

MENU UNTUK ANAK AUTIS

Makanan memegang peranan yang sangat penting. Makanan bisa menyebabkan para penyandang autisme kambuh (menunjukkan perilaku autisme seperti, susah berkonsentrasi, histeris, dan gejala fisik serta masalah perilaku seperti di atas) tetapi dengan makanan juga bisa membantu dalam proses terapi mereka atau paling tidak bisa membuat anak-anak ini dalam keadaan stabil atau normal. Anak autisme harus tetap mendapatkan cukup energi dan zat-zat gizi yang dibutuhkan setiap hari, untuk itu perlu kreatifitas dari orang tua (ibu) untuk membuat makanan yang sesuai kebutuhan anak autisme dengan memvariasikan bahan makanan yang boleh dimakan menjadi makanan yang aman, enak dan menarik sehingga anak suka untuk mengonsumsi dan tidak bosan.

Buku ini membantu anda untuk menyiapkan menu makanan untuk anak autisme. Disusun oleh Dr. Rita Ismawati, dosen di prodi gizi Universitas Negeri Surabaya (Unesa) bersama Izathi Firdausi, S.Pd Alumni SI Pendidikan Tata Boga Unesa yang bekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. SOEGIRI Lamongan. Dengan terbitnya buku ini diharapkan anak autisme ini memungkinkan untuk tumbuh kembang optimal bahkan recovery dan mampu hidup yang bermanfaat bagi sesama umat.

Diterbitkan oleh
CV. SATRIA AKSARA

Disusun oleh
Dr. RITA ISMAWATI, M.Kes
IZATHY NURUL FIRDAUSI, S.Pd

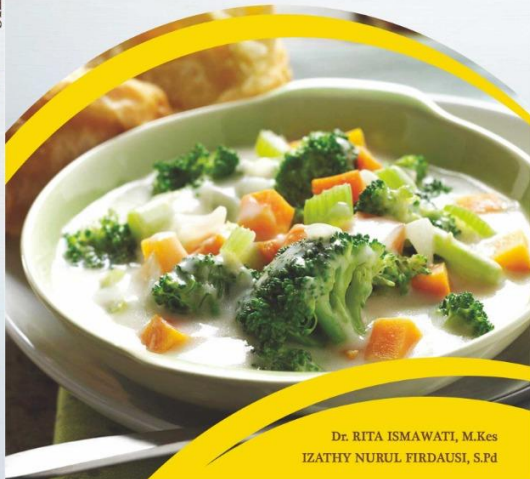


MENU UNTUK ANAK AUTIS

Dr. Rita Ismawati, M.Kes. | Izathy Nurul Firdausi, S.Pd.

MENU UNTUK ANAK AUTIS

YANG PERLU ANDA KETAHUI TENTANG
MENYIAPKAN MENU UNTUK ANAK AUTIS



Dr. RITA ISMAWATI, M.Kes
IZATHY NURUL FIRDAUSI, S.Pd

MENU UNTUK ANAK AUTIS

Yang Perlu Anda Ketahui Tentang
Menyiapkan Menu untuk Anak Autis

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

MENU UNTUK ANAK AUTIS

Yang Perlu Anda Ketahui Tentang
Menyiapkan Menu untuk Anak Autis

Dr. RITA ISMAWATI, M.Kes
IZATHY NURUL FIRDAUSI, S.Pd

MENU UNTUK ANAK AUTIS

Yang Perlu Anda Ketahui Tentang Menyiapkan Menu untuk Anak Autis

Diterbitkan pada 2019 oleh C.V. Satria Aksara
Denpasar, Bali, Indonesia
Email: consult.satriaaksara@gmail.com

Copyright © 2019 Dr. Rita Ismawati, M.Kes & Izathy Nurul Firdausi, S.Pd

ISBN: 978-623-92579-0-3

Penyunting: Luh Wina Sadevi, S.Pd, M.Pd
Penata isi & desain sampul: Ni Putu Suryawati, ACA

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi diluar tanggung jawab penerbit.



PRAKATA

Selamat kepada Dr. Rita Ismawati, M.Kes. selaku teman di program studi S3 Ilmu Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya, atas terbitnya buku yang keren ini.

Buku ini enak dibaca dan perlu dimiliki oleh semua orang, terutama orang tua yang mempunyai anak autis. Setelah kita membaca buku ini, energi positif akan muncul dari dalam diri kita. Gerakan dari energi positif tersebut, secara simultan akan membuat kita tergerak untuk peduli dengan masalah yang dihadapi oleh anak autis. Suatu saat anak-anak autis tersebut mampu untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, bahkan mampu untuk recovery, sehingga hidupnya dapat memberikan manfaat yang positif bagi lingkungannya.

Buku-buku berikutnya akan selalu ditunggu, yang berisi menu makanan bergizi untuk penyakit yang lainnya, terutama untuk anak-anak, agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, sehingga menjadi SDM Indonesia yang berkualitas.

Surabaya, Desember 2019

Dr. Hj. Risa Etika, dr., SpA(K)
Staf Pengajar Bag. Anak FKUA-
RSUD Dr Soetomo Surabaya

KATA PENGANTAR

Anak dengan kebutuhan khusus, seperti autis, memiliki dunia yang berbeda dengan anak yang tidak berkebutuhan khusus. Perbedaan kondisi anak tersebut, berpengaruh terhadap asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh anak autis. Salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk anak autis, yaitu diet bebas gluten dan casein yang disebut diet GF-CF (Gluten-free dan Casein-free). Keberhasilan terapi tersebut terletak pada diagnosis sejak dini dan lama terapi.

Makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak autis memegang peranan yang sangat penting. Melalui makanan, dapat menyebabkan munculnya kembali perilaku autis (kambuh), seperti sulit untuk berkonsentrasi, histeris, dan gejala fisik lainnya yang pada umumnya diderita oleh anak autis. Melakukan terapi makanan, dapat membantu kestabilan kondisi (normal) anak-anak autis.

Anak-anak autis harus selalu mendapatkan asupan energi dan zat-zat gizi yang dibutuhkan setiap hari. Untuk memenuhi asupan makanan tersebut dibutuhkan kreatifitas dari orang tua (ibu), untuk membuat makanan yang sesuai untuk anak autis. Membuat kreasi makanan yang enak dan menarik dari bahan-bahan makanan yang sesuai untuk anak autis, dapat menarik minat anak autis, untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan asupan energi dan gizinya, sehingga anak tidak bosan untuk mengonsumsi makanan tersebut. Penyusunan menu untuk anak autis menggunakan siklus 10 hari, dengan siklus tersebut, diharapkan anak-anak autis tidak mengonsumsi menu makanan yang sama kesehariannya. Buku ini merupakan pengembangan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada Yuyun Irawati, S.Pd., M.Pd., Cory Aina, S.Pd., M.Kes. dan Luh Wina Sadevi, S.Pd., M.Pd. yang telah membantu dalam penyelesaian buku ini.

Aneka hidangan ini salah satu alternatif yang bisa dicoba dan dipraktikkan untuk anak anda. Selamat menemaninya makan...!!

Surabaya, Desember 2019

DAFTAR ISI

Prakata	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	vii
Anak Autis dan Makanannya.....	1
Makanan yang Boleh dan Tidak Boleh Dikonsumsi oleh Anak Autis	6
Kecukupan Gizi untuk Anak Autis	8
AUTISM.....,	9
Menu Makanan untuk Anak Autis 10 Hari	
Hari 1.....	11
Resep Menu Makanan Hari ke-1	12
Hari 2.....	16
Resep Menu Makanan Hari ke-2	17
Hari 3.....	21
Resep Menu Makanan Hari ke-3	22
Hari 4.....	26
Resep Menu Makanan Hari ke-4	27
Hari 5.....	31
Resep Menu Makanan Hari ke-5	32
Hari 6.....	36
Resep Menu Makanan Hari ke-6	37
Hari 7.....	41
Resep Menu Makanan Hari ke-7	42
Hari 8.....	46
Resep Menu Makanan Hari ke-8	47
Hari 9.....	51
Resep Menu Makanan Hari ke-9	52
Hari 10.....	56
Resep Menu Makanan Hari ke-10	57
Daftar Pustaka	61
Biodata Penulis	63

ANAK AUTIS DAN MAKANANNYA

Anak autis adalah anak yang mempunyai masalah atau gangguan dalam bidang komunikasi, interaksi sosial, gangguan sensoris, pola bermain, perilaku, dan emosi. Pada umumnya anak secara jelas didiagnosis autis pada usia 3 tahun. Diagnosis dini merupakan hal yang sangat penting, semakin dini anak dinyatakan autis, semakin dini pula terapi dapat dilakukan dan kemungkinan besar terapi tersebut berhasil. Usia yang paling tepat, yaitu 2-5 tahun, dimana sel otak masih bisa dirangsang untuk membentuk cabang-cabang baru.

Bagi penyandang autis, asupan makanan merupakan hal yang sangat penting. Sebagian besar anak penyandang autis, mempunyai kepekaan dan alergi terhadap makanan tertentu. Kepekaan tersebut, dapat menimbulkan gejala fisik dan masalah perilaku, seperti pusing, sakit perut, ngompol, melamun, cenderung merenggek, menangis, kesulitan tidur, capek, depresi, masalah pencernaan, sakit otot kaki, infeksi telinga, dan serangan kejang yang reaksinya dapat timbul dalam jangka waktu 24 jam atau 72 jam setelah makan. Akibat yang ditimbulkan dari kepekaan makanan tersebut, seperti lingkaran merah muda atau lingkaran gelap di bawah mata, telinga atau pipi memerah setelah makan, meskipun gejala ini juga bisa disebabkan oleh hal lain (Khalid, 2000).

Sebagian besar anak penyandang autisme, memiliki masalah dalam mencerna protein yang mengandung gluten, casein, phenol, dan makanan yang menggunakan food additive (Anonim, 2010). Teori lainnya yang masih kontroversial, menyatakan bahwa kelainan peptida di otak, ditemukan gliodorphin dan casomorphin pada urine yang mendasari diet bebas gluten dan kasein (GFCG) bagi penyandang autisme.

Gluten dan kasein dapat menjadi racun atau toksin bagi penyandang autisme, sehingga pemberian vitamin B6 yang disertai dengan magnesium berguna untuk perbaikan perilaku dan berkurangnya hiperaktivitas. Vitamin A, C, E serta mineral Zn dan Se diperlukan sebagai antioksidan bagi anak autisme. Gluten adalah protein yang terdapat pada tumbuhan seperti wheat (gandum), oats, barley, ryed dan derivatnya. Kasein adalah phospro protein dari susu yang mempunyai struktur mirip dengan gluten. Di dalam saluran pencernaan tubuh, makanan dipecah menjadi komponen-komponen yang lebih sederhana, sehingga dapat diserap oleh usus halus yang dipergunakan oleh tubuh. Proses pemecahan menjadi bentuk sederhana ini, dilakukan oleh enzim yang ada di saluran pencernaan. Contoh bahan makanan protein (yang terbentuk dari rangkaian beberapa asam amino) dalam saluran pencernaan dipecah menjadi asam amino tunggal dan bentuk paling sederhana inilah yang diserap oleh tubuh.

Sebagian besar anak penyandang autisme mempunyai masalah dalam mencerna atau memecah protein gluten dan Kasein. Hal tersebut mengakibatkan struktur protein gluten dan Kasein dalam saluran cerna tidak terpecah sempurna menjadi asam amino tunggal, melainkan masih dalam bentuk peptide (rangkaiannya beberapa asam amino).

Masalah berikutnya yang muncul yaitu, peptida tersebut keluar dari saluran pencernaan (diserap oleh tubuh) masuk ke dalam darah (untuk anak bukan penyandang autisme, hal ini tidak terjadi) dan kondisi ini disebut “*leaky gut*” atau kebocoran saluran cerna, dimana dinding usus halus tidak mampu lagi menjadi dinding pemisah antara isi usus halus dan darah. Kondisi tersebut banyak ditemukan pada anak penyandang autisme, sedangkan pada anak bukan penyandang autisme, kebocoran ini mungkin terjadi tapi dapat segera diatasi oleh sistem kekebalan yang berfungsi dengan baik, sehingga peptida yang lolos ke darah akan mengakibatkan hal yang sangat merugikan. Dr. dr Sri Achadi Nugraheni yang merupakan ahli gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, melakukan penelitian mengenai pengaruh makanan dan minuman terhadap autisme pada tahun 2009, menyatakan bahwa diet terhadap makanan dan minuman yang mengandung gluten dan kasein berpengaruh besar terhadap autisme. Beliau menganjurkan agar anak-anak penyandang autisme menjalankan diet ketat, dengan menghindari

asupan makanan yang mengandung kasein yang berasal dari susu, misalnya susu sapi, susu bubuk, susu skim, susu kambing, mentega, dan keju. Selain itu, anak penyandang autisme juga diminta untuk menghindari pemberian segala macam asupan makanan yang mengandung gluten yang berasal dari gandum, misalnya sereal.

Setelah tiga bulan pemantauan, ditemukan perkembangan yang cukup baik pada anak penyandang autisme, terutama perubahan perilaku ke arah positif. Gangguan perilaku interaksi sosial, antara lain rasa malu yang tidak wajar, tidak ada kontak mata, dan suka menyendiri mengalami penurunan yang signifikan. Penurunan perilaku lainnya, seperti gangguan komunikasi non verbal (menggumam kata-kata yang tidak bermakna), perilaku hiperaktif dan berjalan secara tidak wajar. Gangguan emosi dan persepsi sensorik, misalnya suka menjilat dan tidak merasa sakit jika terluka juga mengalami penurunan, melalui diet gluten dan kasein tersebut.

Hasil penelitian dari Dr. dr. Sri Achadi Nugraheni tersebut, sesuai dengan penelitian para ahli di Amerika Serikat dan Eropa yang menemukan bahwa, anak-anak penyandang autisme memiliki lubang-lubang kecil pada mukosa (lendir usus), sehingga mereka mengalami kesulitan mencerna kasein dan gluten. Kedua zat tersebut merupakan protein yang sulit dicerna menjadi asam amino, melainkan masih terdiri dari rangkaian beberapa asam amino peptida dan tidak dapat diserap oleh tubuh karena ukurannya yang besar. Keadaan usus yang dapat ditembus oleh air, peptida dapat menyelinap melalui lubang-lubang kecil pada mukosa, yang kemudian diserap oleh usus dan dibawa aliran darah ke otak. Di dalam otak, peptida ini menyatu dengan sel-sel reseptor opioid (memiliki sifat opium) yang menjadi seperti morfin. Peptida yang berasal dari gluten akan menjadi gluteomorphin, sedangkan peptida yang berasal dari kasein akan menjadi caseomorphin.

Kedua jenis peptida ini, memiliki efek seperti morfin yang mempengaruhi perilaku seseorang, persepsi dan respons terhadap lingkungannya. Lubang-lubang pada mukosa (lendir usus) ini juga membuat anak penyandang autisme menjadi alergi terhadap makanan. Makanan-makanan yang belum tercerna dengan sempurna akan menyelinap melewati lubang-lubang tersebut. Di luar dinding usus, terdapat sel-sel pembuat antibodi. Oleh sel-sel antibodi yang terdapat di dinding usus, makanan yang belum tercerna sempurna tersebut dianggap sebagai zat asing dalam tubuh. Misalnya, anak mengkonsumsi coklat dan belum tercerna sempurna, maka coklat tersebut akan dianggap ‘musuh’ oleh sel-sel antibodi, sehingga akan terbentuk zat antibodi terhadap coklat. Akibatnya, tubuh anak penyandang autisme alergi terhadap coklat.

Hal yang sama juga terjadi pada bahan-bahan makanan lainnya, seperti makanan yang mengandung ragi, makanan yang difermentasikan, dan gula. Mengatasi masalah pencernaan dan mengurangi peradangan usus, sangat penting bagi anak autis untuk mengonsumsi makanan yang mengandung sifat anti-inflamasi, seperti asam lemak omega 3 yang banyak ditemukan dalam ikan berlemak seperti salmon dan sarden, serta minyak ikan, biji rami, dan kacang kenari. Probiotik dan pra-antibiotik juga bermanfaat untuk mengurangi peradangan pada usus, serta meningkatkan jumlah bakteri usus yang sehat. Proantibiotik bisa ditemukan dalam makanan fermentasi seperti kefir, *yoghurt*, dan minyak ikan cod fermentasi. Makanan tinggi pro-antibiotik dan tinggi serat larut juga bermanfaat, seperti pisang, asparagus, kacang-kacangan, bawang putih, daun bawang, bawang, dan kacang polong. Asam butirat juga bisa membantu menjaga lapisan usus yang ditemukan dalam lemak susu. Asam butirat serta omega 3 banyak ditemukan dalam mentega dari sapi organik.

MAKANAN YANG BOLEH & TIDAK BOLEH DI KONSUMSI OLEH ANAK AUTIS

Makanan yang boleh dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi untuk anak autis, dapat dilihat secara rinci pada tabel di bawah ini.

MAKANAN

Boleh Dikonsumsi (✓)		Tidak Boleh Dikonsumsi (X)	
Makanan sumber karbohidrat yang tidak mengandung gluten.	Beras	Hindari makanan yang mengandung gluten.	Terigu
	Singkong		Havermut
	Ubi		Makaroni
	Talas		Roti
	Jagung		
	Tepung Beras		
	Bihun Maizena		
	Tapioka		
	Soun		
Makanan sumber protein yang tidak mengandung kasein.	Daging	Menghindari sumber makanan yang mengandung kasein.	Ice Cream
	Telur		Keju
	Tempe		
	Tahu		
	Kerang		
	Kacang Merah		
Untuk memasak gunakan minyak sayuran	Minyak biji bunga matahari	Minyak yang tidak boleh digunakan untuk memasak	Mentega
	Minyak Jagung		Cream

Boleh Dikonsumsi (✓)		Tidak Boleh Dikonsumsi (X)	
Makanan sumber kalsium yang dapat dikonsumsi.	Udang	Makanan yang mengandung phenol tidak boleh dikonsumsi.	Jeruk
	Teri		Anggur Merah
	Brokoli		Pisang
			Apel
Makanan sumber vitamin C yang dapat dikonsumsi.		Makanan yang menggunakan <i>food additive</i> .	Cocoa
	Jambu Biji		Penyedap rasa
	Jambu Monyet		Zat pewarna
	Sawi		Pengawet
Makanan sumber <i>zink</i> yang dapat dikonsumsi	Lobak		
	Buncis		
Makanan sumber magnesium yang dapat dikonsumsi.	Kacang Tanah		
	Bayam		
	Kiwi		
	Alpukat		
	Kismis		
	Kentang		



KECUKUPAN GIZI UNTUK ANAK AUTIS

Anak Autis mempunyai hak atas asupan gizi yang memadai dari bahan makanan yang layak untuk mereka konsumsi. Memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak penyandang autisme merupakan hal yang sangat penting, mengingat anak autis mempunyai karakteristik khusus, baik di dalam metabolisme tubuhnya dan perilakunya. Anda harus memastikan bahwa anak autis mendapatkan nutrisi yang tepat dan seimbang untuk menunjang kegiatan dan penyembuhan diri secara alami melalui makanan yang sehat dan sesuai untuk dikonsumsi anak tersebut. Pemenuhan gizi yang baik akan dapat membantu pencegahan terjadinya penyakit, selain itu dapat menopang perkembangan fisik dan mental, serta dapat menyediakan cadangan untuk menghadapi suatu ketegangan (Nelson, 1988).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah suatu taraf asupan (intake) yang dianggap dapat memenuhi kecukupan gizi semua orang yang sehat menurut berbagai kelompoknya. Namun hal ini tergantung pada berat badan dan tinggi badan anak, jumlah aktivitas yang dilakukan anak, dan proses metabolisme tubuh anak. AKG untuk anak usia 1 hingga 9 tahun dapat dilihat pada tabel Angka Kecukupan Gizi untuk Anak di bawah ini.

Tabel : Angka Kecukupan Gizi untuk Anak

Usia (Thn)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energy (Kkal)	Protein (Gr)	Kalsium (Mg)	Besi (Mg)	Vit A (Si)	Vit B12 (Mg)	Vit C (Mg)
1 – 3	12	90	1000	25	500	8	400	0,5	40
4-6	18	110	1550	39	500	9	450	0,7	45
7-9	24	120	1600	45	500	10	500	0,9	45

Sumber : Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi XI Tahun 2012.

AUTISM

Always

Unique

Totally

Interesting

Sometimes

Mysterious

Kesulitan
berhubungan
dengan
perubahan



Sensitif terhadap kebisingan



Kurangnya
kesadaran
akan bahaya



Kurangnya
Kontak Mata





**Ketidakmampuan
untuk berhubungan
dengan orang lain**

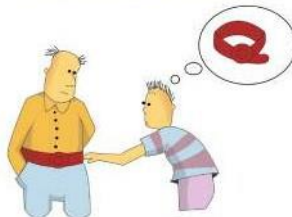


**Sensitif
terhadap
sentuhan**

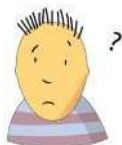
**Menggunakan mainan
tidak sewajarnya**



Menyukai benda tertentu



**Kurangnya
penguasaan bicara**



**Tertawa atau menangis
tanpa arti**



MENU MAKANAN UNTUK ANAK AUTIS 10 HARI

HARI 1

Makan Pagi

Nasi tim ayam wortel
Susu kedelai

Selingan I

Timus Ubi Jalar Kuning

Makan Siang

Nasi putih
Tahu fantasi
Sup brokoli

Selingan II

Agar-agar nanas

Makan Malam

Nasi tim ayam wortel
Susu kedelai

E : 1031.74 kkal
P : 25.889 gr
L : 25.863 gr
KH : 198.532 gr
Kalsium : 328.2 mg
Fosfor : 453.96 mg
Besi : 9.3675 mg
Vitamin A : 18364.6 si
Vitamin B 1 : 0.8002 mg
Vitamin C : 67.585 mg





RESEP MENU MAKANAN HARI KE-1

Nasi Tim Ayam Wortel

Bahan

- Air 800 ml
- Beras 60 gr
- Wortel Parut 100 gr
- Daging Ayam Giling 25 gr
- Minyak goreng 3 sdt

Cara membuat

1. Rebus beras, air, dan daging ayam giling.
2. Masukkan wortel parut, masak hingga matang.
3. Tambahkan minyak goreng sambil diaduk, kemudian angkat.
4. Masukkan pada pinggan tahan panas/kom steanlis, kukus hingga sekitar 1/2 jam, angkat dan sajikan.

Susu Kedelai

Bahan

- Susu Kedelai Bubuk 30 gr
- Air Hangat 200 ml
- Gula 10 gr

Cara membuat

1. Aduk susu kedelai bubuk bersama dengan gula dan air hangat, kemudian sajikan.

Timus Ubi

Bahan

- Ubi jalar kuning 100 gr
- Tepung tapioka 50 gr
- Gula merah 20 gr
- Air 100 ml
- Minyak goreng sckp
- Garam sckp
- Selai Nanas 50 gr

Cara membuat

1. Campur ubi, tepung tapioka, gula merah, dan garam. Uleni adonan sampai tercampur rata.
2. Tuangkan air panas ke dalam adonan, kemudian uleni kembali sampai adonan kalis.
3. Ambil 2 sdm adonan dan pipihkan.
4. Isi bagian tengah dengan selai nanas.
5. Bentuk bulat-bulat.
6. Goreng hingga matang, kemudian sajikan.

Nasi Putih

Bahan

- Beras 50 gr
- Air 75 ml

Cara membuat

1. Bersihkan beras.
2. Masak beras dan air dengan menggunakan magic com,

Sup Brokoli

Bahan

- Brokoli 50 gr
- Kaldu Ayam 150 ml
- Garam sckp

Cara membuat

1. Potong brokoli.
2. Didihkan kaldu.
3. Tambahkan garam.
4. Masukkan Brokoli, kemudian angkat dan sajikan

Agar-agar Nanas

Bahan

- Nanas 200 gr
- Air 750 ml
- Gula 50 gr
- Agar-agar 2 bks

Cara membuat

1. Masak agar-agar dan gula hingga mendidih.
2. Masukkan potongan nanas ke dalam agar-agar, kemudian aduk hingga rata.
3. Tuangkan agar-agar ke dalam cetakan dan diamkan hingga agar-agar mengental, kemudian sajikan agar-agar.

Tahu Fantasi

Bahan

- Tahu putih 75 gr
- Daging 25 ml
- Bawang Merah 3 siung
- Bawang Putih 2 siung
- Daun bawang 1 batang
- Garam sckp
- Telur ayam 1 butir

Cara membuat

1. Haluskan bawang merah dan bawang putih.
2. Masukkan tahu putih dalam wadah, beserta dengan bawang merah dan bawang putih yang telah dihaluskan.
3. Rebus daging, kemudian cincang, dan masukkan ke dalam adonan tahu.
4. Hancurkan tahu putih beserta dengan seluruh bahan hingga menyatu menjadi adonan.
5. Siapkan wadah kecil (seperti wadah agar-agar), kemudian oleskan dengan minyak sayur, agar adonan tidak melengket di dalam wadah dan mudah diangkat.
6. Masukkan adonan tahu ke dalam wadah kecil tersebut, kemudian kukus sekitar 15 hingga 20 menit.
7. Keluarkan tahu dari wadah kecil, diamkan tahu selama 5 menit.
8. Lapisilah tahu yang telah dingin dengan telur, kemudian goreng.

Nasi Goreng Udang

Bahan

- Nasi putih 50 gr
- Udang goreng 25 gr
- Bawang putih 3 gr
- Bawang bombay 10 gr
- Minyak goreng 2 sdm
- Garam sckp

Cara membuat

1. Cincang bawang putih dan bawang bombay, kemudian tumis dengan menggunakan minyak goreng hingga harum.
2. Masukkan udang, kemudian aduk hingga matang.
3. Masukkan nasi, sambil aduk hingga rata, kemudian angkat dan sajikan.

**TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-1**

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Tim	Nasi	60	74	1.26	0.06	24.36	3	132	0.3	0	0.012	0	34.2
	Ayam	Ayam	25	43.79	2.64	3.625	0	2.03	29	0.2175	117.45	0.0115	0	8.1075
	Wortel	Wortel	100	36.96	1.05	0.26	8.18	34.32	32.56	0.7	10560	0.52	5.28	77.61
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Timus Ubi	Gula Merah	10	35.6	0.04	0.05	9.06	51	4.1	0.42	0	0.002	0	0.74
		Ubi Jalar Kuning	100	100	0.7	0.3	23.8	44	46	0.4	0	0	16	74.2
		Tepung Tapioka	50	181	0.25	0.15	43.45	0	0	0	0	0	0	6
SIANG	Tahu Fantasi	Tahu	75	41.94	5.85	8.325	1.2	93	47.25	0.6	2790	0.045	0	63.6
		Daging Sapi	25	51.75	4.7	3.5	0	3.25	42.5	0.7	7.5	0.02	0	16.5
	Sup Brokoli	Brokoli	50	7.125	0.68	0.055	1.395	6.27	20.52	3.135	25.65	0.031	19.665	26.13
SELINGAN II	Agar-agar Nanas	Agar-agar	3.5	0	0	0.007	0	14	4.37	0.17	0	0	0	0.62
		Nanas	200	55.12	0.424	0.212	14.52	16.96	11.66	0.3	137.8	0.084	25.44	90.4
MALAM	Nasi Goreng Udang	Nasi Goreng	50	145.82	1.05	6.35	20.3	2.5	11	0.25	3780	0.01	0	28.5
		Udang	25	27.735	3.57	1.394	0.017	23.12	28.9	1.36	826.2	0.0017	0	12.75
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL				1031.74	25.889	25.863	198.532	328.2	453.96	9.3675	18364.6	0.8002	67.585	535.508

HARI2

Makan Pagi

Nasi tim teri labu kuning
Susu kedelai

Selingan I

Kue talam pandan

Makan Siang

Nasi putih
Cumi-cumi goreng
Sup kentang dan wortel

Selingan II

Stup jambu biji

Makan Malam

Nasi putih
Omelet bayam
Susu kedelai

E : 969.873 kkal
P : 32.3333 gr
L : 9.65167 gr
KH : 282.597 gr
Kalsium : 435.153 mg
Fosfor : 858.173 mg
Besi : 11.3543 mg
Vitamin A : 18428.3 si
Vitamin B 1 : 1.33233 mg
Vitamin C : 333.26mg



RESEP MENU MAKANAN HARI KE-2

Nasi Tim Teri Labu Kuning

Bahan

- Air 800 ml
- Beras 60 gr
- Labu kuning Parut 150 gr
- Teri 10 gr
- Minyak goreng 1 sdt

Cara membuat

1. Rebus beras, air, dan teri.
2. Masukkan labu kuning parut, masak hingga matang.
3. Tambahkan minyak goreng sambil diaduk, kemudian angkat.
4. Masukkan pada pinggan tahan panas/kom steanlis, kukus hingga sekitar 1/2 jam, angkat dan sajikan.

Talam Pandan

Bahan

- Tepung beras 150 gr
- Tepung sagu 25 gr
- Gula pasir 50 gr
- Santan 100 ml
- Air pandan suji 30 ml
- Air kapur sirih 1 sdt
- Garam 1/2 std
- Wijen sckp

Cara membuat

1. Campur tepung beras, tepung sagu, gula pasir, aduk rata, kemudian tuangkan santan, air daun suji, garam dan air kapur sirih sedikit demi sedikit sambil uleni hingga menjadi adonan halus dan sisihkan.
2. Siapkan cetakan cucin atau mangkok kecil, olesi dengan minyak sayur, kemudian isi adonan hingga 2/3 dari mangkok, kemudian kukus hingga 10 menit.
3. Setelah 10 menit, angkat talam pandan, taburi wijen, kemudian sajikan.

Sup Kentang dan Wortel

Bahan

- Wortel 150 gr
- Kentang 150 gr
- Air 400 ml
- Daun bawang merah 2 batang
- Daun seledri 1 lembar
- Garam sckp

Cara membuat

1. Cuci bersih kentang dan wortel, kemudian potong-potong sesuai selera, kemudian tuangkan air ke dalam panci dan rebus wortel dan kentang hingga lunak.
2. Tumis daun seledri dan daun bawang merah yang telah dipotong-potong halus dan campurkan ke dalam sayur.
3. Tambahkan garam, aduk hingga rata dan sajikan.

Cumi-cumi Goreng

Bahan

- Cumi bersih 30 g
- Air jeruk 1 sdt
- Garam 1/2 sdt
- Daun salam 1 lbr
- Daun jeruk 1 lbr
- Gula pasir 1 sdt
- Garam 1 sdt
- Bawang merah 3 siung
- Bawang putih 2 siung

Cara membuat

1. Olesi cumi dengan garam, air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit.
2. Cincang bawang merah dan bawang putih, kemudian tumis hingga halus, masukkan daun salam dan daun jeruk, cumi, garam, gula pasir, aduk hingga rata, dan sajikan.

Omlet Bayam

Bahan

- Daun bayam segar 50 gr
- Bawang bombay 1/4 butir
- Telur 30 gr
- Minyak goreng 3 sdm
- Garam sckp
- Merica
- Air

Cara membuat

1. Cuci bersih bayam
2. Masak air hingga mendidih, masukkan bayam, rebus selama menit, kemudian angkat, dan tiriskan.
3. Cincang bawang bombay dan tumis bawang bombay hingga layu, masukkan bayam, garam, dan merica, tumis sejenak dan angkat.
4. Kocok telur dengan menggunakan garpu, nyalakan kompor dengan api kecil, tuangkan kocokan telur ke dalam pan dan ratakan telur di dalam pan.
5. Tuangkan bayam dan bumbu di atas telur, ratakan kembali, agar telur dan bayam menyatu dengan telur.
6. Masak dengan api kecil hingga matang dan sajikan.

**TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-2**

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Tim	Nasi	60	74	1.26	0.06	24.36	3	132	0.3	0	0.012	0	34.2
	Teri Labu Kuning	Teri	10	16	3.34	0.3	0	120	150	0.36	21.6	0.015	0	3.78
		Labu Kuning	150	33.48	1.26	0.33	7.62	51.96	73.92	1.59	207.9	0.09	60.06	105.33
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Kue Talam Pandan	Tepung Beras	100	36.4	7	0.5	80	5	140	0.8	0	0.12	0	12
SIANG	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Sup Kentang dan Wortel	Kentang	150	105.81	2.55	0.12	24.33	14.01	71.4	0.87	0	0.12	21.66	99.18
		Wortel	150	55.44	1.575	0.39	12.27	51.48	48.84	1.05	15840	0.78	7.92	116.415
	Cumi-cumi goreng	Cumi-cumi	20	15	3.22	0.14	0.02	6.4	40	0.36	0	0.016	0	16.44
SELINGAN II	Stup Jambu biji	Jambu	300	120.54	2.19	0.72	30.012	34.44	68.88	2.706	61.5	0.048	214.02	211.56
		Gula	20	72.8	0	0	18.8	1	0.15	0.02	0	0	0	1.08
MALAM	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Omlet bayam	Telur	30	63.22	3.455	5.265	0.185	14.58	48.6	0.725	15.39	0.025	0	19.98
		Bayam	50	12.7833	1.2333	0.17667	2.3	94.7833	23.7833	1.38333	2161.95	0.02833	28.4	30.8333
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL			969.873	32.333	9.65167	282.597	435.153	858.173	113.543	184.283	1.33233	333.26	789.818	969.873

HARI 3

Makan Pagi

Nasi tim bawal dan jagung
Susu kedelai

Selingan I

Crepes wortel

Makan Siang

Nasi putih
Kroket kentang wortel
Sup bihun

Selingan II

Biskuit beras merah

Makan Malam

Nasi goreng ayam
Susu kedelai

E : 1091.55 kkal
P : 25.142 gr
L : 23.5955 gr
KH : 203.752 gr
Kalsium : 128.985 mg
Fosfor : 491.07 mg
Besi : 5.492 mg
Vitamin A : 16961.3 si
Vitamin B 1 : 0.88028 mg
Vitamin C : 18.025 mg



RESEP MENU MAKANAN HARI KE-3

Nasi Tim Bawal dan Jagung

Bahan

- Air matang 800 ml
- Ikan bawal 20 gr
- Beras 60 gr
- Jagung manis 50 gr
- Gula 1/2 sdt
- Minyak goreng 1 sdt

Cara membuat

1. Masak beras hingga menjadi lunak.
2. Masukkan ikan bawal hingga matang, kemudian masukkan jagung manis, gula dan minyak goreng.
3. Masukkan pada pinggan tahan panas/kom steanlis, kukus hingga sekitar 1/2 jam, angkat dan sajikan.

Crepes Wortel

Bahan

- Telur 15 gr
- Santan 170 ml
- Tepung beras 50 gr
- Tepung tapioka 5 gr
- Minyak goreng 1 sdm
- Wortel rebus halus 100 gr

Cara membuat

1. Kocok telur dan santan, kemudian tuang tepung beras dan tepung tapiok, sambil diaduk, tambahkan minyak goreng, kemudian aduk hingga rata dan sisihkan.
2. Buat crepe tipis dengan diameter 18 cm, kemudian sisihkan.
3. Tambahkan isian wortel, kemudian lipat membentuk segitiga, dan sajikan.

Nasi Goreng Ayam

Bahan

- Nasi putih 50 gr
- Ayam goreng 10 gr
- Bawang putih cincang 3 gr
- Bawang bombay cincang 10 gr
- Minyak goreng 2 sdm
- Garam sckp

Cara membuat

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum, masukkan ayam, aduk rata hingga matang.
2. Masukkan nasi, aduk hingga rata dan matang, kemudian sajikan.

Sup Bihun

Bahan

- Bawang putih, keprak 2 butir
- Bawang bombay $\frac{1}{4}$ bagian
- Daun bawang 1 batang
- Bihun 20 g
- Merica bubuk sckp
- Garam sckp
- Air 200 ml

Cara membuat

1. Tumis bawang putih yang sudah dikeprak dan bawang bombay sampai harum.
2. Masukkan air masak sampai mendidih.
3. Masukkan bihun, tambahkan garam secukupnya, aduk-aduk kurang lebih $\frac{1}{2}$ menit.
4. Tambahkan daun bawang yang sudah dirajang, aduk sebentar kemudian angkat dan tuang dalam mangkuk.
5. Sajikan.

Biskuit Beras Merah

Bahan

- Tepung beras merah 25 gr
- Tepung beras 5 gr
- Tepung larut 5 gr
- Susu kedelai bubuk 5 gr
- Gula halus 20 gr
- Kuning telur 1 butir
- Minyak goreng 5 ml

Cara membuat

1. Campur tepung beras merah, tepung beras, tepung larut, dan susu kedelai bubuk.
2. Masukkan minyak goreng, gula, dan garam, aduk hingga rata.
3. Cetak adonan di loyang dan bentuk bulat pipih.
4. Oven selama 45 menit, angkat dan sajikan.

Kroket Kentang dan Udang

Bahan

- Kentang 50 g
- Minyak goreng 1 sdm
- Udang kupas, dicincang 10 g
- Telur sckp
- Bawang Bombay sckp
- Daun bawang iris halus 1 batang
- Air 10 ml
- Garam $\frac{1}{4}$ sdt

Cara membuat

1. Kupas kentang, potong setebal 1 cm, goreng sampai matang, haluskan selagi panas. Campur dengan garam. Aduk hingga rata, sisihkan.
2. Isi : Tumis bawang bombay hingga harum, masukkan udang cincang aduk. Tuangi air, masukkan garam dan merica, daun bawang, diamkan di atas api hingga masak sambil sekali-sekali diaduk supaya tidak hangus. Angkat dan diamkan hingga agak dingin.
3. Ambil 2 sdm kentang, letakkan di atas selembar kertas plastik. Dengan tangan, bentuk bulatan dan pipihkan kentang, isi bagian tengahnya dengan 1 sdm adonan isi. Tutup dan bentuk bulat lonjong.
4. Gulingkan kroket pada tepung roti.
5. Celup pada telur dan ratakan, gulingkan sekali lagi pada tepung roti.
6. Goreng kroket dalam minyak panas dengan terendam minyak hingga warnanya kuning kecoklatan, lalu sajikan.

**TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-3**

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Tim	Nasi	60	74	1.26	0.06	24.36	3	132	0.3	0	0.012	0	34.2
	Bawal dan Jagung	Bawal	20	15.36	3.04	0.272	0	3.2	24	0.032	24	0.008	0.72	0.54
		Jagung	50	63	2.115	0.58	15.16	2.7	53.1	0.31	194.4	0.108	3.6	2.7
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Crepes Wortel	Telur	15	31.61	1.72 75	2.6325	0.0925	7.29	24.3	0.3625	7.695	0.0125	0	9.99
		Wortel	100	36.96	1.05	0.26	8.18	34.32	32.56	0.7	10560	0.52	5.28	77.61
		Tepung Beras	50	182	3.5	0.25	40	2.5	70	0.4	0	0.06	0	6
SIANG	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Sup Bihun	Bihun	20	72	0.94	0.02	16.42	1.2	7	0.36	0	0	0	2.58
	Kroket ken-tang dan Udang	Telur	15	31.61	1.7 275	2.6325	0.0925	7.29	24.3	0.3625	7.695	0.0125	0	9.99
		Ken-tang	50	65.175	0.85	3.3 575	8.115	4.675	23.8	0.295	1890	0.0465	7.225	33.065
		Udang	10	11.094	1.428	0.556	0.0068	9.248	11.56	0.544	330.48	0.00068	0	5.1
SELINGAN II	Biskuit Beras Merah		25	114.5	1.725	3.6	18. 775	15.5	21.75	0.675	0	0.0225	0	0.55
MALAM	Nasi Goreng ayam	Nasi Goreng	50	145.82	1.05	6.35	20.3	2.5	11	0.25	3780	0.01	0	28.5
		Ayam	10	17.516	1.054	1.45	0	0.812	11.6	0.086	46.98	0.0046	0	3.242
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL				109 1.55	25. 142	23.5 955	203. 752	128. 985	491. 07	5.4 92	169 61.3	0.88 028	18.0 25	310. 217

HARI 4

Makan Pagi

Nasi tim hati dan brokoli
Susu kedelai

Selingan I

Puding labu kuning

Makan Siang

Nasi putih
Perkedel ayam
Sup jagung

Selingan II

Kelepon

Makan Malam

Nasi putih
Semur daging dan tahu
Susu kedelai

E	: 918.92 kkal
P	: 38.973 gr
L	: 31.664 gr
KH	: 198.272 gr
Kalsium	: 423.56 mg
Fosfor	: 748.76 mg
Besi	: 11.746 mg
Vitamin A	: 19821.9 si
Vitamin B 1	: 0.791 mg
Vitamin C	: 131.53 mg





RESEP MENU MAKANAN HARI KE-4

Nasi Tim Hati dan Brokoli

Bahan

- Air 800 ml
- Brokoli 100 gr
- Beras 60 gr
- Hati ayam 30 gr
- Gula 1/2 sdt
- Minyak goreng 3 sdt

Cara membuat

1. Rebus air, beras, dan hati ayam, masukkan brokoli, masak hingga matang.
2. Tambahkan minyak goreng, kemudian aduk dan angkat.
3. Masukkan pada pinggan tahan panas/kom steanlis, kukus hingga sekitar 1/2 jam, angkat dan sajikan.

Perkedel Ayam

Bahan

- Kentang 100 gr
- Bawang putih 2 siung
- Bawang pre cincang 1 batang
- Daging ayam 50 gr
- Garam sckp

Cara membuat

1. Goreng potongan kentang hingga berwarna kuning kecoklatan hingga matang.
2. Haluskan bawang putih dengan garam, tambahkan kentang yang sudah digoreng, kemudian haluskan kentang hingga bercampur dengan bumbu dan sisihkan.
3. Goreng daging ayam dengan sedikit minyak, kemudian cincang.
4. Campur menjadi kentang halus, ayam cincang, dan pre cincang, uleni hingga menjadi adonan yang kalis.
5. Bulatkan adonan kentang, bentuk pipih, dan goreng hingga matang, dan sajikan.

Puding Labu Kuning

Bahan

- Agar-agar bubuk warna putih ½ bks
- Maizena, cairkan 10 g
- Labu kuning, rebus dan haluskan 150 g
- Air 500 ml
- Gula pasir ½ sdt

Cara membuat

1. Rebus agar-agar dengan air sambil diaduk.
2. Tambahkan maizena cair, labu halus dan gula. Aduk terus hingga mendidih di atas api sedang, lalu angkat.
3. Tuang ke dalam cetakan kecil. Biarkan hingga dingin.
4. Sajikan.

Sup Jagung

Bahan

- Jagung, sisir 100 g
- Daun bawang 1 batang
- Bawang putih 3 siung
- Merica sckp
- Garam sckp
- Gula pasir 1 sdt
- Air 300 ml

Cara membuat

1. Haluskan bawang putih dan garam, kemudian tumis.
2. Didihkan air, masukkan bumbu dan jagung.
3. Tambahkan gula pasir dan masukkan daun bawang.
4. Setelah jagung empuk, angkat.
5. Sajikan.

Klepon

Bahan

- Tepung ketan 100 g
- Gula merah 30 g
- Air hangat sckp
- Kelapa setengah tua sckp
- Air daun suji sckp

Cara membuat

1. Uleni tepung ketan dengan air hangat hingga dapat dibentuk, tambahkan air daun suji.
2. Bentuk adonan menjadi bulatan-bulatan sebesar kelereng, isi dengan gula merah.
3. Rebus air, setelah mendidih, masukkan bola-bola tadi. Kalau bola-bola sudah terapung, tandanya sudah matang.
4. Guling-gulingkan bola-bola itu di atas kelapa parut.
5. Sajikan

Semur Daging dan Tahu

Bahan

- Daging sapi 30 g
- Pala bubuk sckp
- Lada sckp
- Bawang putih 2 siung
- Bawang merah 3 siung
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Gula $\frac{1}{2}$ sdt
- Kecap 3 sdt
- Tahu putih 50 g
- Minyak goreng 5 sdt
- Air 200 ml

Cara membuat

1. Potong tipis-tipis daging has dalam.
2. Potong menjadi 4 bagian tiap 1 tahu putih.
3. Haluskan bawang merah, bawang putih, lada dan juga pala.
4. Tumis bumbu halus hingga wangi.
5. Masukkan daging ke dalam penggorengan kemudian masukkan air.
6. Tunggu hingga daging menjadi abu-abu, masukkan tahu ke dalamnya beserta kecap.
7. Tambahkan gula dan garam.
8. Masak hingga matang.
9. Sajikan.

TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-4

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Tim	Nasi	60	74	1.26	0.06	24.36	3	132	0.3	0	0.012	0	34.2
	Hati dan Brokoli	Hati	30	40.8	5.91	0.96	1.8	2.1	107.4	1.98	13170	0.078	9.3	20.91
		Brokoli	100	14.25	1.368	0.114	2.792	12.54	41.04	0.626	51.3	0.062	39.32	52.26
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Puding Labu Kuning	Labu Kuning	150	33.48	1.26	0.33	7.62	51.96	73.92	1.59	207.9	0.09	60.06	105.33
SIANG	Sup Jagung	Jagung	100	126	4.23	1.16	30.32	5.4	106.2	0.62	388.8	0.216	7.2	5.4
	Perkedel Ayam	Kentang	100	130.35	1.7	6.715	16.23	9.35	47.6	0.59	3780	0.093	14.45	66.13
		Ayam	50	87.58	5.28	7.25	0	4.06	58	0.435	234.9	0.023	0	16.215
	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
SELINGAN II	Kelepon		100	2.5	3.7	3.7	41.8	232	45	3.3	0	0.09	0	49.6
MALAM	Nasi Putih	Nasi	50	89	1.05	0.05	20.3	2.5	11	0.25	0	0.01	0	28.5
	Semur daging dan tahu	Daging	30	62.1	5.64	4.2	0	3.9	51	0.84	9	0.024	0	19.8
		Tahu	50	27.96	3.9	5.55	0.8	62	31.5	0.4	1860	0.03	0	42.4
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL			918.92	38.973	31.664	198.272	423.56	748.76	11.746	198.21.9	0.791	131.53	536.895	918.92

HARI 5

Makan Pagi

Nasi putih
Sup kacang merah
Telur orak-arik
Susu kedelai

Selingan I

Puding ubi ungu

Makan Siang

Nasi putih
Rolade ikan gabus
Sup brokoli

Selingan II

Kolak kacang hijau

Makan Malam

Nasi tim kakap dan bayam
Susu kedelai

E	: 925.813 kkal
P	: 35.2785 gr
L	: 11.8054 gr
KH	: 173.975 gr
Kalsium	: 235.984 mg
Fosfor	: 527.222 mg
Besi	: 1 6.2703 mg
Vitamin A	: 256.035 si
Vitamin B 1	: 0.55118 mg



RESEP MENU MAKANAN HARI KE-5

Telur orak-arik

Bahan

- Telur 30 gr
- Garam sckp

Cara membuat

1. Kocok telur dengan garam
2. Masak dengan minyak sedikit
3. Buat orak-arik saat menggoreng.

Sup Kacang Merah

Bahan

- Bawang putih, memarkan 3 siung
- Air 150 ml
- Seledri, simpulkan 1 batang
- Garam Sckp
- Kacang merah, rebus matang 10 g
- Daun bawang, iris halus 1 batang

Cara membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan air, seledri, dan garam. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan kacang merah rebus dan daun bawang.
4. Angkat dan sajikan.

Puding Ubi Ungu

Bahan

- Ubi ungu, haluskan 100 g
- Agar-agar bubuk ½ bks
- Gula putih 10 sdm
- Susu kental manis 30 ml
- Bubuk vanili sckp
- Garam sckp
- Air 500 ml

Cara membuat

1. Campur semua bahan menjadi satu.
2. Masak di atas api yang kecil, lalu aduk hingga rata dan mendidih.
3. Tuang di atas cetakan dan tunggu hingga agak beku dan tidak terlalu panas,
4. Masukkan lemari es tunggu hingga dingin.
Sajikan dalam keadaan dingin.

Nasi Tim Ikan Kakap

Bahan

- Beras 75 gram
- Air 200 ml
- Fillet ikan kakap 30 gram

Cara membuat

1. Masak beras, dan daging kakap cincang dengan air hingga airnya terserap.
2. Tuang nasi ke dalam panci tim. Tim selama 30 menit atau hingga tekstur nasi lunak dan semua bahan matang. Angkat.
3. Masukkan ke dalam piring saji. Hidangkan segera.

Sup Brokoli

Bahan

- Brokoli 50 gr
- Kaldu Ayam 150 ml
- Garam sckp

Cara membuat

1. Potong brokoli.
2. Didihkan kaldu.
3. Tambahkan garam.
4. Masukkan Brokoli, kemudian angkat dan sajikan

Rolade Ikan Gabus

Bahan

- Ikan gabus, kukus dan haluskan 30 g
- Bawang putih, haluskan 1 siung
- Daun bawang, cincang skcp
 - Garam $\frac{1}{4}$ sdt

Pelapis

- Telur, kocok lepas skcp
- Air 1 sdm
- Garam skcp

Cara membuat

1. Pelapis: kocok telur, air, dan garam. Buat dadar tipis, sisihkan.
2. Campur semua bahan dan aduk rata.
3. Siapkan selembar telur dadar, letakkan bahan yang sudah dicampur di atasnya, ratakan.
4. Gulung sampai rapi, bungkus dengan aluminium foil.
5. Kukus selama 30 menit, angkat, dinginkan.
6. Potong setebal 2 cm, sajikan.

Kolak Kacang Hijau

Bahan

- Kacang hijau, rendam 80 g
- Air 750 ml
- Susu kedelai 100 ml
- Daun pandan 1 lembar
- Gula merah serut 30 g

Cara membuat

1. Rebus air dan daun pandan hingga mendidih, masukkan kacang hijau. Masak dengan panci tertutup hingga matang, lunak namun tidak pecah, lalu angkat.
2. Tuang susu kedelai dan tambahkan gula merah serut. Diaduk hingga mendidih.
3. Angkat, tuang dalam gelas saji.

**TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-5**

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Putih	Nasi	50	89	1.05	0.05	20.3	2.5	11	0.25	0	0.01	0	28.5
	Sup Kacang Merah	Kacang Merah	10	31.92	2.19	0.1615	5.6 525	7.6	38	0.475	0	0.057	0	1.14
	Telur orak-arik	Telur	30	63.22	3.455	5.265	0.185	14.58	48.6	0.725	15.39	0.025	0	19.98
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Puding Ubi Ungu	Agar-agar	3.5	0	0	0.007	0	14	4.37	0.17	0	0	0	0.62
		Ubi Ungu	150	150	1.05	0.9	35.7	66	69	0.6	0	0	24	111.3
SIANG	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Sup Brokoli	Brokoli	150	21.375	2.04	0.165	4.185	18.81	61.56	9.405	76.95	0.093	58.9 95	78.39
	Rolade Ikan Gabus	Ikan Gabus	30	14.208	4.836	0.3264	0	11.904	33. 792	0.1728	28.8	0.00768	0	13.323
		Telur	15	31.61	1.7 275	2.6325	0.0 925	7.29	24.3	0.3625	7.695	0.0125	0	9.99
SELINGAN II	Kolak Kacang Hijau	Kacang Hijau	40	138	8.88	0.48	25.16	50	128	2.68	62.8	0.256	2.4	4
MALAM	Nasi Tim Kakap	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
		Kakap	30	22.08	4.8	0.168	0	4.8	48	0.24	7.2	0.012	0	18.48
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL				925.813	35.2785	11.8054	173.975	235.984	527.222	16.2703	256.035	0.55118	86.595	424.743

HARI 6

Makan Pagi

Nasi putih
Tumis tahu dan udang
Susu kedelai

Selingan I

Bubur jali

Makan Siang

Nasi putih
Mujair goreng
Sayur bening bayam

Selingan II

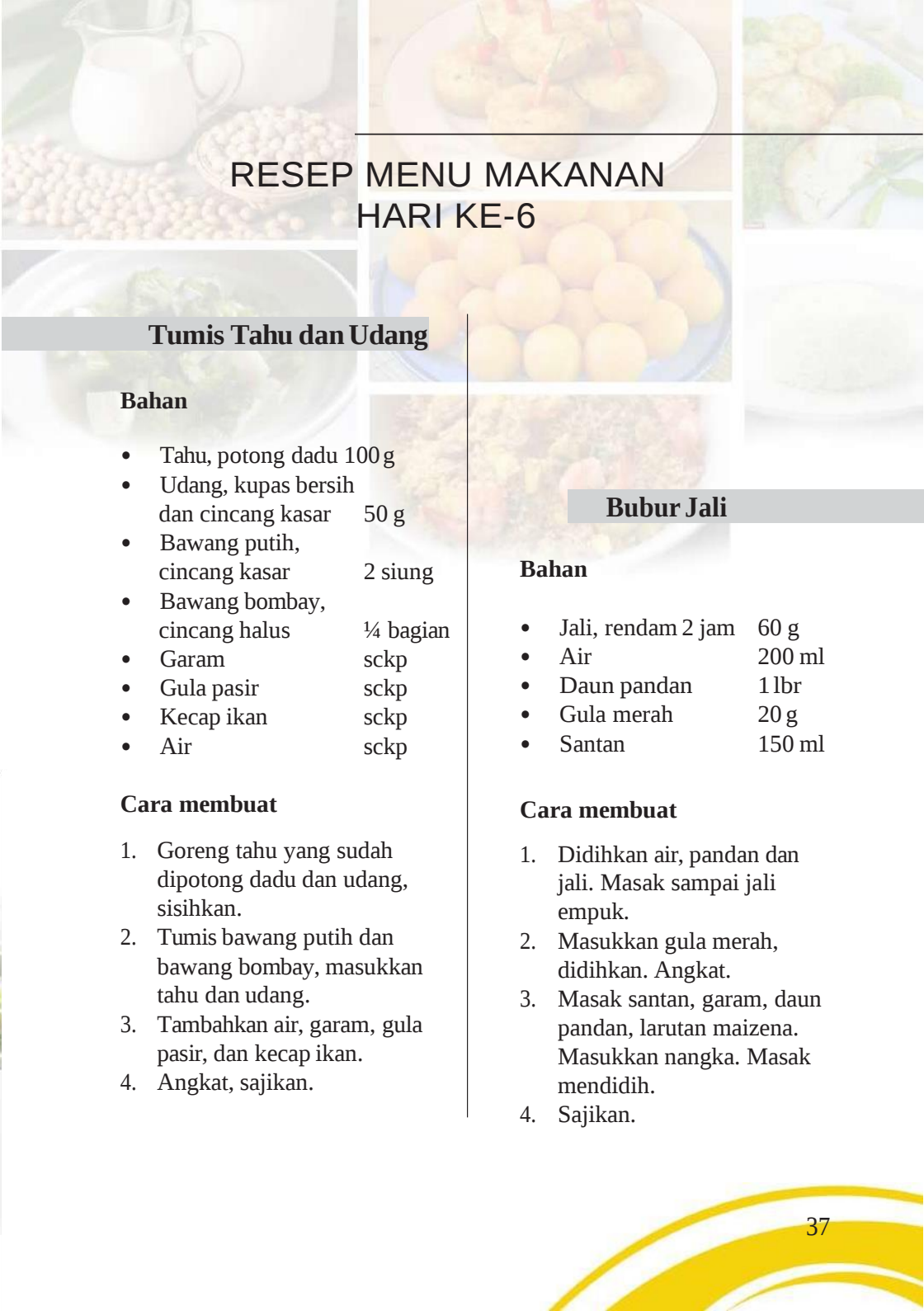
Sate buah

Makan Malam

Nasi putih
Kari kakap
Susu kedelai

E	: 955.089 kkal
P	: 37.5228 gr
L	: 9.78567 gr
KH	: 1056.24 gr
Kalsium	: 496.042 mg
Fosfor	: 475.038 mg
Besi	: 16.822 mg
Vitamin A	: 5710.59 si
Vitamin B 1	: 3.86625 mg
Vitamin C	: 150.99 mg





RESEP MENU MAKANAN HARI KE-6

Tumis Tahu dan Udang

Bahan

- Tahu, potong dadu 100 g
- Udang, kupas bersih dan cincang kasar 50 g
- Bawang putih, cincang kasar 2 siung
- Bawang bombay, cincang halus $\frac{1}{4}$ bagian
- Garam sckp
- Gula pasir sckp
- Kecap ikan sckp
- Air sckp

Cara membuat

1. Goreng tahu yang sudah dipotong dadu dan udang, sisihkan.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay, masukkan tahu dan udang.
3. Tambahkan air, garam, gula pasir, dan kecap ikan.
4. Angkat, sajikan.

Bubur Jali

Bahan

- Jali, rendam 2 jam 60 g
- Air 200 ml
- Daun pandan 1 lbr
- Gula merah 20 g
- Santan 150 ml

Cara membuat

1. Didihkan air, pandan dan jali. Masak sampai jali empuk.
2. Masukkan gula merah, didihkan. Angkat.
3. Masak santan, garam, daun pandan, larutan maizena. Masukkan nangka. Masak mendidih.
4. Sajikan.

Sayur Bening Bayam

Bahan

- Air 300 ml
- Daun bayam 150 g
- Bawang merah, diiris tipis 2 siung
- Temu kunci, diiris tipis 3 cm
- Garam sckp
- Gula pasir sckp

Cara membuat

1. Didihkan air, rebus bersama irisan bawang merah dan temu kunci.
2. Masukkan sayur bayam.
3. Tambahkan garam dan gula pasir.
4. Angkat setelah mendidih dan siap dihidangkan.

Sate Buah

Bahan

- Semangka, potong segi tiga 120 g
- Nanas, potong segi tiga 120 g
- Pepaya, potong segi tiga 150 g
- Tusuk sate sckp

Cara membuat

1. Potong buang sedemikian rupa.
2. Tusuk potongan buah-buahan secara berselang-seling dengan tusuk sate. Lalu Sajikan.

Mujair Goreng

Bahan

- Ikan mujair 50 g
- Lengkuas, diparut 2 cm
- Asam jawa $\frac{1}{2}$ sdt

Bumbu Halus

- Jahe $\frac{1}{2}$ cm
- Kunyit 1 cm
- Ketumbar $\frac{1}{4}$ sdt
- Bawang putih 2 siung
- Garam sckp

Cara membuat

1. Bersihkan ikan mujair.
2. Lumuri ikan mujair dengan air asam, lengkuas parut, dan bumbu halus. Diamkan 30 menit.
3. Goreng ikan mujair sampai matang.
4. Sajikan.

Kari Kakap

Bahan

- Ikan kakap 50 g
- Bawang merah (dihaluskan) 3 siung
- Bawang putih (dihaluskan) 1 siung
- Rempah kari 1 sdt
- Air matang 200 ml
- Minyak goreng sckp
- Garam sckp
- Gula sckp

Cara membuat

1. Bersihkan ikan kakap dan potong sesuai selera.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, rempah kari ikan hingga harum.
3. Tambahkan air matang, biarkan mendidih.
4. Masukkan ikan kakap, aduk rata sampai matang.
5. Tambahkan garam dan gula. Setelah mendidih angkat, siap untuk dihidangkan.

**TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-6**

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Putih	Nasi	50	89	1.05	0.05	20.3	2.5	11	0.25	0	0.01	0	28.5
	Tumis Tahu dan Udang	Tahu	25	13.98	1.95	2.775	0.4	31	15.75	0.2	930	0.015	0	21.2
		Udang	15	16.641	2.142	0.834	0.0102	13.872	17.34	0.816	495.72	0.00102	0	7.65
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Bubur Jali	Jali	90	234.09	8.91	3.24	49.41	172.53	142.56	8.91	0	0.1134	0	18.63
SIANG	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Sayur Bening Bayam	Bayam	75	19.175	1.85	0.265	3.45	142.175	35.675	2.075	324.293	0.0425	42.6	46.25
	Mujair Goreng	Mujair	50	44.5	9.35	0.5	0	48	104.5	0.75	10	0.015	0	39.85
SELINGAN II	Sate Buah	Nanas	120	33.04	0.252	0.124	871.32	10.16	6.96	0.1908	82.68	0.048	15.264	54.24
		Pepaya	150	51.75	0.5625	0	13.7	25.85	13.5	1.9125	410.625	0.045	87.75	97.5
		Se-mang-ka	120	19.48	0.348	0.136	4.8024	4.872	8.32	0.136	410.64	3.48	4.176	64.1
MALAM	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Kari Kakap	Kakap	35	24.5333	5.33333	0.18667	0	5.33333	53.3333	0.26667	8	0.01333	0	20.5333
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL				955.089	37.5228	9.78567	1056.24	496.042	475.038	16.2703	5710.59	3.86625	150.99	551.843

HARI 7

Makan Pagi

Nasi tim bandeng dan tahu
Susu kedelai

Selingan I

Sawut Singkong

Makan Siang

Nasi putih
Cumi-cumi goreng
Sup jagung

Selingan II

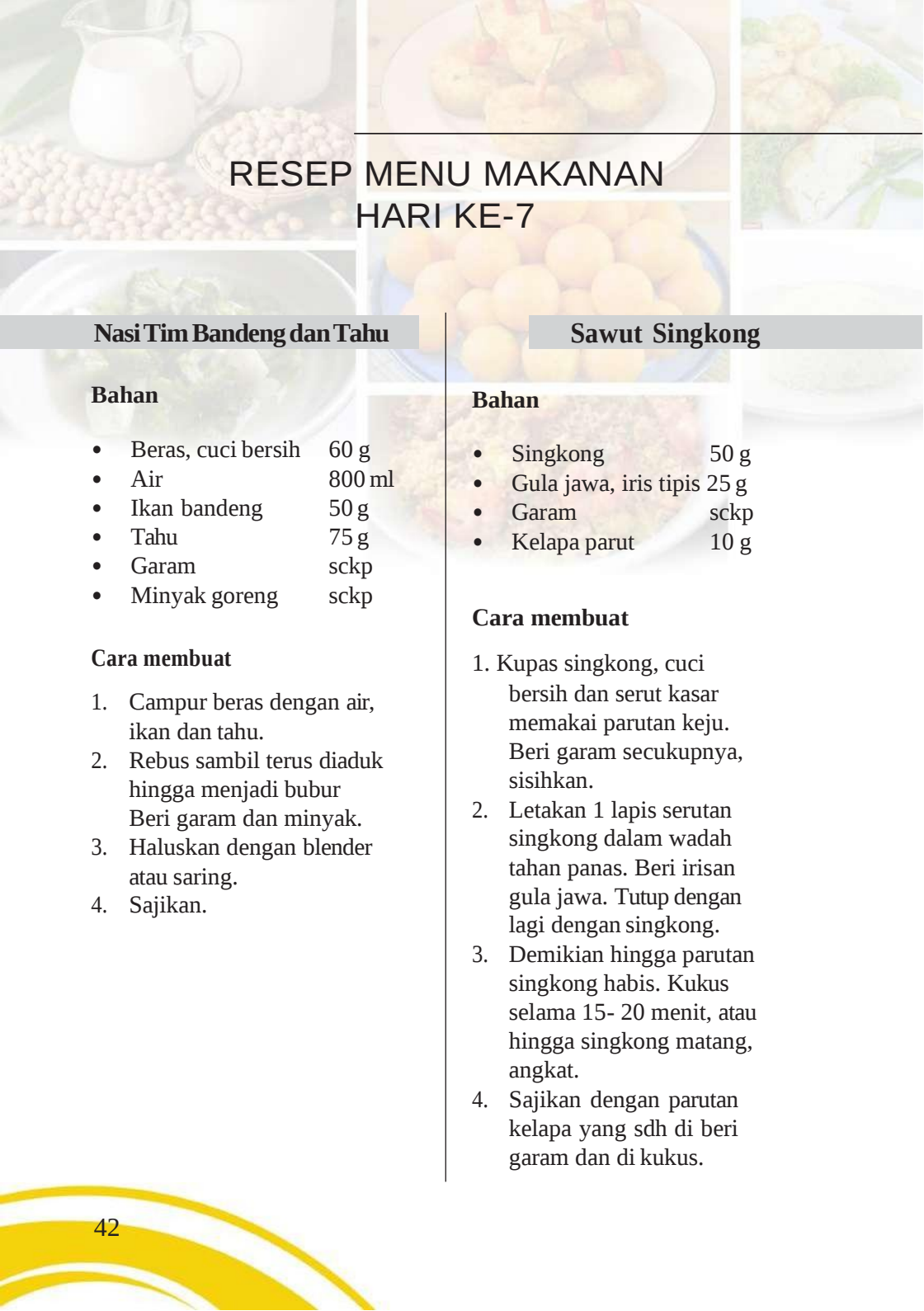
Bidaran sagu

Makan Malam

Nasi putih
Kakap goreng
Susu kedelai

E	: 1063.82 kkal
P	: 29.8275 gr
L	: 21.907 gr
KH	: 199.22 gr
Kalsium	: 266.1 mg
Fosfor	: 506 mg
Besi	: 4.81 mg
Vitamin A	: 476.4 si
Vitamin B 1	: 0.481mg
Vitamin C	: 6.6 mg





RESEP MENU MAKANAN HARI KE-7

Nasi Tim Bandeng dan Tahu

Bahan

- Beras, cuci bersih 60 g
- Air 800 ml
- Ikan bandeng 50 g
- Tahu 75 g
- Garam sckp
- Minyak goreng sckp

Cara membuat

1. Campur beras dengan air, ikan dan tahu.
2. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur. Beri garam dan minyak.
3. Haluskan dengan blender atau saring.
4. Sajikan.

Sawut Singkong

Bahan

- Singkong 50 g
- Gula jawa, iris tipis 25 g
- Garam sckp
- Kelapa parut 10 g

Cara membuat

1. Kupas singkong, cuci bersih dan serut kasar memakai parutan keju. Beri garam secukupnya, sisihkan.
2. Letakan 1 lapis serutan singkong dalam wadah tahan panas. Beri irisan gula jawa. Tutup dengan lagi dengan singkong.
3. Demikian hingga parutan singkong habis. Kukus selama 15- 20 menit, atau hingga singkong matang, angkat.
4. Sajikan dengan parutan kelapa yang sdh di beri garam dan di kukus.

Sup Jagung

Bahan

- Jagung, sisir 100 g
- Daun bawang 1 batang
- Bawang putih 3 siung
- Merica sckp
- Garam sckp
- Gula pasir 1 sdt
- Air 300 ml

Cara membuat

1. Haluskan bawang putih dan garam, kemudian tumis.
2. Didihkan air, masukkan bumbu dan jagung.
3. Tambahkan gula pasir dan masukkan daun bawang.
4. Setelah jagung empuk, angkat.
5. Sajikan.

Cumi-Cumi Goreng

Bahan

- Cumi bersihkan 30 g
- Air jeruk 1 sdt
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Daun salam 1 lembar
- Daun jeruk 1 lembar
- Gula pasir 1 sdt
- Garam 1 sdt

Bumbu

- Bawang merah 3 siung
- Bawang putih 2 siung

Cara membuat

1. Lumuri cumi dengan garam, air jeruk nipis. Diamkan 10 menit
2. Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan daun salam, daun jeruk, cumi, garam, gula pasir. Aduk rata, angkat
3. Sajikan.

Bidaran Sagu

Bahan

- Telur 30 gr
- Tepung sagu 50 g
- Garam 1 sdt
- Minyak sckp
- Vanili sckp
- Gula kasar 20 gr
- Air sckp

Cara membuat

1. Kocok Telur dan garam, masukkan tepung sagu sedikit demi sedikit.
2. Plintir kecil panjang.
3. Goreng sampai matang.
4. Masak gula sampai kental, widaran yang sudah matang dimasukkan dan dengan cepat diaduk dan diangkat.
5. Sajikan.

Kakap Goreng

Bahan

- Ikan kakap 20 g
- Jeruk nipis $\frac{1}{4}$ buah
- Minyak goreng sckp

Bumbu Halus

- Bawang merah 2 siung
- Bawang putih 1 siung
- Kunyit 1 cm
- Jahe $\frac{1}{4}$ ruas
- Ketumbar $\frac{1}{4}$ sdt
- Garam sckp

Cara membuat

1. Bersihkan ikan kakap.
2. Lumuri ikan kakap dengan air asam, lengkuas parut, dan bumbu halus. Diamkan 30 menit.
3. Goreng ikan kakap sampai matang. Sajikan.

**TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-7**

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Tim	Nasi	60	74	1.26	0.06	24.36	3	132	0.3	0	0.012	0	34.2
	Ikan Bandeng & Tahu	Ikan Bandeng	50	79.2	7.6	5.2	0	19.2	60	0.16	60	0.04	0	2.9
		Tahu	75	51	5.85	3.45	1.2	93	47.25	0.6	0	0.045	0	36.6
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Sawut Singkong	Singkong	50	239	0.45	10.35	36	94.5	53.5	0.95	0	0.12	0	2.1
SIANG	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Sup Jagung	Jagung	75	94.5	3.1725	0.87	22.74	4.05	79.65	0.465	291.6	0.162	5.4	4.05
	Cumi-cumi Goreng	Cumi-cumi	20	15	3.22	0.14	0.02	6.4	40	0.36	0	0.016	0	16.44
SELINGAN II	Bidadaran Sagu	Sagu	50	176.5	0.35	0.1	42.35	5.5	6.5	0.75	0	0.005	0	6
MALAM	Nasi Putih	Nasi	50	89	1.05	0.05	20.3	2.5	11	0.25	0	0.01	0	28.5
	Kakap Goreng	Kakap	20	14.72	3.2	0.112	0	3.2	32	0.16	4.8	0.008	0	12.32
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL				1063.82	29.8275	21.907	199.22	266.1	506	4.81	476.4	0.481	6.6	239.26

HARI 8

Makan Pagi

Nasi putih
Sup kacang merah dan daging
Susu kedelai

Selingan I

Tahu dan tempe bacem

Makan Siang

Nasi putih
Perkedel kentang teri
Sup buntut

Selingan II

Agar-agar pepaya

Makan Malam

Nasi putih
Skotel jagung ayam
Susu kedelai

E	: 907.671 kkal
P	: 32.005 gr
L	: 24.2033 gr
KH	: 160.413 gr
Kalsium	: 323.639 mg
Fosfor	: 552.52 mg
Besi	: 8.307 mg
Vitamin A	: 6662.46 si
Vitamin B 1	: 0.6722 mg
Vitamin C	: 143.475 mg



RESEP MENU MAKANAN

HARI KE-8

Sup Kacang Merah

Bahan

- Bawang putih, memarkan 3 siung
- Air 150 ml
- Seledri, simpulkan 1 batang
- Garam Sckp
- Kacang merah, rebus matang 10 g
- Daun bawang, iris halus 1 batang

Cara membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan air, seledri, dan garam. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan kacang merah rebus dan daun bawang.
4. Angkat dan sajikan.

Tahu dan Tempe Bacem

Bahan

- Tempe 25 g
- Tahu 25 g

Bumbu

- Bawang putih 1 siung
- Bawang merah 2 siung
- Ketumbar ½ sdt
- Daun salam 1 lembar
- Lengkuas, geprek ½ ruas
- Gula merah, sisir halus 7 g
- Garam sckp
- Air kelapa atau air biasa 30 ml
- Minyak goreng sckp

Cara membuat

1. Haluskan bawang putih, bawang merah, ketumbar dan garam.
2. Masukkan tempe, tahu, bumbu yang sudah dihaluskan beserta daun salam dan lengkuas kedalam panci, rebus dengan air kelapa atau air biasa.
3. Tambahkan gula merah, ungkep sampai bumbu meresap dan air dalam panci asat..saat mengungkep tahu dan tempe, sesekali aduk supaya bumbu dan warna merah pada tahu dan tempe merata.
4. Goreng sebentar dengan minyak panas, angkat dan sajikan.

Sup Buntut

Bahan

- Buntut 30 g
- Air 200 ml
- Bawang putih 3 siung
- Bawang bombay ¼ bagian
- Jahe 1 cm
- Daun bawang 1 batang
- Seledri 1 batang
- Cengkeh 2 butir
- Garam sckp

Cara membuat

1. Rebus daging, sisihkan.
2. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe hingga harum.
3. Tuang tumisan dalam rebusan daging.
4. Masukkan daun bawang, seledri, cengkeh, garam dan merica.
5. Masak sampai mendidih, angkat, sajikan.

Perkedel Kentang dan Teri

Bahan

- Kentang 150 g
- Teri nasi 5 g
- Daun seledri, cincang halus 1 batang
- Telur untuk pelapis 1 butir
- Minyak goreng sckp

Bumbu

- Bawang putih, cincang kasar 3 siung
- Bawang merah goreng sckp
- Garam 1 sdt
- Merica ½ sdt
- Pala sckp
- Gula sckp

Cara membuat

1. Potong-potong kentang, goreng dan haluskan, sisihkan.
2. Goreng teri nasi, sisihkan.
3. Haluskan semua bumbu, kemudian campur dengan kentang yang telah dihaluskan.
4. Tambahkan teri nasi dan daun seledri.
5. Bentuk bulat-bulat pipih.
6. Celupkan kedalam kocokan telur.
7. Goreng sampai matang.
8. Sajikan.

Agar-agar Pepaya

Bahan

- Pepaya, haluskan 200 g
- Gula pasir 25 g
- Agar-agar putih $\frac{1}{2}$ bks
- Air 500 ml

Cara membuat

1. Campur semua bahan menjadi satu.
2. Masak di atas api yang kecil, lalu aduk hingga rata dan mendidih.
3. Tuang di atas cetakan dan tunggu hingga agak beku dan tidak terlalu panas,
4. Masukkan lemari es tunggu hingga dingin.
Sajikan dalam keadaan dingin.

Skotel Jagung dan Ayam

Bahan

- Jagung pipil 50 g
- Ayam, potong dadu kecil 20 g
- Bawang putih 3 siung
- Bawang bombay $\frac{1}{4}$ bagian
- Air 150 ml
- Telur 1 butir
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt
- Minyak goreng 1 sdm

Cara membuat

1. Tumis bawang hingga harum, masukkan ayam, jagung, dan garam. Aduk rata hingga matang.
2. Tambahkan air dan telur, aduk rata hingga matang.
3. Tuang ke dalam cetakan.
4. Panggang hingga matang. Angkat, sajikan.

**TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-8**

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Putih	Nasi	50	89	1.05	0.05	20.3	2.5	11	0.25	0	0.01	0	28.5
	Sup Kacang Merah dan Daging	Kacang Merah	30	38.304	2.592	0.1938	6.783	9.12	45.6	0.57	0	0.0684	0	1.368
		Daging	20	41.2	3.76	2.8	0	2.6	34	0.56	6	0.016	0	13.2
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Tahu dan Tempe Bacem	Tahu	25	17	1.95	1.15	0.4	31	15.75	0.2	0	0.1266	0	21.2
		Tempe	25	17.5	1.425	0.325	2.575	51	20	0.375	0	0.0225	0	20.475
SIANG	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Sup Buntut	Buntut Sapi	30	6.21	5.64	4.2	0	3.3	51	0.84	9	0.024	0	7.5
	Perkedel Kentang Teri	Kentang	150	195.525	2.55	10.0725	24.345	14.025	71.4	0.885	5670	0.1395	21.675	99.195
		Teri	5	16	3.34	0.3	0	120	150	0.36	21.6	0.015	0	3.78
SELINGAN II	Agar-agar Pepaya	Agar-Agar	3.5	0	0	0.007	0	14	4.37	0.17	0	0	0	0.62
		Pepaya	200	69	0.75	0	18.3	34.52	18	2.55	547.5	0.06	117	130.05
MALAM	Nasi Putih	Nasi	50	89	1.05	0.05	20.3	2.5	11	0.25	0	0.01	0	28.5
	Skotel Jagung dan Ayam	Jagung	50	63	2.115	0.58	15.16	2.7	53.1	0.31	194.4	0.108	3.6	2.7
		Ayam	20	35.032	2.108	2.9	0	1.624	23.2	0.172	93.96	0.0092	0	6.484
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL				907.671	32.005	24.2033	160.413	323.639	552.52	8.307	6662.46	0.6722	143.475	459.722

HARI 9

Makan Pagi

Bubur kakap dan bayam
Susu kedelai

Selingan I

Tahu fantasi daging

Makan Siang

Nasi putih
Pepes tahu
Sup ayam dan kacang polong

Selingan II

Ubi merah kukus

Makan Malam

Nasi goreng telur ceplok
Susu kedelai

E	: 1003.4 kkal
P	: 34.0337 gr
L	: 27.5663 gr
KH	: 177.556 gr
Kalsium	: 415.701 mg
Fosfor	: 496.847 mg
Besi	: 8.52367mg
Vitamin A	: 11407.9 si
Vitamin B 1	: 0.76067 mg
Vitamin C	: 73.95 mg



RESEP MENU MAKANAN HARI KE-9

Bubur Kakap dan Bayam

Bahan

- Ikan kakap 25 g
- Bayam 50 g
- Air masak hangat 300 ml
- Beras 48 g
- Air ckp

Cara membuat

1. Masak beras, masukkan ikan kakap, masak hingga matang.
2. Masukkan bayam, masak dalam keadaan tertutup sampai lunak, angkat.
3. Haluskan dengan menggunakan blender atau saringan. Tuang dalam mangkuk bersih, tutup dan sisihkan.
4. Tuang air masak hangat ke dalam mangkuk saji bersih. Tuang bubur sayuran, aduk hingga rata.
5. Siap Sajikan.

Tahu Fantasi

Bahan

- Tahu putih 75 g
- Daging cincang 25 g
- Wortel, potong dadu 25 g
- Tauge 10 g
- Telur, kocok lepas 1 butir
- Telur, untuk lapisan 1 butir
- Minyak untuk menggoreng

Bumbu

- Bawang merah 4 siung
- Bawang putih 2 siung
- Garam 1 sdt

Cara membuat

1. Haluskan tahu. masukkan daging, wortel, dan bumbu halus, aduk rata. campur telur kocok, tuang ke dalam adonan tahu, aduk rata.
2. Tuang adonan ke dalam mangkuk cetakan sampai adonan habis. masukkan dalam dandang, kukus hingga matang
3. Keluarkan mangkuk dari dandang, biarkan hingga agak dingin. keluarkan tahu kukus dari mangkuk.

4. Panaskan minyak goreng yang banyak dengan api besar. celupkan tahu kukus dalam telur kocok, lalu goreng hingga kuning kecoklatan, angkat, tiriskan.

Sup Ayam dan Kacang Polong

Bahan

- Daging ayam 20 g
- Kacang polong 25 g
- Seledri $\frac{1}{2}$ batang
- Daun bawang $\frac{1}{2}$ batang
- Air 300 ml
- Garam $\frac{1}{2}$ sdt

Cara membuat

1. Bersihkan, potong daging ayam sesuai selera anda. Sisihkan.
2. Bersihkan, iris tipis seledri dan daun bawang. Sisihkan.
3. Didihkan air, masukkan daging ayam, rebus sampai empuk.
4. Masukkan garam dan kacang polong. Masak sampai semua bahan matang. Angkat.
5. Sajikan hangat di mangkuk dengan taburan seledri dan daun bawang.

Pepes Tahu

Bahan

- Tahu putih 25 g
- Bawang daun, iris $\frac{1}{2}$ batang
- Daun salam $\frac{1}{2}$ lembar
- Garam sckp
- Daun pisang untuk membungkus
- Lidi untuk menyemat

Bumbu Halus

- Bawang merah 2 siung
- Bawang putih 1 siung
- Garam sckp
- Gula pasir $\frac{1}{2}$ sdt

Cara membuat

1. Campur semua bahan, aduk rata
2. Bungkus 2 sdm tahu dengan daun sedemikian rupa sehingga rapat, semat dengan lidi
3. Kukus 20 menit
Angkat, tiriskan

Ubi Merah Kukus

Bahan

- Ubi merah 100 g
- Air untuk mengukus sckp

Cara membuat

1. Bersihkan ubi, potong-potong.
2. Kukus selama 30 menit.
3. Angkat, sajikan.

Nasi Goreng Telur Ceplok

Bahan

- Nasi putih 50 g
- Telur ayam 1 butir
- Bawang putih, haluskan 2 siung
- Daun bawang, haluskan 1 siung
- Garam sckp

Cara membuat

1. Tumis bawang Bombay dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan ayam, aduk sampai matang.
3. Masukkan nasi sambil terus diaduk sampai rata. Angkat. Sajikan.

**TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-9**

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Bubur Kakap Dan Bayam	Nasi	48	85.44	1.008	0.048	19	2.4	10.48	0.24	0	0.0096	0	27.36
		Kakap	25	18.4	4	0.14	0	4	40	0.2	6	0.01	0	15.4
		Bayam	100	25.5667	2.46667	0.35333	24.6	189.567	47.5667	2.76667	4323.9	0.05667	56.8	61.6667
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Tahu Fantasi	Tahu	50	34	3.9	2.3	0.8	62	31.5	0.4	0	0.1266	0	42.4
		Daging	10	20.7	1.88	1.4	0	1.3	17	0.28	3	0.008	0	6.6
SIANG	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Sup Ayam Kacang Polong	Ayam	20	35.032	2.112	2.9	0	1.624	23.2	0.174	93.96	0.0092	0	6.486
		Kacang Polong	20	34.2	2.29	0.14	6.16	7.7	44.9	0.65	3	0.092	0.2	1.3
	Pepes Tahu	Tahu	30	20.4	2.34	1.38	0.48	37.2	18.9	0.24	0	0.1266	0	25.44
		Teri	5	16	3.34	0.3	0	120	150	0.36	21.6	0.015	0	3.78
SELINGAN II	Ubi Merah Kukus	Ubi Merah	150	226.5	2.4	0.45	53.1	43.5	111	1.05	0	0.195	15.75	92.85
MALAM	Nasi Goreng	Nasi	50	145.82	1.05	6.35	20.3	2.5	11	0.25	3780	0.01	0	28.5
	Telur Ceplok	Telur	60	126.44	6.912	10.53	0.378	29.16	97.2	1.458	3078	0.054	0	39.96
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL				907.671	32.005	24.2033	160.413	323.639	552.52	8.307	6662.46	0.6722	143.475	459.722

HARI 10

Makan Pagi

Nasi putih
Sup ikan kembung
Susu kedelai

Selingan I

Kue talam kentang

Makan Siang

Nasi putih
Sup kacang merah dan daging

Selingan II

Tahu isi bihun

Makan Malam

Nasi putih
Pepes ikan mas
Susu kedelai

E	: 921.545 kkal
P	: 29.575 gr
L	: 12.6053 gr
KH	: 172.4 gr
Kalsium	: 160.363 mg
Fosfor	: 355.8 mg
Besi	: 4.7225 mg
Vitamin A	: 157.02 si
Vitamin B 1	: 0.9661 mg
Vitamin C	: 537.038 mg



RESEP MENU MAKANAN HARI KE-10

Sup Ikan Kembung

Bahan

- Ikan kembung 20 g
- Air 150 ml
- Bawang putih 2 siung
- Sere $\frac{1}{2}$ batang
- Bubuk pala sckp
- Daun bawang $\frac{1}{2}$ batang
- Daun seledri sckp
- Garam sckp

Cara membuat

1. Rebus ikan sebentar, kemudian buang sedikit airnya.
2. Haluskan bumbu, kemudian tumis
3. Masukkan bumbu ke dalam rebusan ikan, tambahkan air. Masak hingga mendidih.
4. Sebelum diangkat, masukkan daun bawang, dan seledri.
5. Sup ikan siap disantap

Kue Talam Kentang

Bahan

- Kentang 75 gram
- Tepung beras 50 gram
- Gula 30 gram
- Air 200 ml

Cara membuat

1. Kukus kentang dan haluskan.
2. Campur semua bahan dan tuang pada cetakan.
3. Kukus hingga matang. Sajikan.

Sup Daging Kacang Merah

Bahan

- Daging sapi 30 g
- Kacang merah 20 g
- Air 300 ml
- Bawang merah, iris halus 3 siung
- Daun bawang, iris halus 1 batang
- Seledri diikat 1 batang
- Garam sckp
- Gula pasir sckp
- Pala bubuk sckp
- Minyak sckp
- Bawang putih 2 siung

Cara membuat

1. Rebus daging dengan air sampai daging empuk, sisihkan kaldu dan dagingnya.
2. Potong daging kotak-kotak.
3. Rebus kacang merah sampai empuk
4. Tumis bawang putih sampai harum, kemudian masukkan bawang merah, tumis sampai layu. Masukkan potongan daging, aduk rata.
5. Masukkan tumisan daging dan bumbu ke dalam kaldu kemudian tambahkan seledri, garam, gula dan pala bubuk.
6. Masak sampai mendidih dan bumbu meresap.
7. Masukkan kacang merah, kemudian masukkan irisan daun bawang.
8. Masak sampai mendidih. Angkat dan sajikan.

Tahu Isi Bihun

Bahan

- Tahu matang 3 buah/75 g
- Bihun 25 g
- Daun prei ½ batang
- Minyak goreng sckp

Bumbu Halus

- Bawang putih 3 siung
- Garam sckp

Bahan Balutan

- Tepung beras 2 sdm
- Telur, kocok 1 butir
- Bawang putih, haluskan 1 siung
- Garam sckp

Cara membuat

1. Siapkan tahu matang, buat lubang sisinya agar bihun bisa masuk
2. Haluskan bumbu.
3. Siram dengan air panas bihun tersebut lalu lumiri dengan sedikit minyak goreng agar tidak lengket.
4. Tumis bumbu sampai harum kemudian masukkan daun prei biarkan setengah matang lalu masukkan bihun setelah aduk rata dan matang angkat dan biarkan dingin.
5. Isi tahu yang sudah digoreng dengan bihun tersebut.
6. Panaskan minyak, tahu yang sudah diisi masukkan dalam bahan balutan. Setelah matang dengan warna kuning kecoklatan angkat lalu sajikan.

Pepes Ikan Mas

Bahan

- Ikan Mas 20 g
- Lembar Daun Pisang untuk bungkus 1 lembar

Bumbu Halus

- Bawang Putih 1 siung
- Bawang Merah 2 siung
- Kuyit 1 cm
- Serai ambil bagian dalamnya, cincang halus sckp
- Daun salam 1 lembar
- Jahe ukuran sedang 1 cm
- Lengkuas ukuran sedang 1 cm

Cara membuat

1. Lumuri ikan mas dengan garam, biarkan meresap.
2. Bila ingin mengurangi anyir tambahkan perasan jeruk nipis dan garam remas-remas sampai lemas.
3. Lumurkan bumbu dan masukan pula sebagian bumbu halus ke dalam tubuh ikan.
4. Bungkus dengan daun sedemikian rupa, semat, dan kukus selama 30 menit.
5. Angkat dan sajikan.

TABEL KANDUNGAN ZAT GIZI
HARI KE-10

WAKTU	MENU	BAHAN	JML (g)	Kandungan Zat Gizi										
				E (kkal)	P (gr)	L (gr)	Kh (gr)	Kalsium	Fosfor	Besi (mg)	Vit. A (si)	Vit. B	Vit. C (mg)	Air (gr)
PAGI	Nasi Putih	Nasi	50	89	1.05	0.05	20.3	2.5	11	0.25	0	0.01	0	28.5
	Sup Ikan Kem-bung	Ikan Kem-bung	20	16.48	3.52	0.16	0	3.2	32	0.16	4.8	0.008	0	12.16
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
SELINGAN I	Kue Talam Ken-tang	Tep. Beras	50	182	3.5	0.25	40	2.5	70	0.4	0	0.6	0	6
		Ken-tang	75	52.9 125	1.275	0.06 375	12.1 725	7.0125	35.7	0.4425	0	0.0675	535. 838	49.5 975
SIANG	Nasi Putih	Nasi	75	133.5	1.575	0.075	30.45	3.75	16.5	0.375	0	0.015	0	42.87
	Sup Kacang Merah Dan Daging	Kacang Merah	25	31.92	2.16	0.1615	5.6525	7.6	38	0.475	0	0.057	0	1.14
		Daging	20	41.2	3.76	2.8	0	2.6	34	0.56	6	0.016	0	13.2
SELINGAN II	Tahu Isi binun	Tahu	75	51	5.85	3.45	1.2	93	47.25	0.6	0	0.1266	0	63.6
		Bihun	25	123.373	1.175	3.725	20.525	1.5	8.75	0.45	2.22	0	0	3.225
MALAM	Nasi Putih	Nasi	50	89	1.05	0.05	20.3	2.5	11	0.25	0	0.01	0	28.5
	Pepes Ikan Mas	Ikan Mas	20	13.76	2.56	0.32	0	3.2	24	0.32	24	0.008	0	12.8
	Susu Kedelai	Susu kedelai	30	12.3	1.05	0.75	1.5	15	13.5	0.21	60	0.024	0.6	26.1
		Gula	10	36.4	0	0	9.4	0.5	0.3	0.01	0	0	0	0.54
TOTAL				921.545	29.575	12.6053	172.4	160.363	355.8	4.7225	157.02	0.9661	537.038	314.873

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2008. ***Ciri-ciri Anak Autis.***
(<http://www.enformasi.com/2008/05/ciri-iri-anak-autisme-menurut-usia.html>, diakses 15 Maret 2014
- Anonim. 2008. ***Makanan Bagi Penyandang Autis.***
(<http://www.autis.info/index.php/terapi-autisme/terapi-makanan>, diakses 3 Maret 2014
- Anonim, 2014.
<http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/makanan-dan-diet-yang-baik-untuk-anak-autis>, diakses 20 Maret 2014
- Kessick, Roaemary. 2011. ***Autisme Dan Pola Makan.***
Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Muaris, Hindah. 2010. ***Tips Menyajikan Hidangan Untuk Anak Autisme.***
(<http://www.resepkompli.com/tips-menyajikan-hidangan-untuk-anak-autisme.html>, diakses 14 Februari 2014
- Prasetya, Nindya. 2011. ***Resep Pilihan Untuk Bayi Dan Balita.***
Kawan Pustaka. Jakarta
- Riswanto. 2009. ***Efektivitas Terapi Diet.***
(<http://autisfamily.blogspot.com/2009/04/efektivitas-terapi-diet.html>, diakses 15 Maret 2014
- Ryberg, Roben. 2008. ***You Won't Believe It's Gluten Free.*** First da capo press edition. Center of Colombia University.

Setio, Emanuel. 2006. **Anak Autis.**

(<http://dewo.wordpress.com/2006/01/17/anak-autis/>, diakses 14 Februari 2014

Tallasimeningrum, Wilujeng. 2002. ***Studi Tentang Pola Konsumsi, Status Gigi dan Grade Autisme Pada Penyandang Autisme.*** Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. UNAIR

Wardhani, Fauzia. 2009. ***Apa dan Bagaimana Autisme, Terapi Medis dan Alternatif.*** Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Jakarta.

BIODATA PENULIS



Dr. Rita Ismawati, S.Pd, M.Kes, lahir di Lamongan, Jawa Timur pada tanggal 11 Juli 1969. Tahun 1982 lulus dari SDN 1 Sedayulawas, Lamongan. Sekolah Menengah Pertama ditempuh di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah (MTsM) Sedayulawas, Lamongan lulus tahun 1985. Sekolah Menengah Atas ditempuh di Sekolah Pendidikan Guru (SPGN) Tuban lulus tahun 1988. Tahun 1993 lulus sarjana Pendidikan Tata Boga Jurusan PKK IKIP Surabaya sebagai yudisiawan terbaik pada jurusan tersebut. Tahun 1998 mendapat beasiswa BPPS untuk mengikuti pendidikan Magister

Gizi Kesehatan Masyarakat di Pasca Sarjana UNAIR Surabaya lulus tahun 2001. Tahun 2008 juga mendapat beasiswa BPPS untuk mengikuti program Doktor Ilmu Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya lulus tahun 2013 dengan predikat *cumlaude*. Tahun 2012 mendapat program beasiswa “sandwich-like” dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Dikti) di University of Queensland Brisbane Australia, dan tahun 2014 mendapat kesempatan mengikuti *Short Term Training On Lesson Study (STOLS) for ITTEP (Institutes of Teachers Training and Education Personnel)* di Tokyo Jepang kerjasama Dikti dengan *Japan International Cooperation Agency (JICA)*.

Jabatan sekarang adalah dosen Gizi pada program studi Ilmu Gizi dan Pendidikan Tata Boga Jurusan PKK Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya (UNESA), Kaetua Jurusan PKK-FT-Unesa, Asesor SMK di Badan Akreditasi Provinsi-Sekolah/Madrasah (BAP-S/M), Ketua *food court baseball* Unesa, dan Ketua Divisi Makanan dan Minuman Sehat Eco-Campus Unesa. Aktif dalam melakukan penelitian dan pengabdian baik yang didanai oleh Kemenristek-Dikti, Dipa Unesa, maupun kerjasama dengan lembaga lain. Aktif sebagai peserta dan pembicara di berbagai seminar nasional dan internasional, juga aktif dalam publikasi ilmiah nasional dan internasional. Beberapa tulisannya pernah dimuat di majalah EATEN, tabloid KOKI, dan tabloid BUNDA dan Auleea. Buku yang sudah dibuat adalah Multimedia Interaktif Perhitungan Zat Gizi dan Gizi Masyarakat.

BIODATA PENULIS



Izathy Nurul Firdausi, lahir di Lamongan, 9 September 1989. Pendidikan Dasar (SD) sampai SMA diselesaikan di kota kelahirannya Lamongan. Tahun 2007 melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Tata Boga, lulus tahun 2011. Sekarang bekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. SOEGIRI Lamongan. Bekal Pengetahuan dan Pengalaman dalam menyelesaikan studi membuat dia tertarik untuk menyusun menu yang spesifik untuk anak autis, di mana pengaturan diet sangat berpengaruh terhadap menurunnya hiperaktif anak autis. Semoga buku ini bermanfaat.