balado



B.48 Ikan Asin Japuh Goreng

A. Bagian Kepala	10 g
B. Bagian Ekor	10 g
C/D 1 Ekor Kecil	2 g



B.49 Ikan Asin Peda Goreng

A. Bagian Kepala	15 g
B. Bagian Ekor	15 g
C. Bagian Kepala	10 g
D. Bagian Badan	15 g
E. Bagian Ekor	5 g

Ikan Asin Peda Goreng



B.50 Ikan Teri Padang Goreng

1 sdm

15 g

Ikan Teri Padang Goreng



B.51 Ikan Asin Selar Goreng

A. 1 Ekor Besar	10 g
B. 1 Ekor Kecil	5 g

Ikan Asin Selar Goreng



B.52 Ikan Asin Sepat Goreng

1 ekor

20 g

Ikan Asin Sepat Goreng



B.53 Ikan Asin Gabus Goreng

1 ekor

20 g

Ikan Asin Gabus Goreng



B.54 Ikan Asin Pepetek Goreng

1 ekor sedang

30 g

Ikan Asin Pepetek Goreng

A



B



B. 55 Ikan Asin Teri Goreng

A. 1 Sdm Teri Jamrong 10 g

B. 1 Sdm Teri Nasi 10 g

Ikan Asin Teri Goreng



B. 56 Ikan Asin Gabus Goreng

1 buah

10 g

Ikan Asin Gabus Goreng



B.57 Telur Ceplok Balado

1 butir

60 g

Telur Ceplok Balado



B.58 Telur Dadar

1 butir

60 g

Telur Dadar



B.59 Telur Rebus Balado

1 butir

60 g

Telur Rebus Balado



B.60 Telur Puyuh Rebus

1 butir

10 gr

Telur Puyuh Rebus



B.61 Daging Kornet

1 sdm

25 g

Daging Kornet

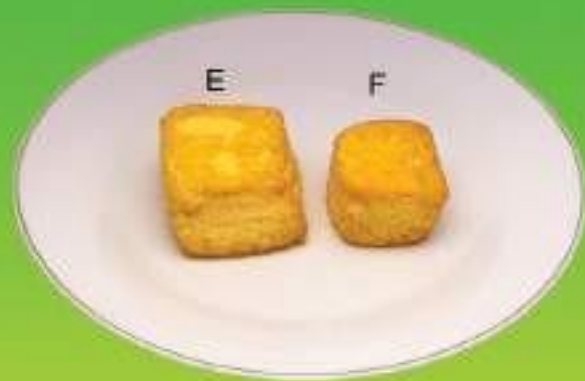
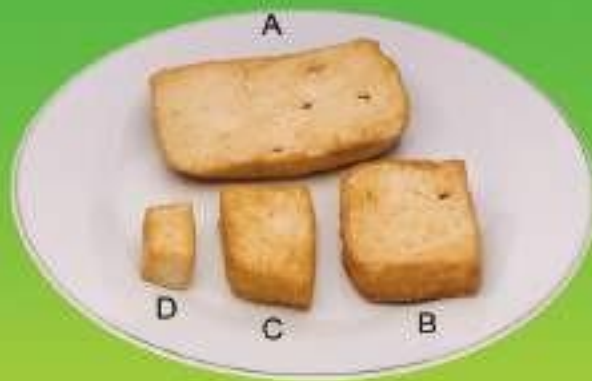


B.62 Kikil Gulai

1 ptg

60 g

Kikil Gulai



B.63 Tahu Goreng

A. 1 ptg besar	80 g
B. 1 ptg sedang	40 g
C. 1 ptg kecil	20 g
D. 1 ptg kecil	5 g
E. 1 bh sedang	40 g
F. 1 bh kecil	30 g

Tahu Goreng



B.64 Semur Tahu

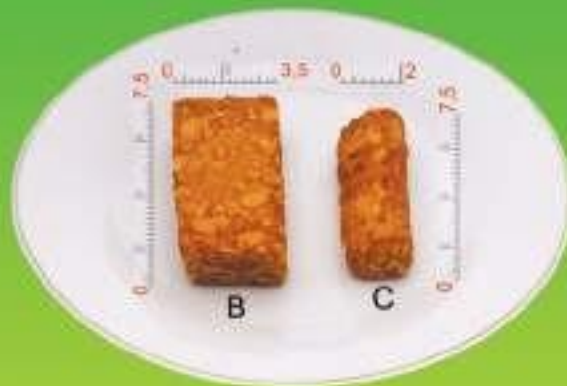
1 bh

70 g

Semur Tahu



A



B

C

B.65 Tempe Goreng

A. 1 bh segitiga	30 g
B. 1 ptg besar	50 g
C. 1 ptg sedang	25 g



B.66 Tempe Orek

1 sdm

15 g

Tempe Orek



B.67 Bubur Kacang Hijau

1 Mangkok Kecil :	100 gr
5 sdm Kacang Hijau	55 gr
1 gls Santan Encer	100 gr
1 sdm Gula Pasir	10 gr
1 sdt Gula Merah	5 gr

Bubur Kacang Hijau



B.68 Kacang Tanah Goreng

1 sdm

10 g

Kacang Tanah Goreng



B.69 Kacang Tanah Rebus

1 piring

100 g

Kacang Tanah Rebus



B.70 Kacang Merah/Jogo

A. 1 sdm	10 g
B. 1 sds	30 g

B. SAYURAN



C.1 Sayur Asem

- A. 1 Sendok Sayur 30 g
B. 1 Mangkok 250 g

A



B



C.2 Sayur sop

- | | |
|-------------------|-------|
| A. 1 Mangkok | 250 g |
| B. 1 Sendok Sayur | 30 g |



C.3 Sayur Bayam Bening

- | | |
|-------------------|-------|
| A. 1 Sendok Sayur | 15 g |
| B. 1 Mangkok | 100 g |
| C. 1 Sdm | 10 g |

Sayur Bayam Bening



C.4 Sayur Lodeh

- | | |
|-------------------|-------|
| A. 1 Mangkok | 250 g |
| B. 1 Sendok Sayur | 30 g |

A



B



C.5 Tumis Sawi

A. 1 Sdm 15 g

B. 1 Piring 100 g

Tumis Sawi

A



B



C.6 Tumis Kacang Panjang

A. 1 sdm

15 g

B. 1 Piring

100 g

Tumis Kacang Panjang



C.7 Gulai Daun Singkong
1 Mangkok 200 g

Gulai Daun Singkong

A



B



C.8 Tumis Kangkung

A. 1 Sdm

10 g

B. 1 Piring

100 g

Tumis

A



B



C.9 Tumis Tauge

A. 1 Porsi

65 g

B. 1 Sdm

10 g

Tumis Tauge



C.10 Balado Terong

1 Porsi

90 g

1 Ptg

15 g



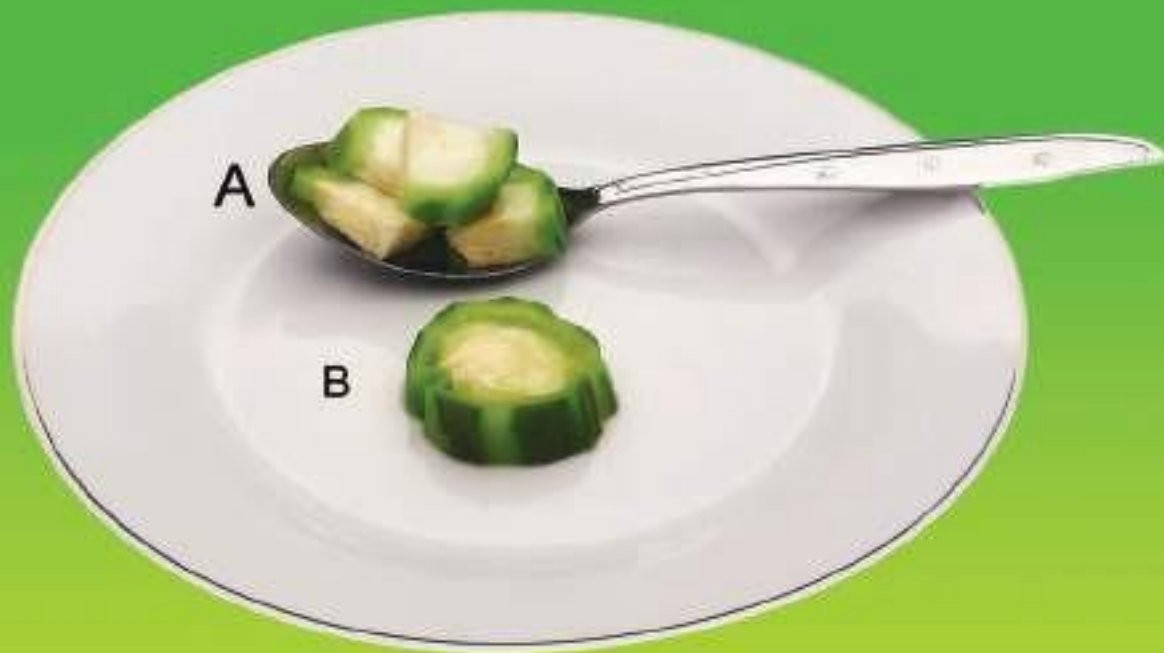
C. 11 Urap

A. 1 Porsi

B. 1 Sdm

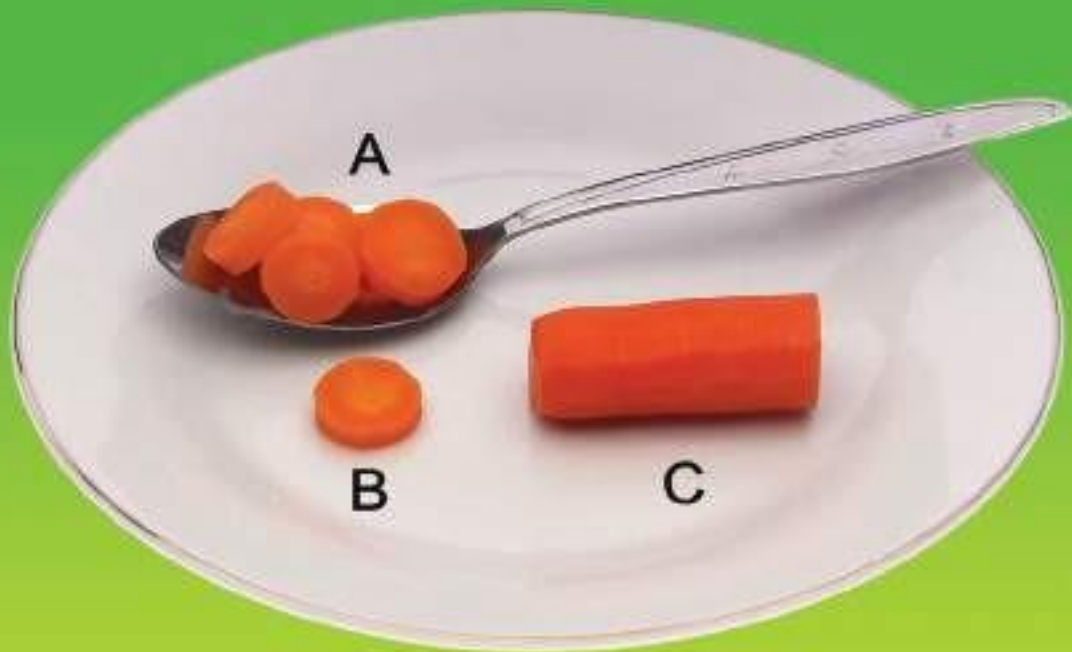
150 g

15 g



C.12 Oyong Rebus

- | | |
|----------|------|
| A. 1 Sdm | 20 g |
| B. 1 Ptg | 15 g |



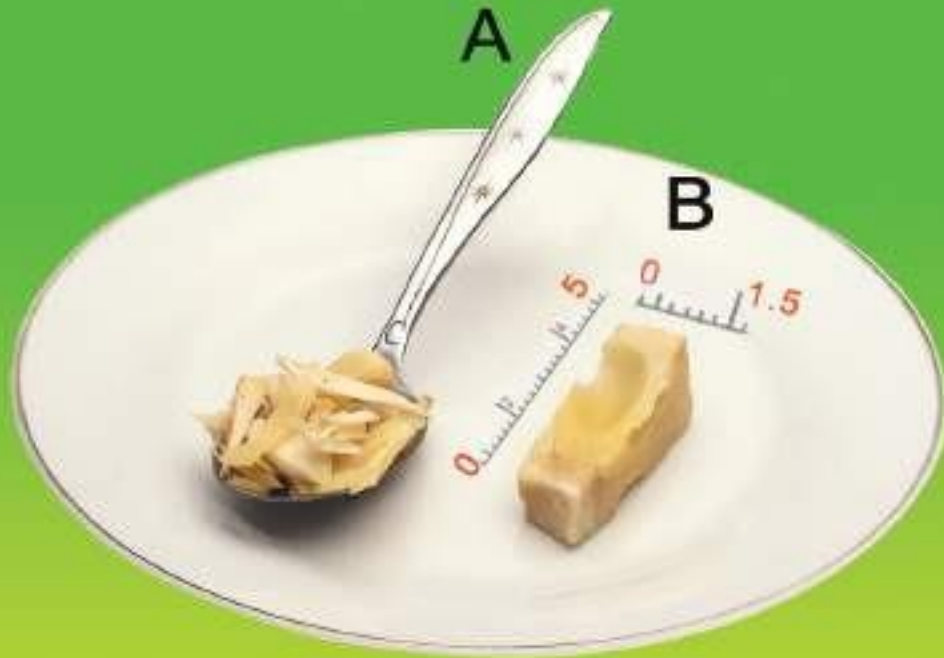
C.13 Wortel Rebus

- | | |
|----------------|------|
| A. 1 Sdm | 10 g |
| B. 1 Ptg Kecil | 2 g |
| C. 1 Ptg Besar | 15 g |



C.14 Buncis Rebus

A. 1 Sdm	10 g
B. 5 bh	25 g



C.15 Nangka Muda Rebus

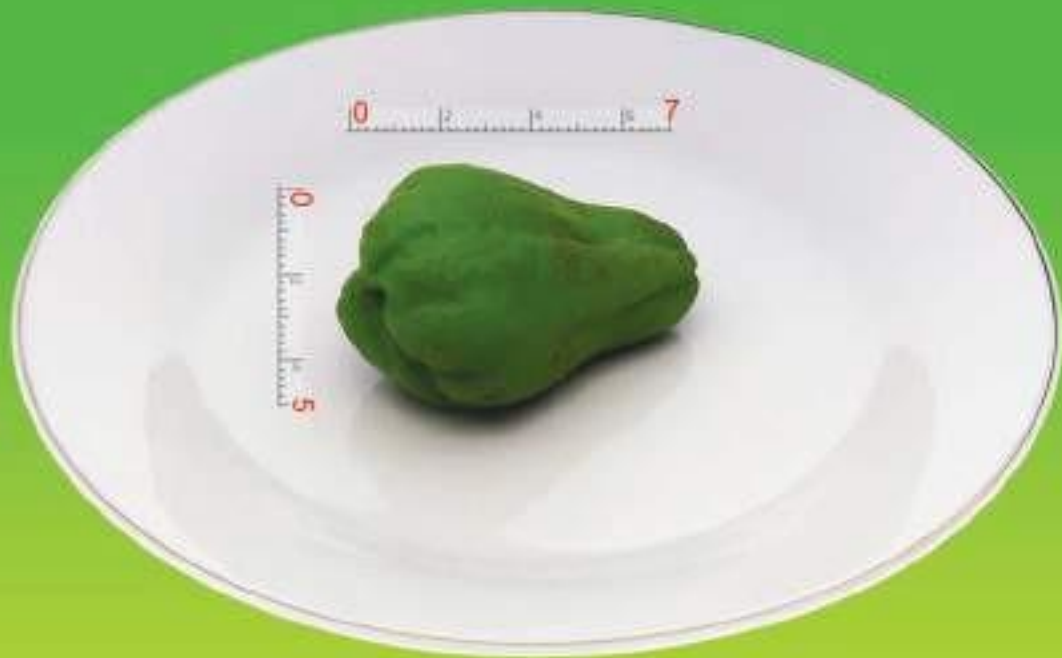
A. 1 Ptg

B. 1 Sdm

10 g

10 g

Nangka Muda Rebus

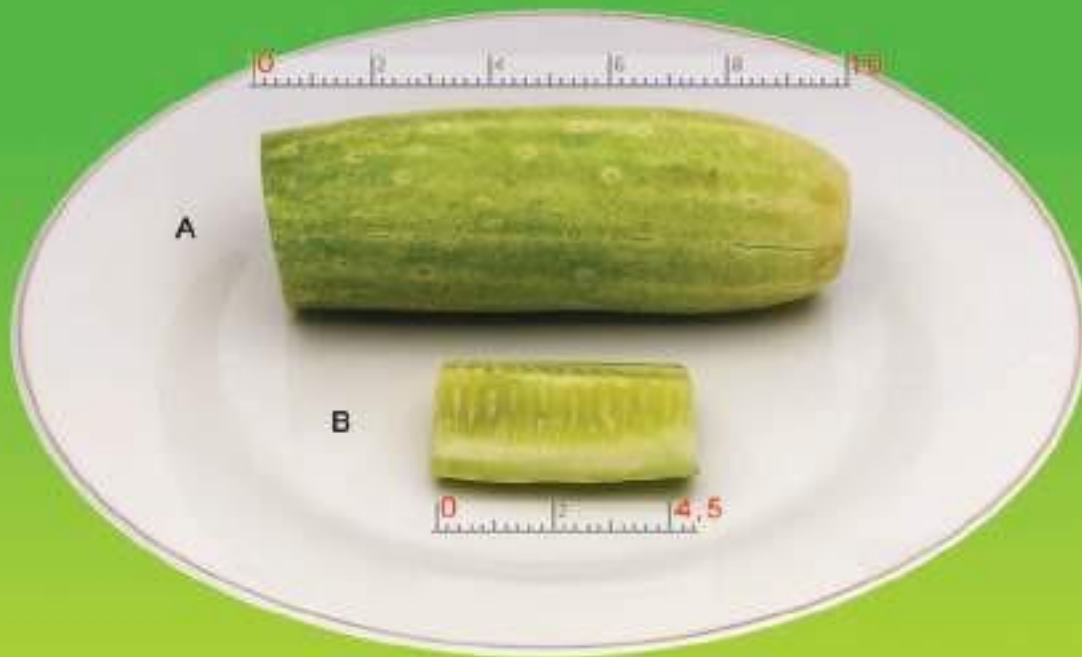


C.16 Labu Siam Rebus

1 Buah Kecil

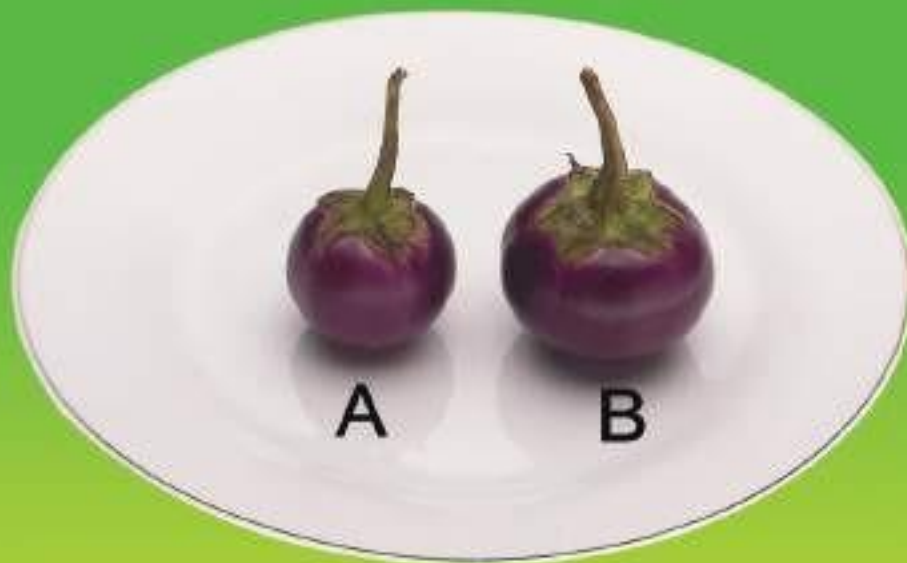
50 g

Labu Siam Rebus



C.17 Ketimun Mentah

- | | |
|----------------|-------|
| A. 1 Bh Sedang | 110 g |
| B. 1 Ptg | 15 g |



C.18 Terong Ungu Bulat

A. Diameter 4 cm

20 g

B. Diameter 5 cm

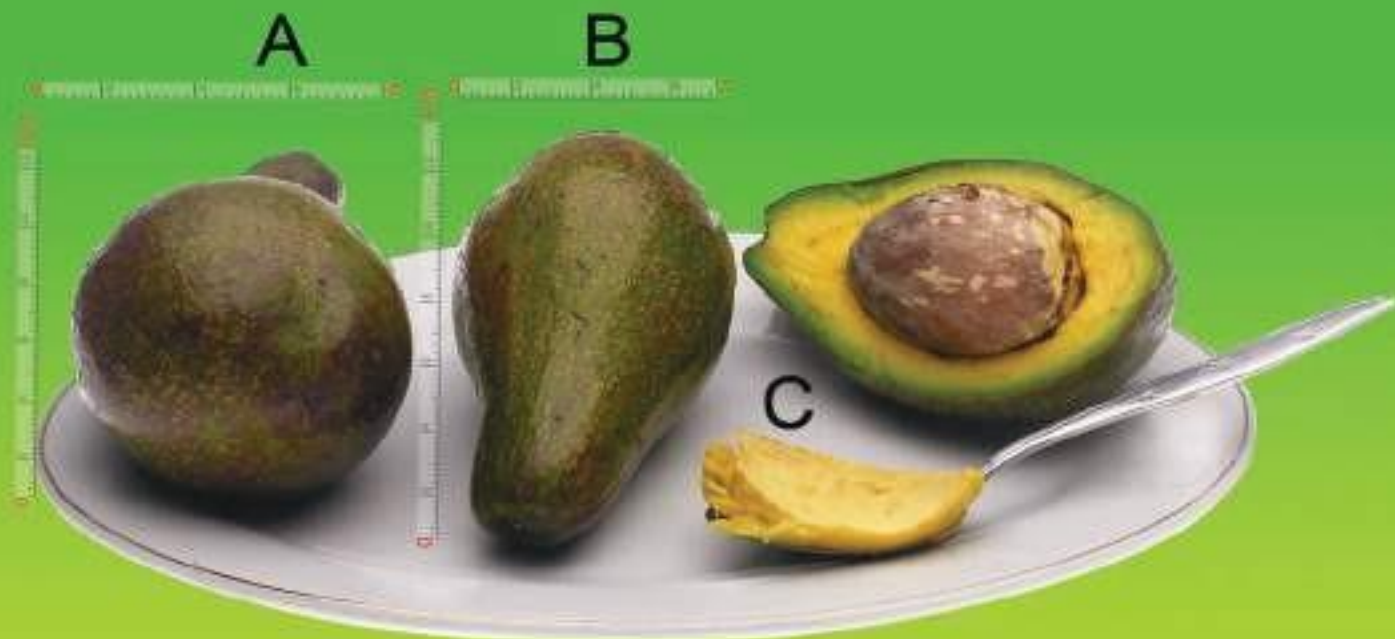
40 g

Terong Ungu Bulat



C.19 Terong Bulat Hijau
1 Buah 50 g

C. BUAH



D.1 Alpukat

- | | |
|----------------|-------|
| A. 1 bh besar | 170 g |
| B. 1 bh sedang | 130 g |
| C. 1 sdm | 15 g |



D.2 Anggur

10 bh

120 gr



D.3 Apel Manalagi

1 buah

61 gr

Apel Manalagi



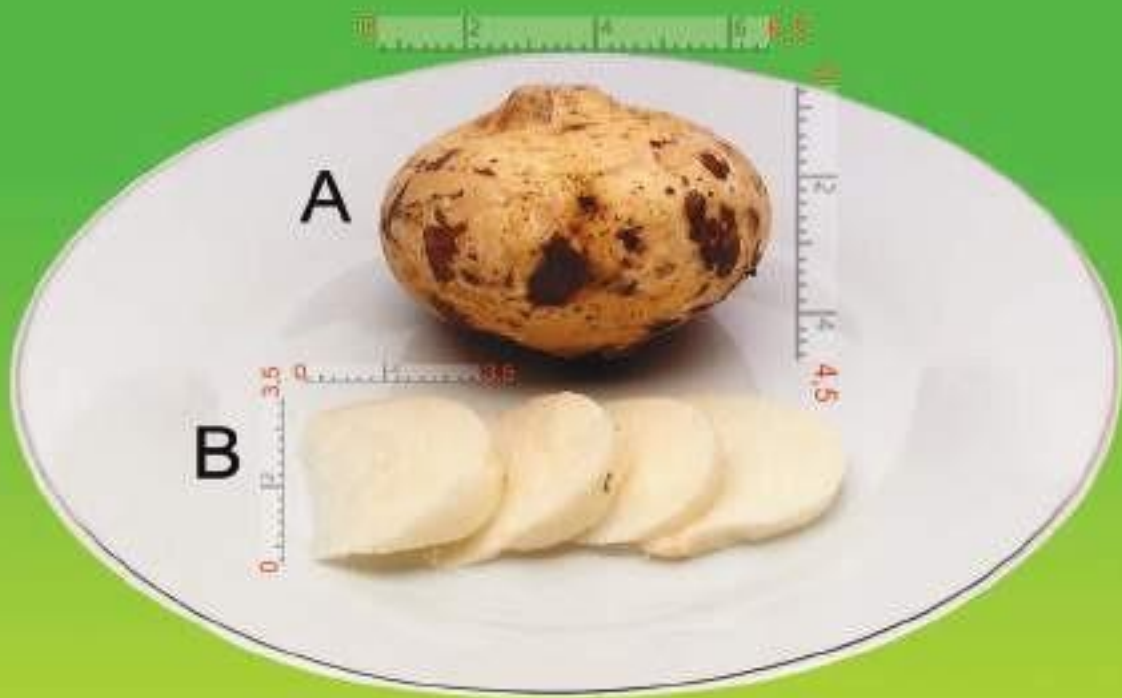
D.4 Apel Fuji

- | | |
|----------------|-------|
| A. 1 bh besar | 200 g |
| B. 1 bh sedang | 120 g |
| C. 1 ptg | 50 g |



D.5 Apel Merah Royal Gala

- | | |
|----------------|-------|
| A. 1 bh besar | 200 g |
| B. 1 bh sedang | 100 g |
| C. 1 ptg | 50 g |



D.6 Bengkuang

- A. 1 bh kecil 100 g
B. 1 iris 5 g



D.7 Belimbing

- | | |
|-----------|--------|
| A. 1 buah | 150 gr |
| B. 1 iris | 30 gr |



D.8 Duku

10 buah

100 gr



D.9 Durian Lokal

A. 1 juring

100 g

B. 1 biji

30 g

Durian Lokal



D.10 Durian Montong

1 biji

150 g

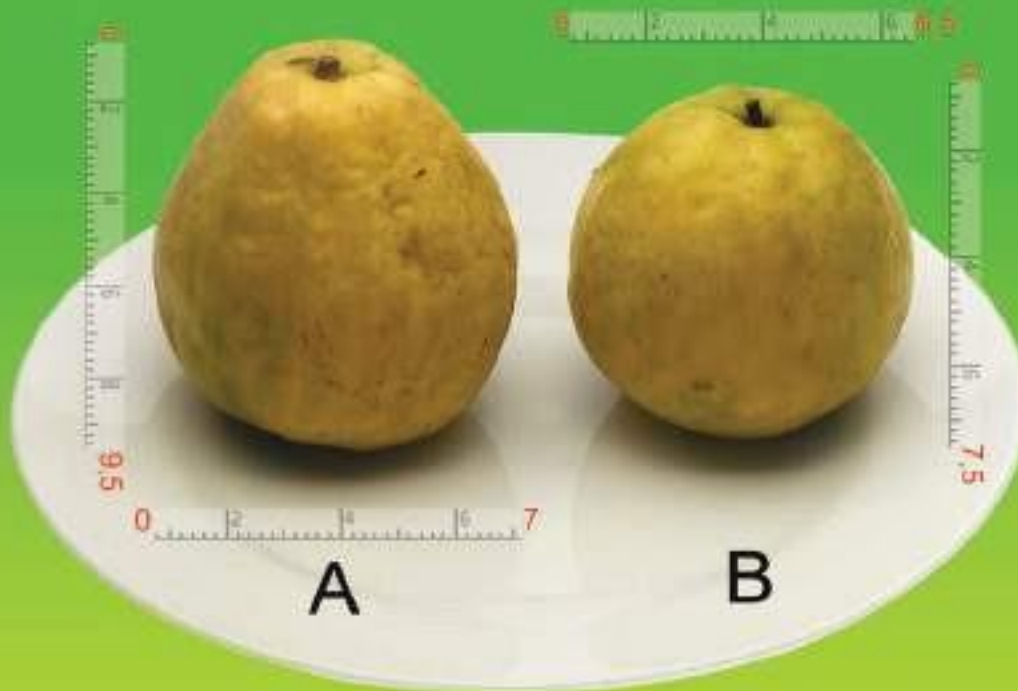
Durian Montong



D.11 Jambu Air

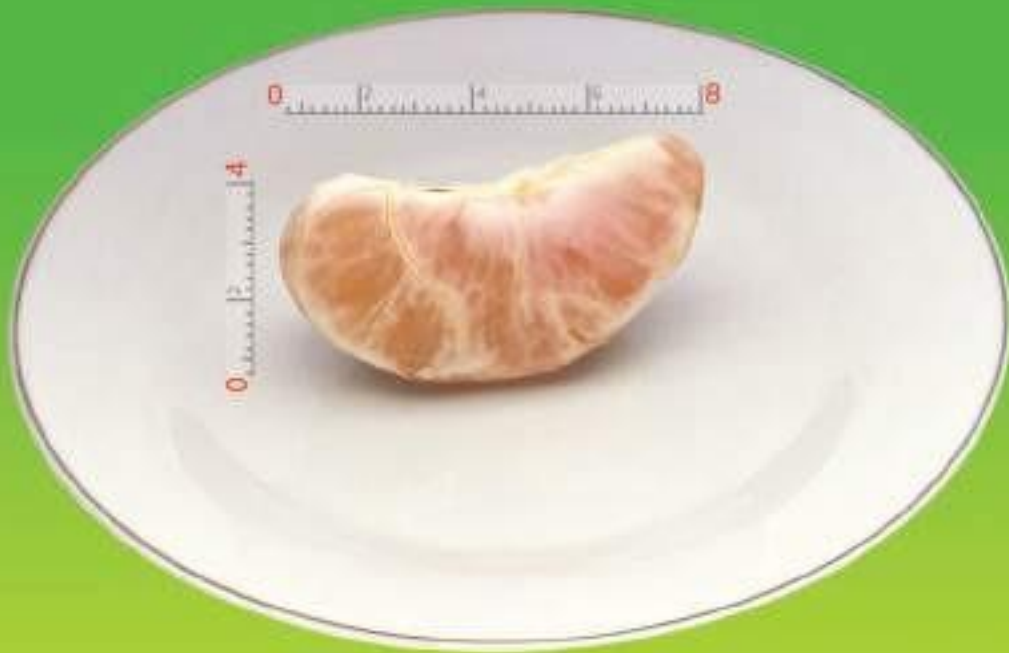
5 buah sedang

140 g



D.12 Jambu Biji

- | | |
|---------------|-------|
| A. 1 bh besar | 300 g |
| B. 1 bh sdg | 250 g |

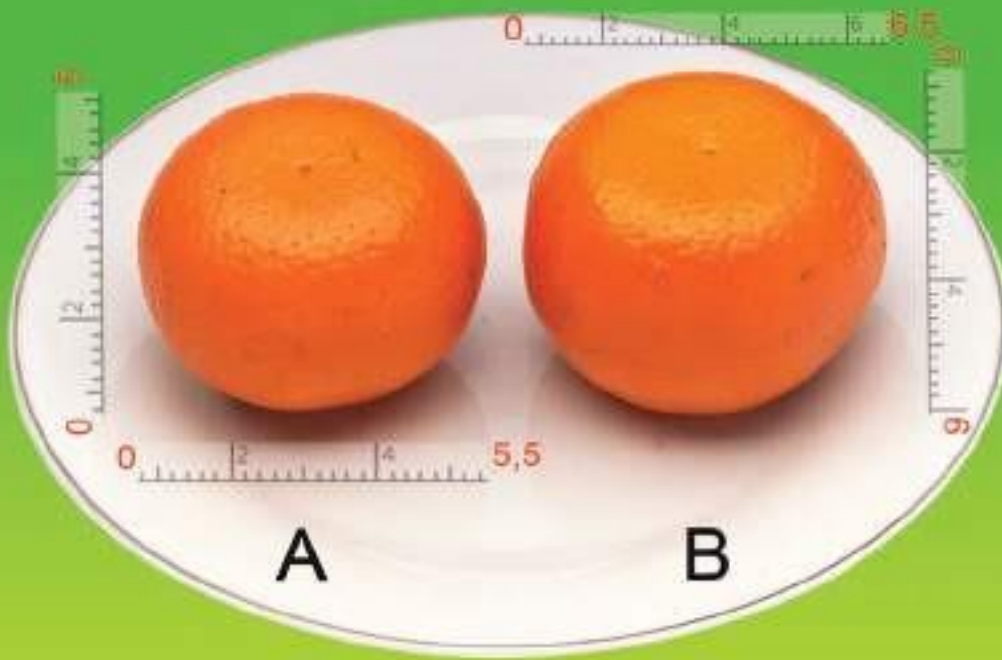


D.13 Jeruk Bali

1 juring

60 g

Jeruk Bali



D.14 Jeruk Mandarin

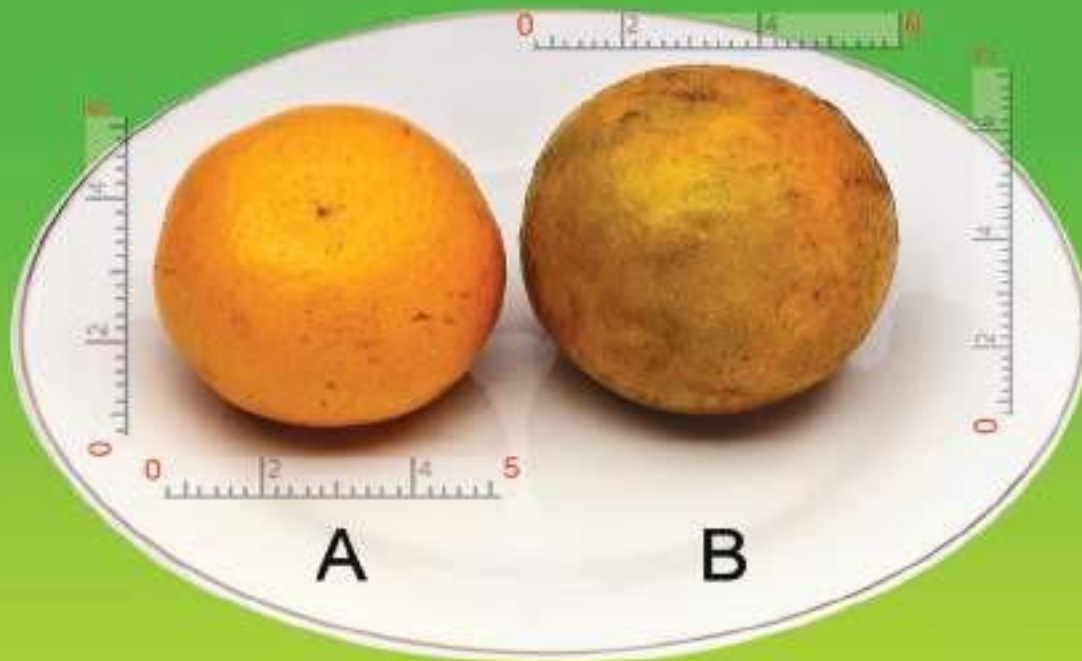
A. 1 bh sedang

100 g

B. 1 bh besar

110 g

Jeruk



D.15 Jeruk Medan

- | | |
|----------------|-------|
| A. 1 bh sedang | 60 g |
| B. 1 bh besar | 100 g |



D16. Kedondong

1 bh sedang	50 g
1 iris	10 g

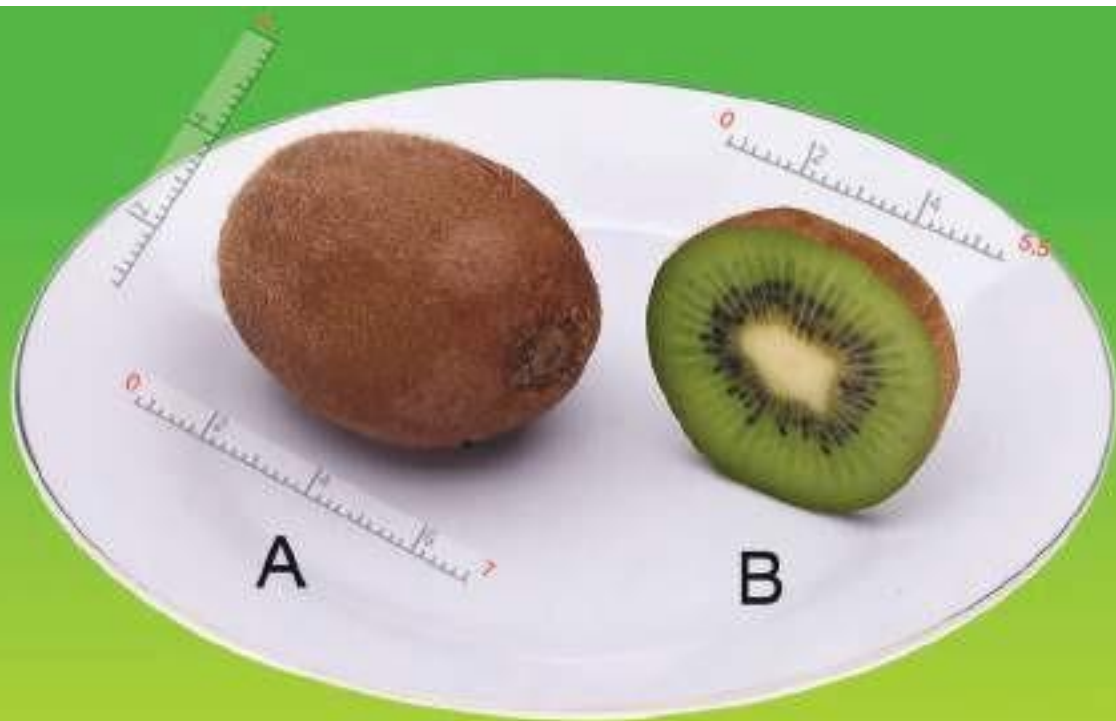


D17. Klengkeng

10 bh

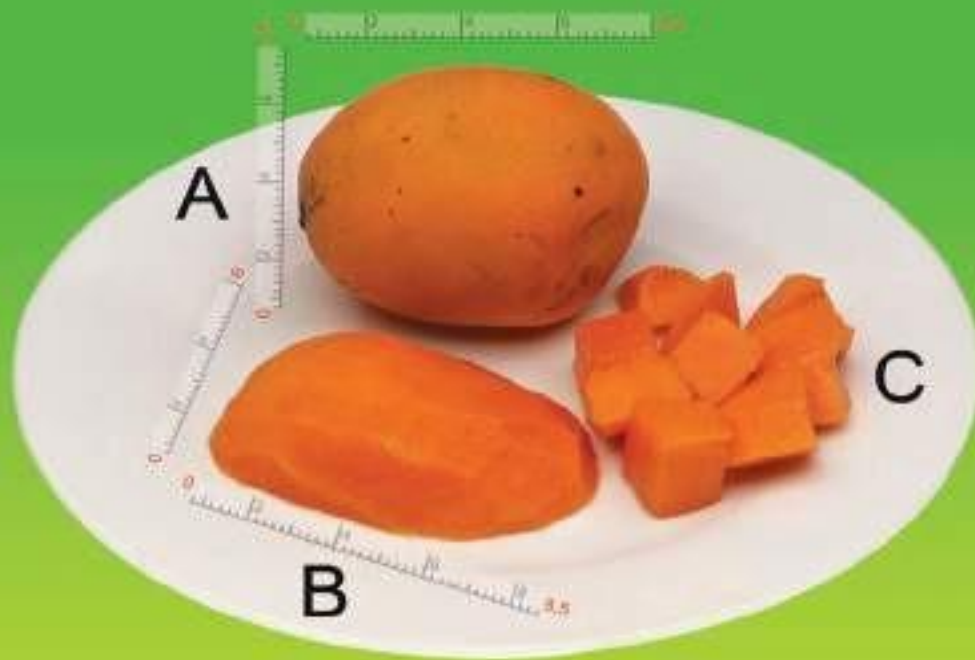
10 g

Klengkeng



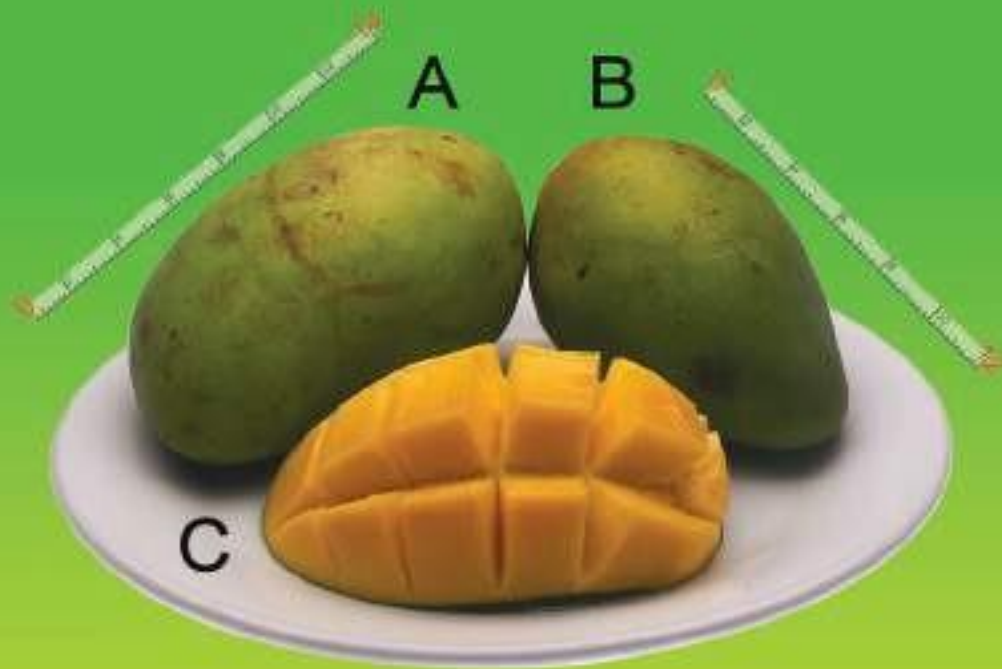
D.18 Kiwi

- | | |
|-----------|-------|
| A. 1 bh | 100 g |
| B. 1 iris | 20 g |



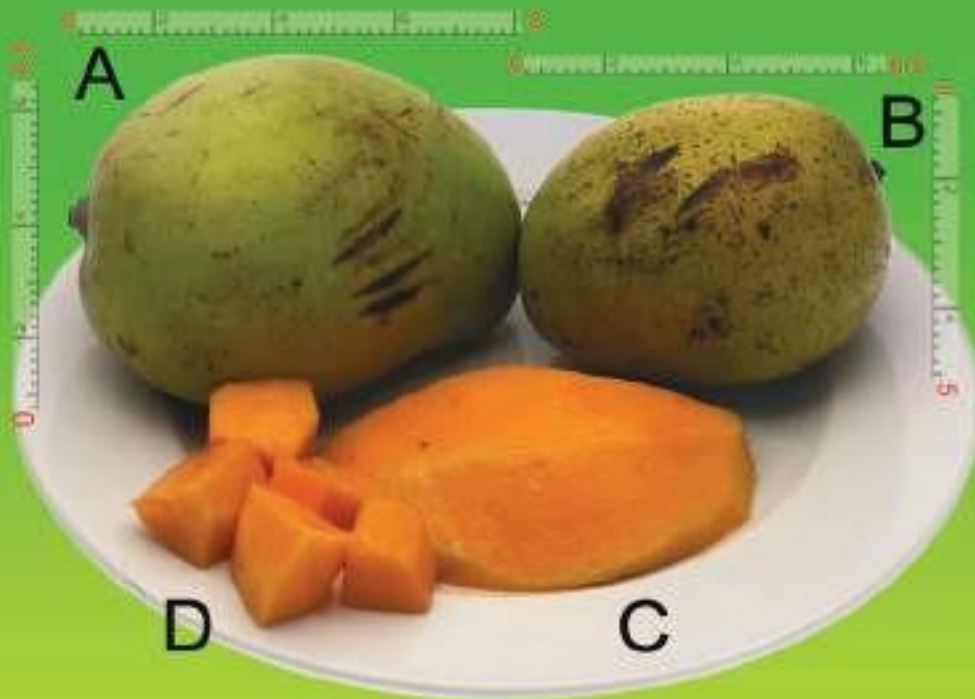
D.19 Mangga Gedong

A. 1 buah	130 g
B. 1 iris	60 g
C. 10 ptg dadu	55 g



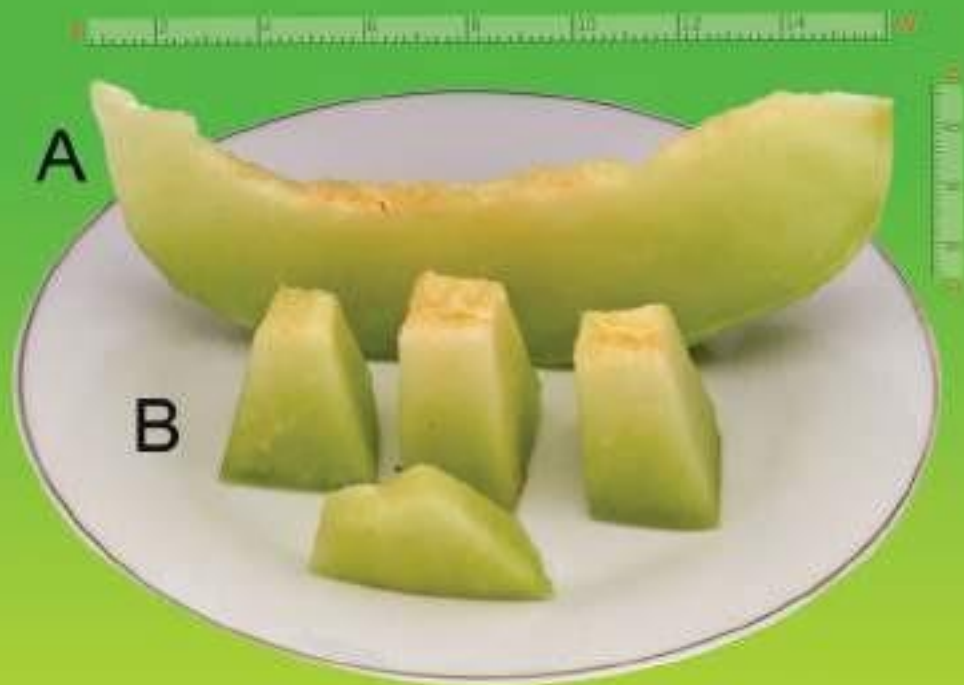
D.20 Mangga Harum Manis

A.1 bh besar	350 g
B.1 bh sdg	250 g
C.1 iris	75 g
1 ptg dadu	10 g



D.21 Mangga Indramayu

A. 1 bh sedang	250 g
B. 1 bh kecil	150 g
C. 1 iris	80 g
D. 5 ptg dadu	40 g



D.22 Melon

A. 1 ptg besar

100 g

B. 1 ptg dadu

20 g



D.23 Naga

A. 1 ptg sdg

80 g

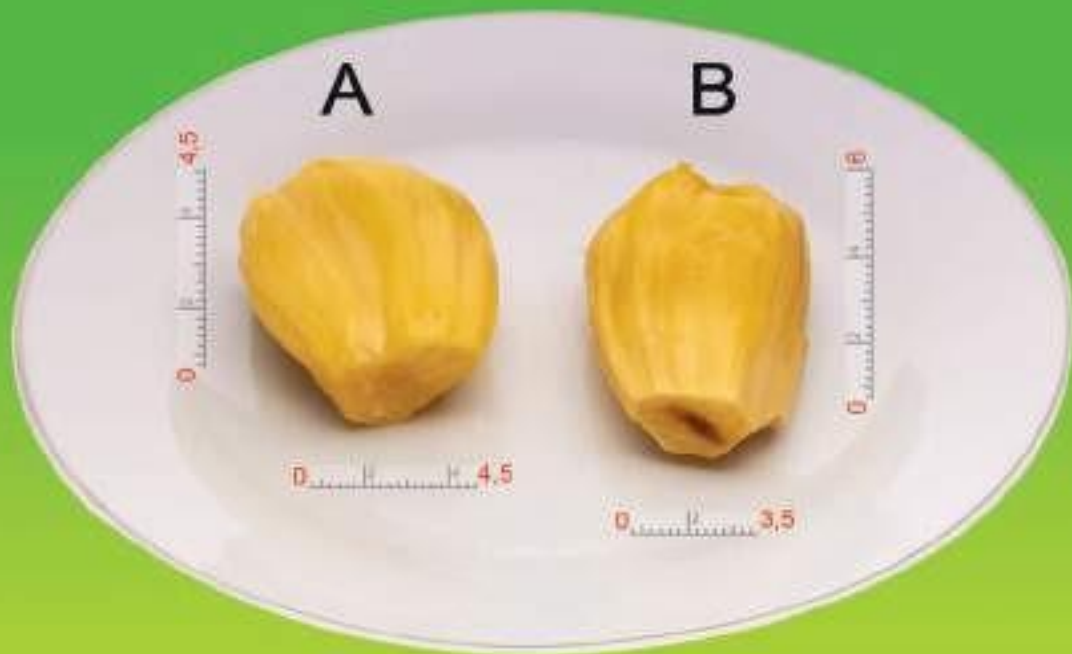


D.24 Nanas

1 pt sdg

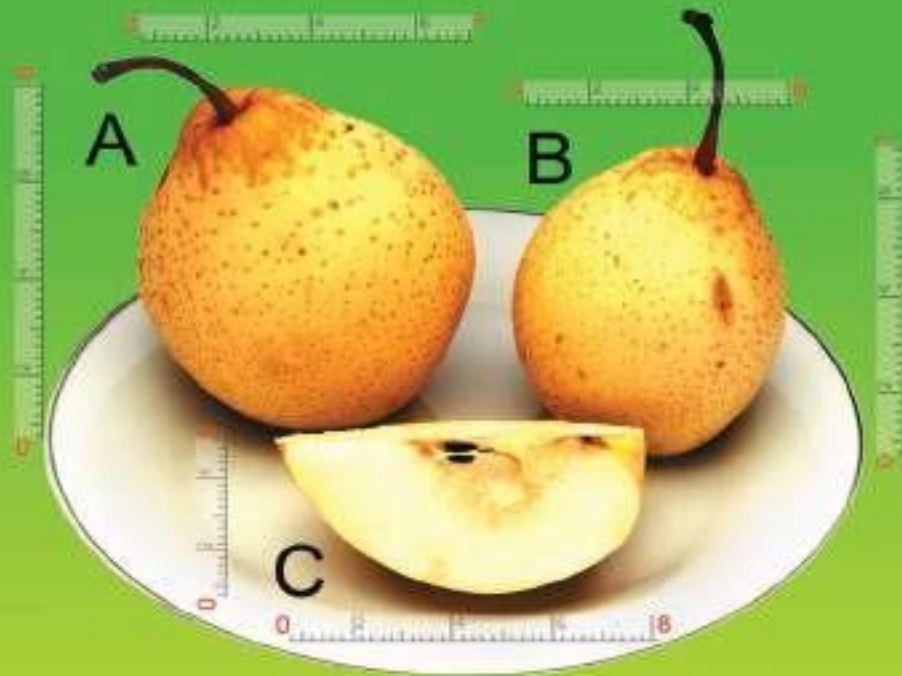
100 g

Nanas



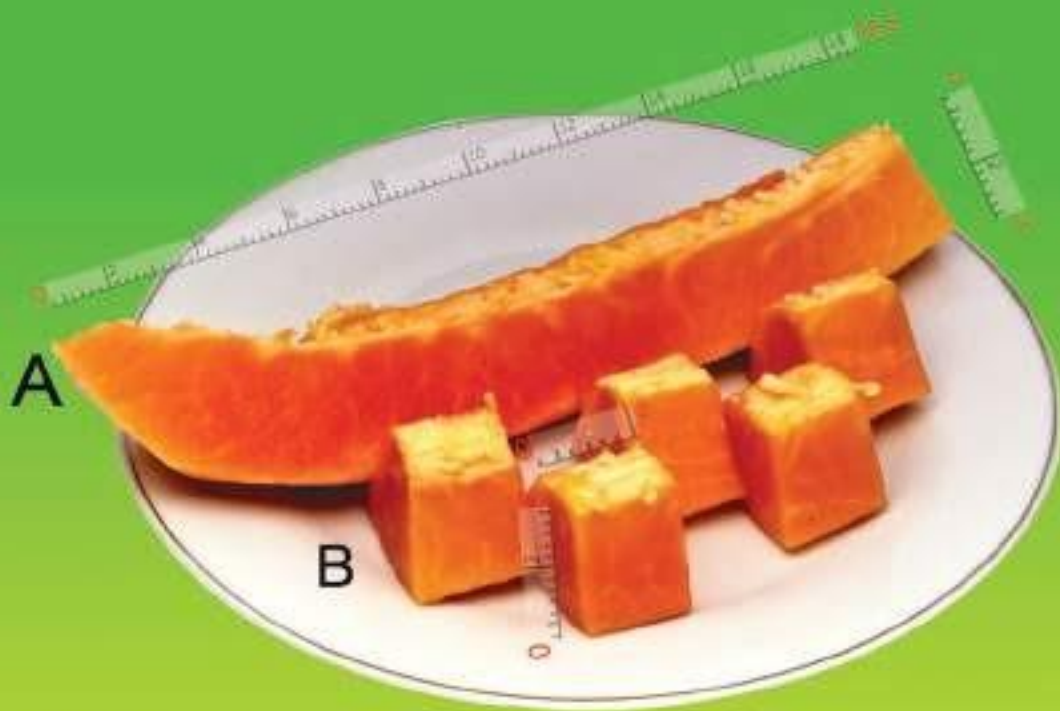
D.25 Nangka

- | | |
|---------------|------|
| A. 1 bh sdg | 30 g |
| B. 1 bh besar | 35 g |



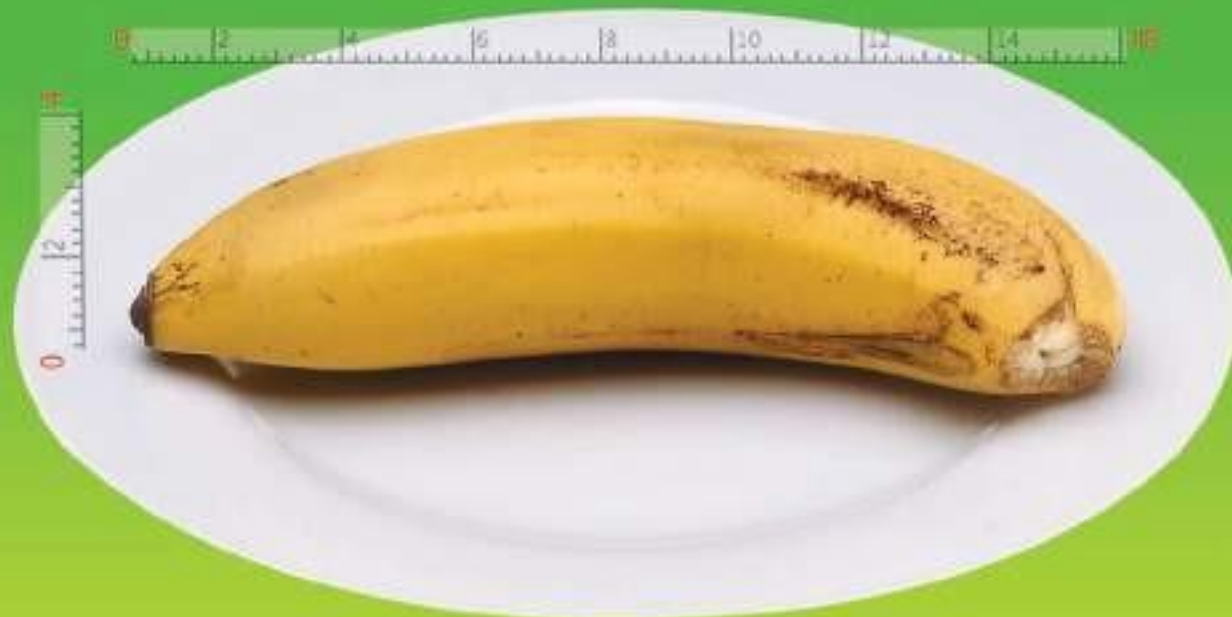
D.26 Pear

A. 1 bh besar	200 g
B. 1 bh sdg	120 g
C. 1 ptg	50 g



D.27 Pepaya

- | | |
|---------------|-------|
| A. 1 ptg | 100 g |
| B. 1 ptg dadu | 15 g |

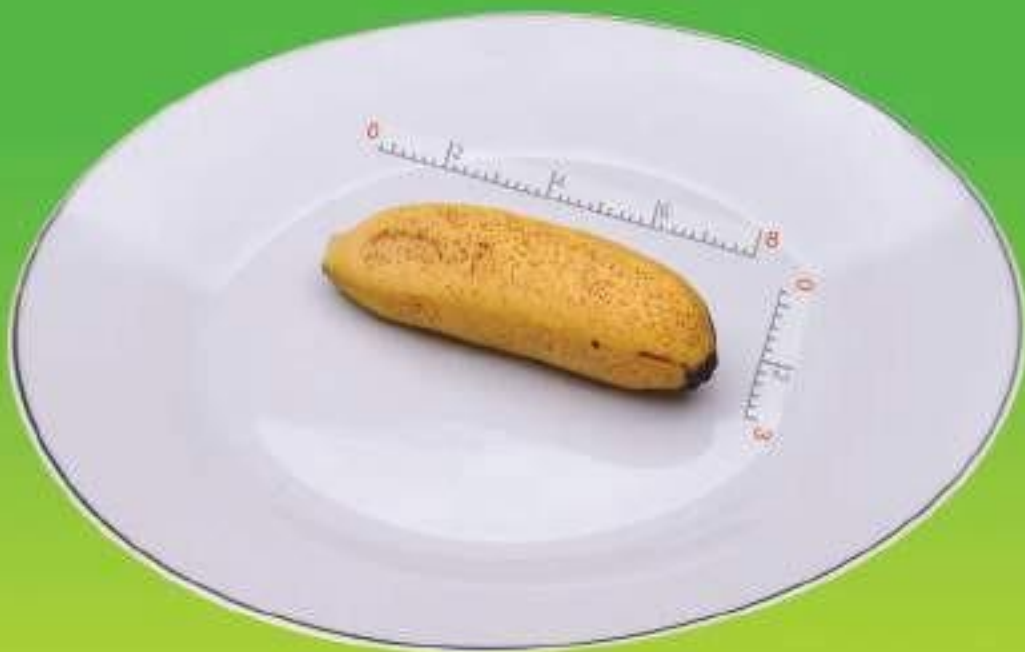


D.30 Pisang Ambon / Pisang Meja

1 bh

100 g

Pisang Ambon / Pisang Meja



D.31 Pisang Emas

1 bh

20 g

Pisang Emas



D.32 Pisang Raja Sereh

1 bh

50 g

Pisang Raja Sereh

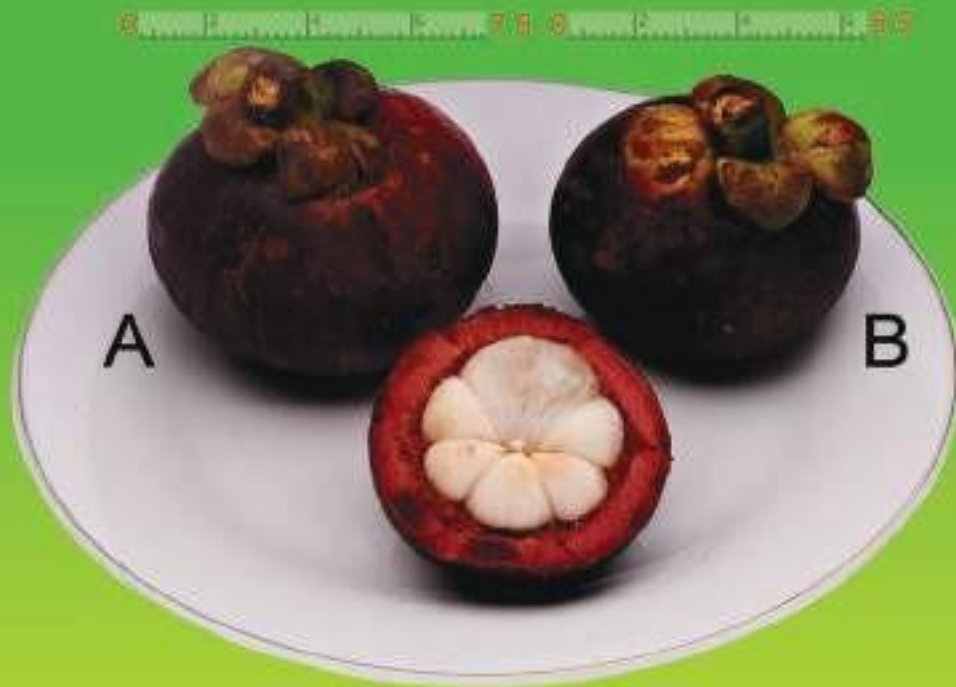


D. 33 Pisang Raja Bulu

1 bh

50 g

Pisang Raja Bulu



D.34 Manggis

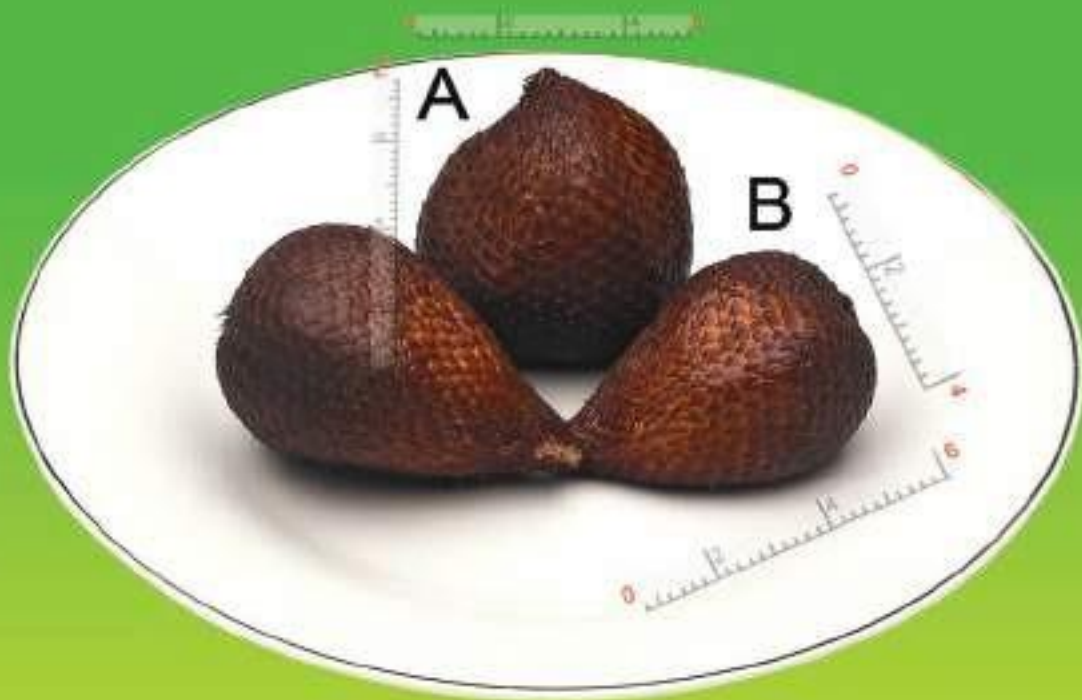
- | | |
|----------------|------|
| A. 1 bh besar | 40 g |
| B. 1 bh sedang | 30 g |



D.35 Rambutan

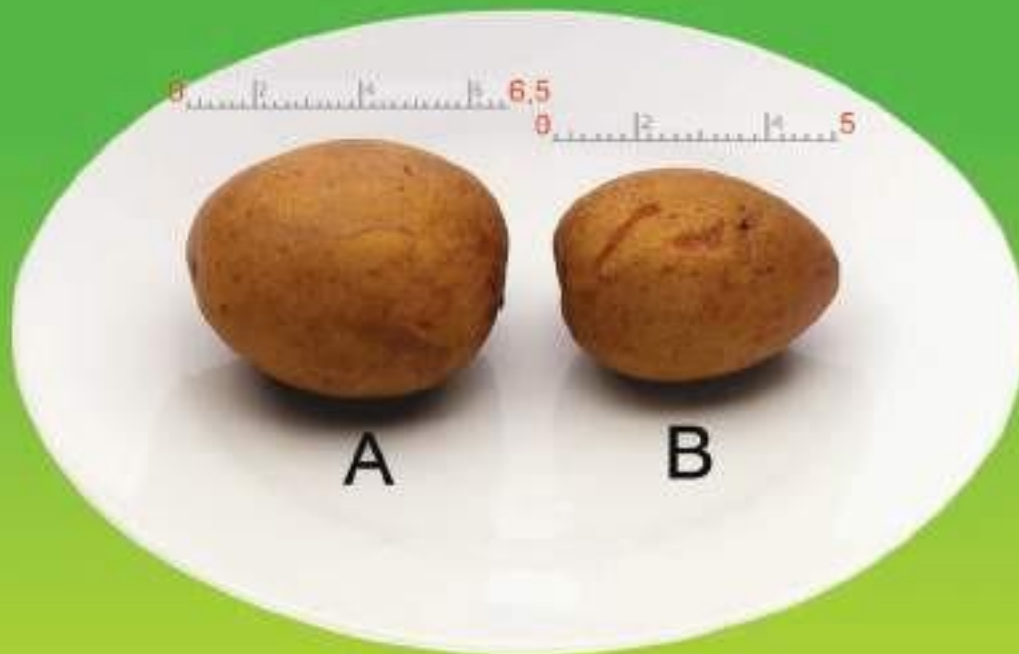
5 bh

50 gr



D.36 Salak

- A. 1 bh besar 70 g
B. 1 bh sdg 40 g



D.37 Sawo

A. 1 bh besar

100 g

B. 1 bh sdg

70 g



D.38 Semangka

1 ptg

100 g



D.39 Sirsak

1 ptg

100 g

Sirsa



D.40 Strawberry

6 bh

100 gr

Strawberry

D. KUE JAJANAN



E.1 Kue Apem

1 bh

45 g

Kue Apem



E.2 Bacang

1 bh 125 g



E.3 Bakpia

1 buah

25 gr



E.4 Bakwan Sayuran

1 buah

50 gr

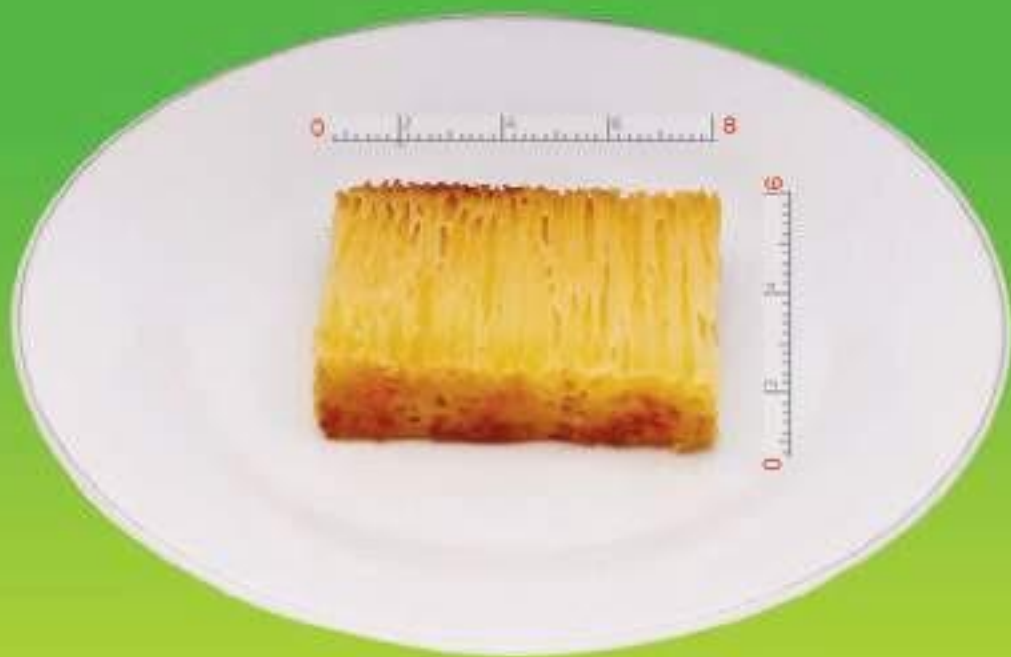
Bakwan Sayuran



E.5 Barongko

1 bh

40 g

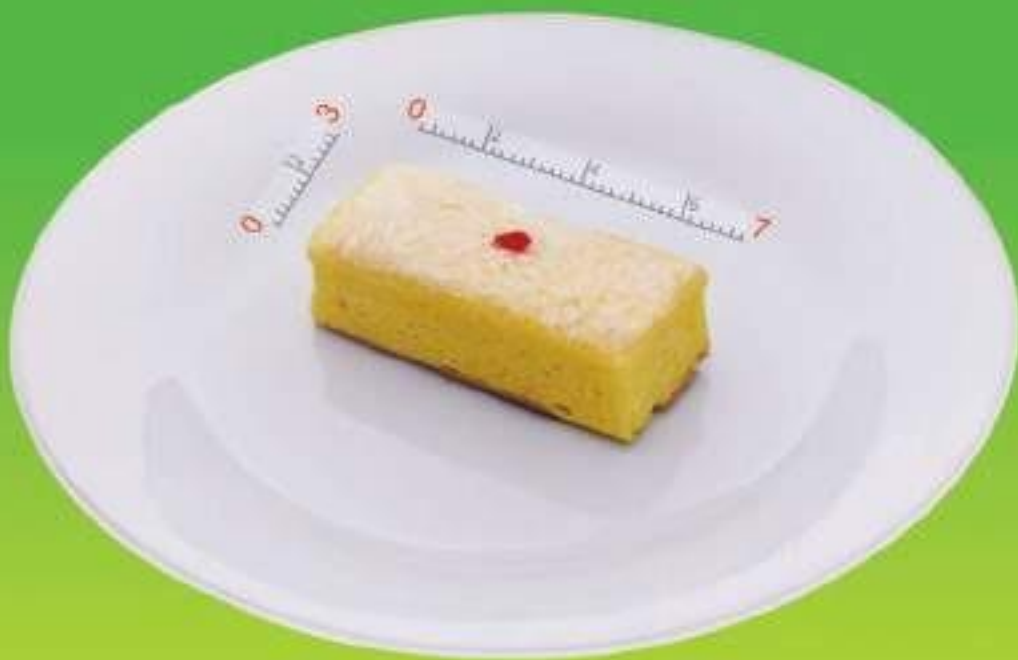


E.6 Kue Bika Ambon

1 bh

50 g

Kue Bika Ambon



E.7 Bolu Keju

1 bh

20 g



E.8 Bolu Kukus

1 bh

35 g

Bolu Kukus



E.9 Brownies

1 pt

20 g

Brownie



E.10 Bubur Sumsum

Bubur Tepung Beras	150 g
Gula Merah	35 g

Bubur Sumsum



E.11 Kue Carabikang

1 bh

50 g

Kue

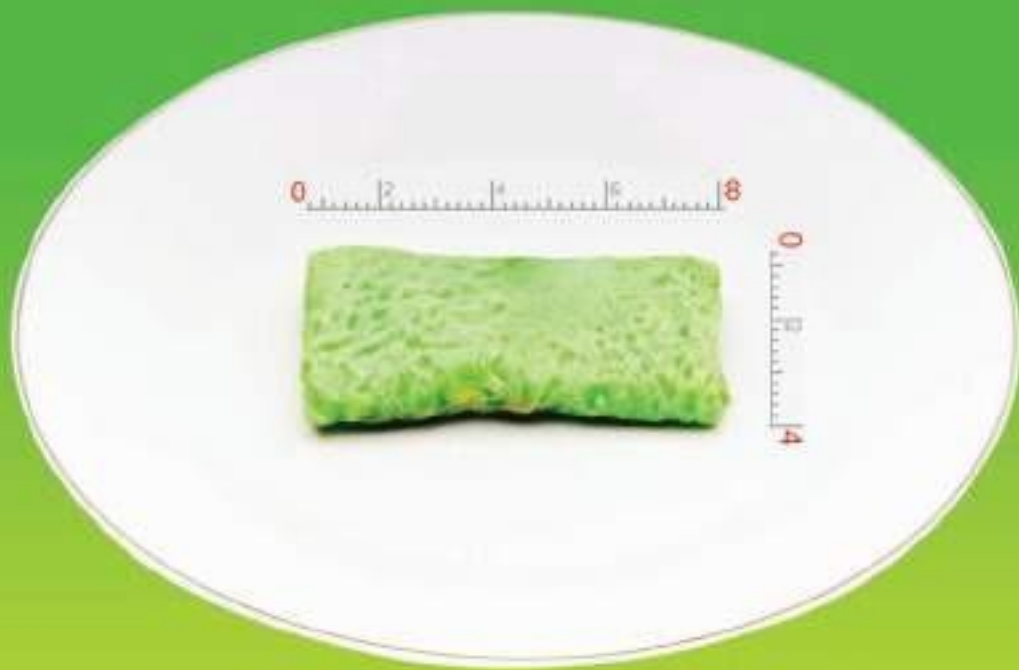


E.12 Rempeyek Kacang

1 bh

15 g

Rempeyek Kacang



E.13 Dadar Gulung

1 bh

50 g

Dadar Gulung



E.14 Donat

1 buah
gula halus

30 g
7 g



E.15 Getuk

1 bh

40 g



E.16 Kue Ali

1 bh

20 g

Kue Ali



E.17 Kroket Kentang

1 bh

60 g

Kroket Kentang



E.18 Kue Lapis Pepe

1 bh

70 g

Kue Lapis Pepe



E.19 Kue Lumpur

1 bh

40 g

Kue Lumpur



E.20 Kue Mangkok

1 buah

35 gr

Kue Mangkok



E.21 Kue Lapis Legit

1 ptg

25 g

Kue Lapis Legit



E.22 Lapis Surabaya

1 ptg

30 g

Lapis



E.23 Lemper Ayam

1 bh

35 g

Lemper Ayam



E.24 Lontong Isi

1 bh

60 g

Lontong Isi



E.25 Lumpia

1 buah

125 gr

Lumpi



E.26 Pempek

- | | |
|---------------------|-------|
| A. 1 bh Kulit | 76 g |
| B. 1 bh Lenjer | 100 g |
| C. 1 bh Kapal Selam | 85 g |

Pempe



E.27 Papais Pisang (Naga Sari)

1 buah

50 gr

Papais Pisang (Naga Sari)



E.28 Pastel

1 bh

50 g

Paste



E.29 Pisang Goreng

1 bh

60 g

Pisang Goreng



E.30 Pisang Ijo

Pisang	75 gr
Tepung terigu (kulit)	65 gr
Bubur Tepung Beras	30 gr
Sirup	10 gr

Pisang Ijo



E.31 Pisang Molen

1 bh

40 g

Pisang Molen



E.32 Kue Putri Ayu

1 buah

25 gr

Kue Putri Ayu



E.33 Roti Goreng

1 bh

85 g

Roti Goreng



E.34 Roti Manis Coklat

1 bh

75 g

Roti Manis Coklat



E.35 Risoles Sayuran

1 bh

50 g

Risoles Sayuran



E.36 Singkong Goreng

1 ptg

40 g

Singkong Goreng



E.37 Tahu Isi Daging

1 bh

100 g

Tahu Isi Daging



E.38 Tahu Isi Sayur

1 bh

100 g

Tahu Isi Sayur



E.39 Kerupuk Udang

1 buah

5 gr

Kerupuk Udang



E.40 Tempe Goreng Tepung

1 bh

50 g

Tempe Goreng Tepung



E.41 Ubi Goreng

1 ptg

75 g

Ubi Goreng



E.42 Gemblong

1 buah

35 g

Gemblon



E.43 Kremes Singkong

1 bh

40 g

Kremes



E.44 Martabak Keju

1 ptg

70 g

Martabak Keju



E.45 Martabak Coklat Kacang

1 ptg

55 g

Martabak Coklat Kacang



E.46 Martabak Telur

1 ptg

40 g

Martabak Telur



E.47 Keripik Talas

1 genggam

20 g

Keripik Talas



E.48 Keripik Pisang

1 genggam

30 g

Keripik Pisang



E.49 Keripik Singkong

1 genggam

30 g

Keripik

E.SIAP SAJI



F.1 Ayam Goreng Tepung Dada Atas

1 pt Dada atas

100 gr

Ayam Goreng Tepung Dada Atas



F.2 Ayam Goreng Tepung Dada Mentok

1 pt dada mentok

170 gr

Ayam Goreng Tepung Dada Mentok



F.3 Ayam Goreng Tepung Paha Atas

1 pt paha atas

100 gr

Ayam Goreng Tepung Paha Atas



F.4 Ayam Goreng Tepung Paha Bawah

1 pt Paha bawah

70 gr

Ayam Goreng Tepung Paha Bawah



F.5 Ayam Goreng Tepung Sayap

1 pt Sayap

60 g

Ayam Goreng Tepung Sayap



F.6 Bihun Goreng

1 porsi

250 g

Bihun Goreng



F.7 Bubur Ayam

1 Porsi

300 g

Bubur Ayam



F.8 Gado-Gado

1 sdm	20 g
1 piring	200 g

Gado-



F.9 Ketupat Tahu/Doclang

1 Porsi

400 g

Ketupat Tahu / Doclang



F.10 Kuetiaw Goreng

1 Porsi

275 g

Kuetiaw Goreng



F.11 Lontong Sayur

1 porsi

350 g

Lontong Sayur



F.12 Mie Bakso

1 porsi

400g

Mie Bakso



F.13 Mie Goreng

1 porsi

300 g

Mie Goreng



F.14 Pizza Iris Kotak Tipis

Iris Kotak Tipis 1 Potong

20 g

Pizza Iris Kotak Tipis

A



B



F.15 Pizza

A. 1 ptg (tipis)

70 g

B. 1 ptg (tebal)

100 g

Pizza



F.16 Sate Ayam

5 Tusuk	50 g
bumbu kacang 2 sdm	20 g

Sate Ayam



F.17 Sate Kambing

1 tusuk	10 g
5 sdm bumbu kacang goreng	50 g
2 sdm kecap manis	20 g

Sate Kambing



F.18 Sate Padang

1 Porsi

250 g

Sate Padang



F.19 Siomay

1 bh siomay	60 g
1 ptg tahu	80 g
1 bh kentang	110 g
1 bh pare	90 g
1 gulung kol	120 g
bumbu kacang	200 g

Sioma



F.20 Soto Mie

1 Porsi

250 g

Soto Mie

F. MINUMAN



G.1 Teh Manis

1 Sdt gula pasir	10 g
1 Kantong kecil teh celup	2 g
1 Cangkir Air	100 g

Teh Manis



G.2 Kopi

1 sdm kopi hitam bubuk	7 g
2 sdm gula pasir	20 g
Air	200 g

Kop



G.3 Kopi Susu

A. 1 sdm kopi bubuk	7 g
B. 1 sdm susu bubuk full cream	10 g
C. 2 sdm gula pasir	20 g
1 Gelas Air	200 g

Kopi Susu



G.4 Susu

A. 2 Sdm Susu	20 g
B. 1 Sdm Gula	10 g
1 gelas Air	200 g

Susu



G.5 Kopi 1 Cangkir

A. 1 Sdt kopi bubuk
B. 1 Sdm gula pasir
1 gelas air

7 g
10 g
100 g

Kopi 1 Cangkir



G.6 Susu Cair (Kemasan)

- | | |
|------------------|--------|
| A. 1 Gelas | 200 cc |
| B. 1 Kotak Besar | 200 cc |
| C. 1 Kotak Kecil | 125 cc |

Susu Cair



Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik
Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Kementerian Kesehatan Indonesia

Tahun 2014