

## Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C  
Malang, Jawa Timur 65112  
(0341) 566075  
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/0915/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan  
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Malang, 26 April 2024

Kepada Yth.  
Pimpinan Arjuno Catering, Kabupaten Blitar  
Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Avrillia Rossa Mustika.(NIM.P17110214127) mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Ijin Studi Pendahuluan, pada:

Tanggal : 30 April sd 06 Mei 2024  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Arjuno Catering, Kabupaten Blitar

Dengan judul :  
Analisis Pola Menu, Standar Porsi serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi pada Menu di Arjuno Catering Kabupaten Blitar.

Data yang diambil :  
Data Gambaran Umum Penyelenggaraan Makanan Institusi di Arjuno Catering Kabupaten Blitar.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Ibnu Fajar, SKM. M.Kes., RD  
NIP. 199810181989031001

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 yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BsrE), BSSN

## Lampiran 2. Surat Penelitian



Kementerian Kesehatan

Polttekkes Malang

Jalan Besar Jen 77C  
Malang, Jawa Timur 65112  
(0341) 566075  
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 1068 /2024  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian  
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Malang, 17 Mei 2024

Kepada Yth.  
Pemilik Arjuno Catering Kabupaten Blitar  
Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Avrillia Rossa Mustika.(NIM.P17110214127) Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Ijin Penelitian, pada:

Tanggal : 21 sd 28 Mei 2024  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Arjuno Catering Kabupaten Blitar

Dengan judul :  
Analisis Pola Menu, Standar Porsi serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi pada Menu di Arjuno Catering Kabupaten Blitar.

Data yang diambil :  
Data pola menu dan berat masing-masing hidangan Nasi Kotak yang diselenggarakan di Arjuno Catering Kabupaten Blitar.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Ketua Jurusan Gizi

Ibnu Fajar, SKM, M.Kes.,RD  
0181989031001

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 yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BsrE), BSSN

Lampiran 3. Form Penilaian Pola Menu

**PENILAIAN POLA MENU  
DI ARJUNO CATERING, BLITAR**

Menu Hari ke-	Makan Siang			Kategori	Keterangan
	Sumber Energi (Makanan Pokok)	Zat Pembangun (Lauk Pauk)	Zat Pengatur (Sayur)		

Lampiran 4. Pengisian Form Penilaian Pola Menu

**PENILAIAN POLA MENU  
DI ARJUNO CATERING, BLITAR**

Menu Hari ke-	Makan Siang				Kategori
	Sumber Energi (Makanan Pokok)	Zat Pembangun (Lauk Pauk)	Zat Pengatur (Sayur)	Zat Pengatur (Buah)	
1	Ada	Ada	Ada	Tidak ada	Tidak seimbang
2	Ada	Ada	Ada	Tidak ada	Tidak seimbang
3	Ada	Ada	Ada	Tidak ada	Tidak seimbang
4	Ada	Ada	Ada	Tidak ada	Tidak seimbang
5	Ada	Ada	Ada	Tidak ada	Tidak seimbang
6	Ada	Ada	Ada	Tidak ada	Tidak seimbang
7	Ada	Ada	Ada	Tidak ada	Tidak seimbang

Lampiran 5. Form Penilaian Besar Porsi

**PENILAIAN BESAR PORSI  
DI ARJUNO CATERING, BLITAR**

Menu Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Standar untuk 1 Porsi (gr)	Jumlah Porsi		Standar sesuai Sasaran	Tingkat Kesesuaian Porsi	Keterangan
					Satuan	Total			

Lampiran 6. Pengisian Form Penilaian Besar Porsi

**PENILAIAN BESAR PORSI  
DI ARJUNO CATERING, BLITAR**

Menu Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Standar untuk 1 Porsi (gr)	Jumlah Porsi		Standar sesuai Sasaran	Tingkat Kesesuaian Porsi	Keterangan
					Satuan	Total			
1	Nasi putih	Beras	217,3	100	2,17	2,6	LK : 2,5	103%	Sesuai
	Sambal goreng kentang	Kentang	83,2	210	0,40		PR : 2	128%	Tidak sesuai
	Ayam lodho	Daging ayam	50,52	40	1,26	2,18	1	218%	Tidak sesuai
	Telur rebus	Telur ayam	50,4	55	0,92				
	Sayur podomoro	Tempe	40,33	50	0,81	0,8	1	80%	Tidak sesuai
		Kluwih	30	100	0,30				
		Kacang panjang	4,33	100	0,04				
	Urap	Kacang panjang	17,33	100	0,17	0,54	1	54%	Tidak sesuai
		Daun singkong	10,4	100	0,10				
		Tauge	5,2	100	0,05				
Garnish	Selada	3	100	0,03					
	Ketimun	24,33	100	0,24					
Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	6,24	5	1,25	1,25	3	42%	Tidak sesuai	
2	Nasi Putih	Beras	205,33	100	2,05	2,52	LK : 2,5	101%	Sesuai
	Sambal goreng kentang	Kentang	68,8	210	0,33		PR : 2	126%	Tidak sesuai
	Perkedel kentang	Kentang	30	210	0,14				
	Ayam goreng	Daging ayam	55,29	40	1,38	2,43	1	243%	Tidak sesuai

Menu Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Standar untuk 1 Porsi (gr)	Jumlah Porsi		Standar sesuai Sasaran	Tingkat Kesesuaian Porsi	Keterangan			
					Satuan	Total						
	Telur rebus	Telur ayam	50,4	55	0,92	0,60	1	60%	Tidak sesuai			
	Tumis sayur	Sosis	5,33	50	0,11							
		Bakso	4,33	170	0,03							
		Buncis	17	100	0,17							
		Wortel	16,67	100	0,17							
	Garnish	Selada	2,67	100	0,03							
		Ketimun	23,33	100	0,23							
Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	19,66	5	3,93	1,27	3	42%	Tidak sesuai				
3	Nasi Putih	Beras	232	100	2,32	3,08	LK : 2,5	123%	Tidak sesuai			
	Bihun goreng	Bihun	22,33	50	0,45		PR : 2	154%	Tidak sesuai			
	Sambal goreng kentang	Kentang	66,67	210	0,32		3,13	1	313%	Tidak sesuai		
		Hati ayam	19	30	0,63							
	Empal	Daging sapi	42,9	35	1,23							
	Telur asin	Telur bebek	58,8	50	1,18							
	Tumis sayur	Sosis	3,33	50	0,07							
		Bakso	5,33	170	0,03							
		Buncis	15	100	0,15							
		Wortel	16,33	100	0,16							
	Isian bihun	Wortel	2	100	0,02	0,68					1	68%
Jamur		5	100	0,05								
Garnish	Selada	3,33	100	0,03								

Menu Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Standar untuk 1 Porsi (gr)	Jumlah Porsi		Standar sesuai Sasaran	Tingkat Kesesuaian Porsi	Keterangan
					Satuan	Total			
		Ketimun	26	100	0,26				
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	19,47	5	3,89	3,89	3	130%	Tidak sesuai
4	Nasi Putih	Beras	216,67	100	2,17	3,30	LK : 2,5	132%	Tidak sesuai
	Bihun goreng	Bihun	25,83	50	0,52				
	Sambal goreng kentang	Kentang	76,8	210	0,37		PR : 2	165%	Tidak sesuai
	Kerupuk udang	Kerupuk udang	7,54	30	0,25				
	Daging bumbu bali	Daging sapi	46,8	35	1,34	1,42	1	142%	Tidak sesuai
	Tumis sayur	Sosis	3	50	0,06				
		Bakso	4,33	170	0,03				
		Buncis	18	100	0,18				
		Wortel	16	100	0,16				
	Isian bihun	Wortel	4,67	100	0,05	0,78	1	78%	Tidak sesuai
		Jamur	3,33	100	0,03				
	Garnish	Selada	1,67	100	0,02				
Ketimun		34,67	100	0,35					
Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	22,85	5	4,57	4,57	3	152%	Tidak sesuai	
5	Nasi Putih	Beras	208	100	2,08	2,43	LK : 2,5	97%	Sesuai
	Sambal goreng kentang	Kentang	72,53	210	0,35		PR : 2	121%	Tidak sesuai



Menu Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Standar untuk 1 Porsi (gr)	Jumlah Porsi		Standar sesuai Sasaran	Tingkat Kesesuaian Porsi	Keterangan
					Satuan	Total			
	Ayam panggang	Daging ayam	65,40	40	1,64	2,18	1	218%	Tidak sesuai
	Nugget ayam	Nugget ayam	22,1	50	0,44				
	Tumis sayur	Sosis	3,67	50	0,07				
		Bakso	4,67	170	0,03				
		Buncis	14,67	100	0,15				
		Wortel	12	100	0,12				
	Garnish	Selada	3,33	100	0,03	0,56	1	56%	Tidak sesuai
		Ketimun	25,67	100	0,26				
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	10,78	5	2,16	2,32	3	77%	Tidak sesuai
	6	Nasi Kuning	Beras	228	100	2,28	2,94	LK : 2,5	118%
Sambal goreng kentang		Kentang	70,4	210	0,34	PR : 2		147%	Tidak sesuai
Perkedel kentang		Kentang	68,8	210	0,33				
Daging bumbu bali		Daging sapi	48,45	35	1,38	1,46	1	146%	Tidak sesuai
Tumis sayur		Sosis	3	50	0,06				
		Bakso	3,33	170	0,02				
		Buncis	15	100	0,15				
		Wortel	15,33	100	0,15				
Garnish		Selada	2,67	100	0,03	0,53	1	53%	Tidak sesuai
		Ketimun	20	100	0,20				
Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	15,4	5	3,08	3,08	3	103%	Sesuai	

Menu Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat (gr)	Standar untuk 1 Porsi (gr)	Jumlah Porsi		Standar sesuai Sasaran	Tingkat Kesesuaian Porsi	Keterangan
					Satuan	Total			
7	Nasi Putih	Beras	227	100	2,27	2,87	LK : 2,5	115%	Sesuai
	Sambal goreng kentang	Kentang	80	210	0,38		PR : 2	143%	Tidak sesuai
	Mie goreng	Mie kering	10,9	50	0,22				
	Ayam panggang	Daging ayam	48,31	40	1,21	2,33	1	233%	Tidak sesuai
	Telur rebus	Telur ayam	56,67	55	1,03				
	Cap cay	Sosis	3,67	50	0,07				
		Bakso	3,67	170	0,02				
		Bunga kol	10,67	100	0,11				
		Wortel	26,33	100	0,26				
		Sawi	5,67	100	0,06				
	Isian mie	Wortel	2,33	100	0,02	0,76	1	76%	Tidak sesuai
		Sawi	3,33	100	0,03				
	Garnish	Selada	2,33	100	0,02				
		Ketimun	25,67	100	0,26				
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	16,65	5	3,33	3,33	3	111%	Sesuai

Lampiran 7. Form Penilaian Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

**PENILAIAN KETERSEDIAAN ENERGI DAN ZAT GIZI  
DI ARJUNO CATERING, BLITAR**

Energi			
Hari ke-	Total Energi	Persentase	Kategori
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Rata-rata			
Protein			
Hari ke-	Total Protein	Persentase	Kategori
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Rata-rata			
Lemak			
Hari ke-	Total Lemak	Persentase	Kategori
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Rata-rata			
Karbohidrat			
Hari ke-	Total Karbohidrat	Persentase	Kategori
1			
2			
3			
4			

5			
6			
7			
Rata-rata			
Serat			
Hari ke-	Total Serat	Persentase	Kategori
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Rata-rata			

Lampiran 8. Pengisian Form Penilaian Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

**PENILAIAN KETERSEDIAAN ENERGI DAN ZAT GIZI  
DI ARJUNO CATERING, BLITAR**

1. Laki-laki

Energi			
Hari ke-	Total Energi	Persentase	Kategori
1	794,3	104%	Normal
2	838,2	110%	Normal
3	933,43	122%	Di atas AKG
4	888,6	116%	Normal
5	810,8	106%	Normal
6	754,7	99%	Normal
7	714,15	93%	Normal
Rata-rata	819,17	107%	Normal
Protein			
Hari ke-	Total Protein	Persentase	Kategori
1	36,7	188%	Di atas AKG
2	31,1	159%	Di atas AKG
3	33,2	170%	Di atas AKG
4	21,7	111%	Normal
5	33	169%	Di atas AKG
6	22,7	116%	Normal
7	30,9	158%	Di atas AKG
Rata-rata	29,9	153%	Di atas AKG
Lemak			
Hari ke-	Total Lemak	Persentase	Kategori
1	24,69	118%	Normal
2	38,8	185%	Di atas AKG
3	37,6	179%	Di atas AKG
4	36,2	172%	Di atas AKG
5	33,4	159%	Di atas AKG
6	26,6	127%	Di atas AKG
7	34,7	165%	Di atas AKG
Rata-rata	33,14	158%	Di atas AKG
Karbohidrat			
Hari ke-	Total Karbohidrat	Persentase	Kategori
1	106,1	85%	Defisit tingkat ringan
2	90,2	72%	Defisit tingkat sedang
3	112,6	90%	Normal

4	117,7	95%	Normal
5	92,8	75%	Defisit tingkat sedang
6	105,2	84%	Defisit tingkat ringan
7	99	80%	Defisit tingkat ringan
Rata-rata	103,37	83%	Defisit tingkat ringan
Serat			
Hari ke-	Total Serat	Persentase	Kategori
1	5,3	49%	Defisit tingkat berat
2	3,4	31%	Defisit tingkat berat
3	3,4	31%	Defisit tingkat berat
4	4	37%	Defisit tingkat berat
5	3,2	30%	Defisit tingkat berat
6	4,1	38%	Defisit tingkat berat
7	4,1	38%	Defisit tingkat berat
Rata-rata	3,93	36%	Defisit tingkat berat

## 2. Perempuan

Energi			
Hari ke-	Total Energi	Persentase	Kategori
1	794,3	123%	Di atas AKG
2	838,2	130%	Di atas AKG
3	933,43	145%	Di atas AKG
4	888,6	138%	Di atas AKG
5	810,8	126%	Di atas AKG
6	754,7	117%	Normal
7	714,15	111%	Normal
Rata-rata	819,17	127%	Di atas AKG
Protein			
Hari ke-	Total Protein	Persentase	Kategori
1	36,7	204%	Di atas AKG
2	31,1	173%	Di atas AKG
3	33,2	184%	Di atas AKG
4	21,7	121%	Di atas AKG
5	33	183%	Di atas AKG
6	22,7	126%	Di atas AKG
7	30,9	172%	Di atas AKG
Rata-rata	29,9	166%	Di atas AKG
Lemak			

Hari ke-	Total Lemak	Persentase	Kategori
1	24,69	137%	Di atas AKG
2	38,8	216%	Di atas AKG
3	37,6	209%	Di atas AKG
4	36,2	201%	Di atas AKG
5	33,4	186%	Di atas AKG
6	26,6	148%	Di atas AKG
7	34,7	193%	Di atas AKG
Rata-rata	33,14	184%	Di atas AKG
Karbohidrat			
Hari ke-	Total Karbohidrat	Persentase	Kategori
1	106,1	104%	Normal
2	90,2	88%	Defisit tingkat sedang
3	112,6	110%	Normal
4	117,7	115%	Normal
5	92,8	91%	Normal
6	105,2	103%	Normal
7	99	97%	Normal
Rata-rata	103,37	107%	Normal
Serat			
Hari ke-	Total Serat	Persentase	Kategori
1	5,3	59%	Defisit tingkat berat
2	3,4	38%	Defisit tingkat berat
3	3,4	38%	Defisit tingkat berat
4	4	44%	Defisit tingkat berat
5	3,2	36%	Defisit tingkat berat
6	4,1	46%	Defisit tingkat berat
7	4,1	46%	Defisit tingkat berat
Rata-rata	3,93	44%	Defisit tingkat berat

Lampiran 9. Hasil Penimbangan dan Perhitungan Berat mentah

**HASIL PENIMBANGAN MENU NASI KOTAK  
DI ARJUNO CATERING, KABUPATEN BLITAR**

Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat Matang (gr)				Berat Mentah (gr)	BDD (gr)	Serapan Minyak (gr)
			1	2	3	Rata-rata			
1	Nasi Putih	Beras	230	220	202	217,33	86,93	86,9	0
	Sambal goreng kentang	Kentang	47	53	56	52,00	83,20	83,2	6,24
	Ayam lodho	Daging ayam	71	66	64	67,00	87,10	50,52	0
	Telur rebus	Telur ayam	58	56	56	56,67	56,67	50,4	0
	Sayur podomoro	Tempe	34	36	40	36,67	40,33	40,33	0
		Kluwih	30	29	31	30,00	30	30	0
		Kacang panjang	4	5	4	4,33	4,33	4,33	0
	Urap	Kacang panjang	15	20	17	17,33	17,33	17,33	0
		Daun singkong	15	12	12	13,00	10,40	10,4	0
		Tauge	13	14	12	13,00	5,20	5,2	0
Garnish	Selada	3	3	3	3,00	3	3	0	
	Ketimun	22	27	24	24,33	24,33	24,33	0	
2	Nasi Putih	Beras	206	206	204	205,33	82,13	82,12	0
	Sambal goreng kentang	Kentang	49	38	42	43,00	68,80	68,8	5,16
	Perkedel kentang	Kentang	26	25	24	25,00	30,00	30	2,00
	Ayam goreng	Daging ayam	66	83	71	73,33	95,33	55,29	6,60
	Telur rebus	Telur ayam	56	56	58	56,67	56,67	50,4	0
	Tumis sayur	Sosis	5	6	5	5,33	5,33	5,33	0,27
		Bakso	5	4	4	4,33	4,33	4,33	0,19
Buncis		19	15	17	17,00	17,00	17	3,28	



Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat Matang (gr)				Berat Mentah (gr)	BDD (gr)	Serapan Minyak (gr)
			1	2	3	Rata-rata			
	Garnish	Wortel	15	15	20	16,67	16,67	16,67	2,17
		Selada	2	3	3	2,67	2,67	2,67	0
		Ketimun	25	23	22	23,33	23,33	23,33	0
3	Nasi Putih	Beras	227	228	241	232,00	92,80	92,8	0
	Bihun goreng	Bihun	48	45	41	44,67	22,33	22,33	5,65
	Sambal goreng kentang	Kentang	45	40	40	41,67	66,67	66,67	5,00
		Hati ayam	12	16	10	12,67	19,00	19	0,51
	Empal	Daging sapi	35	35	29	33,00	42,90	42,9	1,98
	Telur asin	Telur bebek	62	65	69	65,33	65,33	58,797	0
	Tumis sayur	Sosis	3	4	3	3,33	3,33	3,33	0,17
		Bakso	4	6	6	5,33	5,33	5,33	0,23
		Buncis	13	14	18	15,00	15,00	15	2,90
		Wortel	16	17	16	16,33	16,33	16,33	2,12
	Isian bihun	Wortel	2	2	2	2,00	2,00	2	0,26
		Jamur	5	6	4	5,00	5	5	0,65
	Garnish	Selada	4	3	3	3,33	3,33	3,33	0
Ketimun		26	25	27	26,00	26	26	0	
4	Nasi Putih	Beras	217	223	210	216,67	86,67	86,67	0
	Bihun goreng	Bihun	50	55	50	51,67	25,83	25,83	6,54
	Sambal goreng kentang	Kentang	47	54	43	48,00	76,80	76,8	5,76
	Kerupuk udang	Kerupuk udang	9	9	11	9,67	7,54	7,54	1,45
	Daging bumbu bali	Daging sapi	40	33	35	36,00	46,80	46,8	2,16
	Tumis sayur	Sosis	3	3	3	3,00	3	3	0,15

Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat Matang (gr)				Berat Mentah (gr)	BDD (gr)	Serapan Minyak (gr)
			1	2	3	Rata-rata			
		Bakso	4	4	5	4,33	4,33	4,33	0,19
		Buncis	19	18	17	18,00	18,00	18	3,47
		Wortel	15	15	18	16,00	16,00	16	2,08
	Isian bihun	Wortel	3	6	5	4,67	4,67	4,67	0,61
		Jamur	4	3	3	3,33	3,33	3,33	0,43
	Garnish	Selada	2	2	1	1,67	1,67	1,67	0
		Ketimun	29	36	39	34,67	34,67	34,67	0
5	Nasi Putih	Beras	203	210	211	208,00	83,20	83,2	0
	Sambal goreng kentang	Kentang	41	48	47	45,33	72,53	72,53	5,44
	Ayam panggang	Daging ayam	59	69	71	66,33	112,77	65,40	0
	Nugget ayam	Nugget ayam	16	17	18	17,00	22,10	22,1	0,56
	Tumis sayur	Sosis	4	3	4	3,67	3,67	3,67	0,18
		Bakso	5	5	4	4,67	4,67	4,67	0,21
		Buncis	15	15	14	14,67	14,67	14,67	2,83
		Wortel	12	10	14	12,00	12	12	1,56
	Garnish	Selada	3	4	3	3,33	3,33	3,33	0
Ketimun		25	26	26	25,67	25,67	25,67	0	
6	Nasi Kuning	Beras	236	223	225	228,00	91,20	91,2	0
	Sambal goreng kentang	Kentang	48	41	43	44,00	70,40	70,4	5,28
	Perkedel kentang	Kentang	28	24	28	26,67	42,67	68,8	3,20
	Daging bumbu bali	Daging sapi	30	31	25	28,67	37,27	48,45	1,72
	Tumis sayur	Sosis	3	3	3	3,00	3	3	0,15
		Bakso	3	4	3	3,33	3,33	3,33	0,15

Hari ke-	Menu Makanan	Bahan Makanan	Berat Matang (gr)				Berat Mentah (gr)	BDD (gr)	Serapan Minyak (gr)
			1	2	3	Rata-rata			
		Buncis	16	14	15	15,00	15	15	2,90
		Wortel	16	14	16	15,33	15,33	15,33	1,99
	Garnish	Selada	4	2	2	2,67	2,67	2,67	0
		Ketimun	19	23	18	20,00	20	20	0
	7	Nasi Putih	Beras	230	228	223	227,00	90,80	90,8
Sambal goreng kentang		Kentang	42	55	53	50,00	80,00	80	6,00
Mie goreng		Mie kering	40	35	34	36,33	10,90	10,9	4,00
Ayam panggang		Daging ayam	54	45	48	49,00	83,30	48,31	0
Telur rebus		Telur ayam	56	58	58	57,33	56,67	56,67	0
Cap cay		Sosis	3	4	4	3,67	3,67	3,67	0,18
		Bakso	4	3	4	3,67	3,67	3,67	0,16
		Bunga kol	7	10	15	10,67	10,67	10,67	1,39
		Wortel	30	26	23	26,33	26,33	26,33	3,42
		Sawi	5	4	8	5,67	5,67	5,67	0,75
Isian mie		Wortel	2	2	3	2,33	2,33	2,33	0,30
		Sawi	3	4	3	3,33	3,33	3,33	0,44
Garnish		Selada	2	3	2	2,33	2,33	2,33	0
		Ketimun	24	26	27	25,67	25,67	25,67	0

Lampiran 10. Hasil Perhitungan Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

**HASIL PERHITUNGAN KETERSEDIAAN ENERGI DAN ZAT GIZI  
DI ARJUNO CATERING, BLITAR**

Hari ke-	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
1	Nasi putih	Beras	86,93	313,7	5,8	0,5	69,1	0,7
	Sambal goreng kentang	Kentang	83,2	77,4	1,7	0,1	18	1,2
	Ayam lodho	Daging ayam	50,52	143,9	13,6	9,5	0	0
	Telur rebus	Telur ayam	50,4	78,2	6,4	5,3	0,6	0
	Sayur podomoro	Tempe	40,33	80,3	7,7	3,1	6,9	0,6
		Kluwih	30	30,9	0,3	0,1	8,1	1,5
		Kacang panjang	4,33	1,5	0,1	0	0,3	0,1
	Urap	Kacang panjang	17,33	6	0,3	0,1	1,4	0,6
		Daun singkong	10,4	3,9	0,4	0	0,8	0,1
		Tauge	5,2	1,2	0,2	0	0,1	0,3
	Garnish	Selada	3	0,4	0	0	0,1	0
		Ketimun	24,33	3,1	0,2	0	0,7	0,2
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	6,24	53,8	0	6,2	0	0
Total				794,3	36,7	24,9	106,1	5,3
2	Nasi Putih	Beras	82,13	296,4	5,5	0,5	65,3	0,7
	Sambal goreng kentang	Kentang	68,8	64	1,4	0,1	14,9	1
	Perkedel kentang	Kentang	30	27,9	0,6	0	6,5	0,4
	Ayam goreng	Daging ayam	55,29	157,5	14,9	10,4	0	0
	Telur rebus	Telur ayam	50,4	78,2	6,4	5,3	0,6	0

Hari ke-	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
	Tumis Sayur	Sosis	5,33	15,2	0,6	1,4	0	0
		Bakso	4,33	16	1	1,3	0	0
		Buncis	17	5,9	0,3	0,1	1,3	0,5
		Wortel	16,67	4,3	0,2	0	0,8	0,6
	Garnish	Selada	2,67	0,3	0	0	0,1	0
		Ketimun	23,33	3	0,2	0	0,7	0,2
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	19,66	169,5	0	19,7	0	0
	Total				838,2	31,1	38,8	90,2
3	Nasi Putih	Beras	92,8	334,9	6,2	0,6	73,8	0,7
	Bihun goreng	Bihun	22,33	85,1	0,1	0	20,4	0,2
	Sambal goreng kentang	Kentang	66,67	62	1,3	0,1	14,4	1
		Hati ayam	19	29,8	4,6	1	0,2	0
	Empal	Daging sapi	42,9	115,4	10,7	7,7	0	0
	Telur asin	Telur bebek	58,8	91,2	7,4	6,2	0,6	0
	Tumis Sayur	Sosis	3,33	9,5	0,4	0,9	0	0
		Bakso	5,33	19,7	1,3	1,6	0	0
		Buncis	15	5,2	0,3	0	1,2	0,5
		Wortel	16,33	4,2	0,2	0	0,8	0,6
	Isian bihun	Wortel	2	0,5	0	0	0,1	0,1
		Jamur	5	1,4	0,1	0	0,3	0,1
	Garnish	Selada	3,33	3,33	0,4	0	0,1	0
		Ketimun	26	3,4	0,2	0	0,7	0,2
	Serapan Minyak	Minyak kelapa	19,47	167,8	0	19,5	0	0

Hari ke-	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
		sawit						
	Total			933,43	33,2	37,6	112,6	3,4
4	Nasi Putih	Beras	86,67	312,8	5,8	0,5	68,9	0,7
	Bihun goreng	Bihun	25,83	98,4	0,1	0	23,6	0,2
	Sambal goreng kentang	Kentang	76,8	71,4	1,5	0,1	16,6	1,2
	Kerupuk udang	Kerupuk udang	7,54	41,1	0,5	2,1	5	0,1
	Daging bumbu bali	Daging sapi	46,8	125,8	11,7	8,4	0	0
	Tumis Sayur	Sosis	3	8,6	0,3	0,8	0	0
		Bakso	4,33	16	1	1,3	0	0
		Buncis	18	6,3	0,3	0,1	1,4	0,6
		Wortel	16	4,1	0,2	0	0,8	0,6
	Isian bihun	Wortel	4,67	1,2	0	0	0,2	0,2
		Jamur	3,33	0,9	0,1	0	0,2	0,1
	Garnish	Selada	1,67	0,2	0	0	0	0
		Ketimun	34,67	4,5	0,2	0	1	0,3
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	22,85	197	0	22,9	0	0
	Total			888,3	21,7	36,2	117,7	4
5	Nasi Putih	Beras	83,2	300,3	5,6	0,5	66,1	0,7
	Sambal goreng kentang	Kentang	72,53	67,4	1,5	0,1	15,7	1,1
	Ayam panggang	Daging ayam	65,40	186,3	17,6	12,4	0	0
	Nugget ayam	Nugget ayam	22,1	71,7	4,1	2,2	8,4	0,3
	Tumis sayur	Sosis	3,67	63	2,5	6	0	0
		Bakso	4,67	17,3	1,1	1,4	0	0

Hari ke-	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
		Buncis	14,67	5,1	0,3	0	1,2	0,5
		Wortel	12	3,1	0,1	0	0,6	0,4
	Garnish	Selada	3,33	0,4	0	0	0,1	0
		Ketimun	25,67	3,3	0,2	0	0,7	0,2
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	10,78	92,9	0	10,8	0	0
	Total				810,8	33	33,4	92,8
6	Nasi Kuning	Beras	91,2	329,1	6,1	0,5	72,5	0,7
	Sambal goreng kentang	Kentang	70,4	65,5	1,4	0,1	15,2	1,1
	Perkedel kentang	Kentang	68,8	64	1,4	0,1	14,9	1
	Daging bumbu bali	Daging sapi	48,45	130,3	12,1	8,7	0	0
	Tumis sayur	Sosis	3	8,6	0,3	0,8	0	0
		Bakso	3,33	12,3	0,8	1	0	0
		Buncis	15	5,2	0,3	0	1,2	0,5
		Wortel	15,33	4	0,2	0	0,7	0,6
	Garnish	Selada	2,67	0,3	0	0	0,1	0
		Ketimun	20	2,6	0,1	0	0,6	0,2
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	15,4	132,8	0	15,4	0	0
	Total				754,7	22,7	26,6	105,2
7	Nasi Putih	Beras	90,8	327,7	6,1	0,5	72,2	0,7
	Sambal goreng kentang	Kentang	80	74,4	1,6	0,1	17,3	1,2
	Mie goreng	Mie kering	10,9	30,7	1	0,2	6,2	0,4
	Ayam panggang	Daging ayam	48,31	137,6	13	9,1	0	0

Hari ke-	Menu	Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	
	Telur rebus	Telur ayam	56,67	87,9	7,1	6	0,6	0	
	Cap cay	Sosis	3,67	10,5	0,4	1	0	0	
		Bakso	3,67	13,6	0,9	1,1	0	0	
		Bunga kol	10,67	2,7	0,1	0	0,4	0,3	
		Wortel	26,33	6,8	0,3	0,1	1,3	1	
		Sawi	5,67	0,9	0,1	0	0,1	0,1	
	Isian mie	Wortel	2,33	0,6	0	0	0,1	0,1	
		Sawi	3,33	0,5	0,1	0	0,1	0,1	
	Garnish	Selada	2,33	0,3	0	0	0	0	
		Ketimun	25,67	3,3	0,2	0	0,7	0,2	
	Serapan Minyak	Minyak kelapa sawit	16,65	16,65	0	16,6	0	0	
	Total				714,15	30,9	34,7	99	4,1



Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Penimbangan nasi (makanan pokok)



Penimbangan sambal goreng kentang (makanan pokok)



Penimbangan ayam (lauk hewani)



Penimbangan sayur podomoro (lauk nabati)



Penimbangan telur (lauk hewani)



Penimbangan selada (garnish)



Penimbangan urap (sayur)



Penimbangan timun (garnish)