

Lampiran 1. Hasil Analisis Data

1. Hasil hitung food recall 1x24 jam asupan gizi makanan kategori karbohidrat yang dikonsumsi

No	Nama	Asupan gizi karbohidrat yang diperoleh dalam 1 hari	Asupan Gizi karbohidrat yang dianjurkan dalam 1 hari	Kategori
1	Andini Ayu Puspita Dewi	193,84g	313-343g	(61,92%) Kurang
2	Monica Lewinsky	182,55g	313-343g	(58,32%) Kurang
3	Patma Dwi Latifah	189,34g	313-343g	(60,38%) kurang
4	Aisyah Akila	196,04g	313-343g	(62,63) kurang
5	Muhammad Husain	257,54g	313-343g	(82,28%) baik
6	Muhammad Irsyad	211,51g	313-343g	(67,57%) kurang
7	Muhammad Dimas Ramadhan	213,08g	313-343g	(68,07%) kurang
8	Teguh Irawan	208,74g	313-343g	(66,69%) kurang
Rata-rata		Rata-rata karbohidrat atlet kurang baik		

Katagori	Jumlah	Frekuensi	Persentase
Kurang	- 313g	7	87,5%
Baik	313-343g	1	12,5%
lebih	+ 343g	0	0%

2. Hasil hitung food recall 1x24 jam asupan gizi makanan kategori protein yang dikonsumsi

No	Nama	Asupan gizi protein yang diperoleh dalam 1 hari	Asupan Gizi protein yang dianjurkan dalam 1 hari	Kategori
1	Andini Ayu Puspita Dewi	126,29g	105-135g	93,54% (baik)
2	Monica Lewinsky	123,26g	105-135g	91,30% (baik)
3	Patma Dwi Latifah	128,26g	105-135g	95,00% (baik)
4	Aisyah Akila	137,05g	105-135g	101,51%(baik)
5	Muhammad Husain	142,96g	105-135g	105,89%(baik)
6	Muhammad Irsyad	138,15g	105-135g	102,33%(baik)
7	Muhammad Dimas Ramadhan	138,78g	105-135g	102,8%(baik)
8	Teguh Irawan	126,09g	105-135g	93,4%(baik)
Rata-rata		Rata-rata protein atlet baik		

Katagori	Jumlah	Frekuensi	Persentase
Kurang	- 105g	0	0%
Baik	105-135g	8	100%
lebih	+135g	0	0%

3. Hasil hitung food recall 1x24 jam asupan gizi makanan kategori lemak yang dikonsumsi

No	Nama	Asupan gizi lemak yang diperoleh dalam 1 hari	Asupan Gizi lemak yang dianjurkan dalam 1 hari	Kategori
1	Andini Ayu Puspita Dewi	113,85g	83-89g	127,92%(lebih)
2	Monica Lewinsky	110,99g	83-89g	124,70%(lebih)
3	Patma Dwi Latifah	120,27g	83-89g	135,12%(lebih)
4	Aisyah Akila	122,79g	83-89g	137,96%(lebih)
5	Muhammad Husain	119,29g	83-89g	134,03%(lebih)
6	Muhammad Irsyad	117,73g	83-89g	132,28%(lebih)
7	Muhammad Dimas Ramadhan	118,87g	83-89g	133,56%(lebih)
8	Teguh Irawan	110,87g	83-89g	124,57%(lebih)
Rata-rata		Rata-rata lemak atlet berlebih		

Katagori	Jumlah	Frekuensi	Persentase
Kurang	- 83g	0	0%
Baik	83-89g	0	0%
lebih	+ 89g	8	100%

4. Hasil hitung food recall 1x24 jam asupan gizi makanan kategori kalori yang dikonsumsi

No	Nama	Asupan gizi kalori yang diperoleh dalam 1 hari	Asupan Gizi kalori yang dianjurkan dalam 1 hari	Kategori
1	Andini Ayu Puspita Dewi	2.379,7kcal	2.260kcal	105,29%(baik)
2	Monica Lewinsky	2205,7kcal	2.260kcal	97,59%(baik)
3	Patma Dwi Latifah	2329,7kcal	2.260kcal	103,08%(baik)
4	Aisyah Akila	2420,7kcal	2.260kcal	107,11%(baik)
5	Muhammad Husain	2661,7kcal	2.527kcal	105,33%(baik)
6	Muhammad Irsyad	2445,7kcal	2.527kcal	96,78%(baik)
7	Muhammad Dimas Ramadhan	2.456,7kcal	2.527kcal	97,21%(baik)
8	Teguh Irawan	2.316,7kcal	2.527kcal	91,67%(baik)
Rata-rata		Rata-rata kalori atlet baik		

Katagori	Jumlah	Frekuensi	Persentase
Kurang	Perempuan (- 2.260kkal) Laki-laki(- 2.527kkal)	0	0%
Baik	Perempuan (2.260kkal) Laki-laki(2.527kkal)	8	100%
lebih	Perempuan (+ 2.260kkal) Laki-laki(+2.527kkal)	0	0%

$$TKGi = \frac{Ki}{AKGi} \times 100\%$$

Keterangan :

TKGi : Tingkat konsumsi zat gizi i (%)

Ki : Konsumsi zat gizi i

AKGi : Kecukupan zat gizi i yang dianjurkan

Lampiran 2. Dokumentasi



Gambar 1. Pengukuran berat badan



Gambar 2. Pengukuran tinggi badan



Gambar 3. Wawancara asupan gizi makanan atlet



Gambar 4. Wawancara asupan makanan atlet dengan Pengurus asrama

Lampiran 3. Daftar makanan atlet dalam 10 hari

JADWAL	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5
PAGI	NASI KUNING AYAM SUWIR BUMBU SAMBAL KERUPUK SUSU KOTAK TELUR REBUS	LONTONG SAYUR AYAM TELUR REBUS SAMBAL KERUPUK SUSU	BUBUR AYAM TELUR REBUS SAMBAL KERUPUK TEH BOTOL SOSRO	NASI GORENG TELUR DADAR KERUPUK SUSU SAMBAL	BUBUR KACANG IJO + KETAN TELUR REBUS ROTI SUSU
SIANG	NASI PUTIH IKAN PATIN FILET SAMBAL ASAM MANIS TUMIS BAYAM TOUGE TAHU GORENG KERUPUK SEMANGKA	NASI PUTIH IKAN NILA BAKAR RAWIT KECAP CAH KANGKUNG TEMPE GORENG KERUPUK PEPAYA	NASI PUTIH AYAM GORENG SAMBAL TUMIS BUNCIS TEMPE GORENG KERUPUK JERUK	NASI PUTIH IKAN GORENG SAMABAL TUMIS SAWI KOL TEMPE KENTANG KERUPUK MELON	NASI PUTIH IKAN GULAI SAMBAL ACAR TIMUN TAHU GORENG KERUPUK SEMANGKA
MALAM	NASI PUTIH AYAM KFC SAMBAL SAOS SAYUR CAPCAY BAKSO TEMPE MENDOAN BUAH JERUK KERUPUK	NASI UDUK AYAM BUMBU SAMBAL TIMUN SELADA PANGSIT TAHU BUAH JERUK KERUPUK	NASI PUTIH RENDANG DAGING SAMBAL KACANG PANJANG TAHU GORENG SEMANGKA KERUPUK	NASI PUTIH AYAM KARI SAMBAL SELADA TIMUN TEMPE GORENG SOP BUAH KERUPUK	NASI PUTIH AYAM MALBI SAMBAL CAH KANGKUNG TEMPE OREK JERUK KERUPUK
SELINGAN	KUE BOLU +TELUR	PUDING SUSU	BROWNIS	DONAT	PUDING AGAR

JADWAL	MENU 6	MENU 7	MENU 8	MENU 9	MENU 10
PAGI	NASI GEMUK SAMBAL TERI KACANG BIHUN KERUPUK TELUR REBUS SUSU	SPAGHETTI BRULE KEJU TELUR REBUS SUSU ROTI	SIOMAY IKAN TELUR REBUS KERUPUK TEH SOSRO	NASI MINYAK AYAM KARI TELUR REBUS SUSU	NASI PUTIH SOTO AYAM DADAR TELUR SAMBAL SUSU
SIANG	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL MANTAH LELE GORENG TEMPE KRISPY SAWI TUMIS PISANG	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL AYAM GORENG NUGET TAHU CAH KANGKUNG PEPAYA	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL IKAN CABE IJO TEMPE OREK SAYUR BAYAM SEMANGKA	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL IKAN GORENG TAHU MENDOAN KACANG TAUCO JERUK	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL PEPES PATIN TEMPE GORENG TUMIS SAWI KOL PISANG
MALAM	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL DENDENG DAGING TAHU ISI CAPCAY SEMANGKA	NASI PUTIH KERUPUK CABE KECAP IKAN BAKAR TEMPE MENDOAN SAYUR LODEH JERUK	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL AYAM BAKAR TAHU GORENG SAYUR ASAM PISANG	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL AYAM SEMUR TEMPE SAMBAL TUMIS BROKOLI JUS MANGGA	NASI PUTIH KERUPUK SAMBAL AYAM KFC PERKEDEL KENTANG TIMUN SELADA SEMANGKA
SELINGAN	RISOL ,YAKULT	BAKWAN	KUE BOLU	PUDING COKLAT	DONAT

Lampiran 4. Jadwal Makanan Atlet PPLPD pada hari minggu

Food recall 1x24

HARI 7		PORSI	Est
	MENU		
PAGI	- NASI KUNING COMPLIT - SUSU FULL CREAM - SUSU LOW FAT - TELUR REBUS - Ayam Bumbu	1 Piring 1 MANGKOK 1 KOTAK 1 BUAH 1 Potong	150 100
SIANG	- NASI - TAHU SAMBAL - DAGING SEMUR KEPAPAYAN TUMISEURCI - BUAH SEMANGKA	1 PIRING 1 POTONG 1 POTONG 1 MANGKOK SEDANG 1 POTONG	
MALAM	- NASI - TEMPE GORENG - IKAN NILA KUNING - CAH KANGKUNG-TOGE - BUAH JERUK MANIS - YAKULT - TELUR REBUS	1 PIRING 1 POTONG 1 POTONG 1 MANGKOK KECIL 1 BUAH 1 BOTOL 1 BUAH	
	1x2000 Collins. 1x2000 CHAPA YA, 1 YAGUR 1 BONGKUS	1 GELAS 1 Potong	

Ayam Sambal

Lampiran 5. Foto Makanan Atlet Remaja Pencak Silat



Lampiran 6. Dokumen Wawancara Atlet dan Pengurus asrama

DOKUMEN
WAWANCARA
ATLET 1

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalamualaikum dek, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap adek siapa?
	N	Waalaikumsalam bang, Nama saya Andini Ayu Puspita Dewi
2	P	Berapa usia, Berat badan, Tinggi badan adek?
	N	16 tahun, 54 kg, 163 cm
3	P	Apakah adek mengetahui berat badan ideal adek sebagai atlet?
	N	Iya tau, 53 kg
4	P	Apakah adek memakai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya, Makan 3x sehari makannya beraneka ragam seperti, Nasi, Ikan, Ayam Daging, Sayur, Buah, Tempe, Tahu, Kentang, Roti, Susu, Telur. Selingannya Puding atau Sop Buah
5	P	Apakah sudah cukup dengan asupan gizi yang dimakan sehari-hari untuk adek? Ya/Tidak?
	N	Iya, Cukup
6	P	Baiklah, Terimakasih adek sudah bersedia diwawancarai dan meluangkan waktunya.

DOKUMEN

WAWANCARA

ATLET 2

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalammualaikum dek, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap adek siapa?
	N	Monica Lewinsky
2	P	Berapa usia, Berat badan, Tinggi badan adek?
	N	15 tahun, 50 kg, 158 cm
3	P	Apakah adek mengetahui berat badan ideal adek sebagai atlet?
	N	Tau, 48 kg
4	P	Apakah adek memakai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya, Makan 3x sehari seperti nasi, sayur, buah, tempe, tahu, ikan, daging, ayam, telur, roti, setiap hari makannya ganti-ganti
5	P	Apakah sudah cukup dengan asupan gizi yang dimakan sehari-hari untuk adek? Ya/Tidak?
	N	Iya cukup
6	P	Baiklah, Terimakasih adek sudah bersedia diwawancarai dan meluangkan waktunya.

DOKUMEN
WAWANCARA
ATLET 3

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalammualaikum dek, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap adek siapa?
	N	Patma Dwi Latifah
2	P	Berapa usia, Berat badan, Tinggi badan adek?
	N	Umur 14 tahun, 65 kg, 165 cm
3	P	Apakah adek mengetahui berat badan ideal adek sebagai atlet?
	N	Iya, 55 kg
4	P	Apakah adek memakai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya 3x sehari, Pagi sarapan, Siang makan nasi, sayur, buah, ikan, tahu, malam, nasi rendang, tempe, sayur, sop buah
5	P	Apakah sudah cukup dengan asupan gizi yang dimakan sehari-hari untuk adek? Ya/Tidak?
	N	Iya sudah cukup
6	P	Baiklah, Terimakasih adek sudah bersedia diwawancarai dan meluangkan waktunya.

DOKUMEN

WAWANCARA

ATLET 4

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalamualaikum dek, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap adek siapa?
	N	Waalaikumsalam, Aisyah Akila
2	P	Berapa usia, Berat badan, Tinggi badan adek?
	N	17 tahun, 56 kg, 158 cm
3	P	Apakah adek mengetahui berat badan ideal adek sebagai atlet?
	N	Iya 46 kg
4	P	Apakah adek memakai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya, Makan 3x sehari ada nasi, sayur, buah, daging ayam, temp, tahu, telur, roti, sop buah, banyak lagi lainnya.
5	P	Apakah sudah cukup dengan asupan gizi yang dimakan sehari-hari untuk adek? Ya/Tidak?
	N	Iya cukup
6	P	Baiklah, Terimakasih adek sudah bersedia diwawancarai dan meluangkan waktunya.

DOKUMEN

WAWANCARA

ATLET 5

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalamualaikum dek, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap adek siapa?
	N	Muhammad Husain
2	P	Berapa usia, Berat badan, Tinggi badan adek?
	N	15 tahun, 52 kg, 165 cm
3	P	Apakah adek mengetahui berat badan ideal adek sebagai atlet?
	N	Iya, Sekitar 54 kg
4	P	Apakah adek memakai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya, Makan 3x sehari ada telur, roti, puding, buah
5	P	Apakah sudah cukup dengan asupan gizi yang dimakan sehari-hari untuk adek? Ya/Tidak?
	N	Iya mencukupi
6	P	Baiklah, Terimakasih adek sudah bersedia diwawancarai dan meluangkan waktunya.

DOKUMEN

WAWANCARA

ATLET 6

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalamualaikum dek, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap adek siapa?
	N	Muhammad Irsyad
2	P	Berapa usia, Berat badan, Tinggi badan adek?
	N	17 tahun, 56 kg, 172 cm
3	P	Apakah adek mengetahui berat badan ideal adek sebagai atlet?
	N	Iya, 55 kg
4	P	Apakah adek memakai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya, Makan 3x sehari selingan roti, puding, telur, susu, kadang makan nasi juga
5	P	Apakah sudah cukup dengan asupan gizi yang dimakan sehari-hari untuk adek? Ya/Tidak?
	N	Iya, Cukup
6	P	Baiklah, Terimakasih adek sudah bersedia diwawancarai dan meluangkan waktunya.

DOKUMEN
WAWANCARA
ATLET 7

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalamualaikum dek, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap adek siapa?
	N	Muhammad Dimas Ramadhan
2	P	Berapa usia, Berat badan, Tinggi badan adek?
	N	17 tahun, 54 kg, 163 cm
3	P	Apakah adek mengetahui berat badan ideal adek sebagai atlet?
	N	Iya, 55 kg
4	P	Apakah adek memakai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya,pakai, makan pagi, siang, malam ada ayam, ikan, sayur, tahu, tempe, telur, susu, puding, sop buah.
5	P	Apakah sudah cukup dengan asupan gizi yang dimakan sehari-hari untuk adek? Ya/Tidak?
	N	Iya cukup
6	P	Baiklah, Terimakasih adek sudah bersedia diwawancarai dan meluangkan waktunya.

DOKUMEN

WAWANCARA

ATLET 8

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalammualaikum dek, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap adek siapa?
	N	Teguh Irawan
2	P	Berapa usia, Berat badan, Tinggi badan adek?
	N	14 tahun, 50 kg, 165 cm
3	P	Apakah adek mengetahui berat badan ideal adek sebagai atlet?
	N	Iya 55 kg
4	P	Apakah adek memakai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya makan 3x sehari, makan pagi, Batagor,telur, susu. Siang, nasi, ikan lele, sambal, sayur, buah, tempe. Malam, nasi, rendang, salad, sayur, jeruk. puding selingannya
5	P	Apakah sudah cukup dengan asupan gizi yang dimakan sehari-hari untuk adek? Ya/Tidak?
	N	Iya cukup
6	P	Baiklah, Terimakasih adek sudah bersedia diwawancarai dan meluangkan waktunya.

DOKUMEN

WAWANCARA

Pengurus Asrama PPLPD Kota Baru

Penulis(P)/Narasumber(N)		
1	P	Assalammualaikum bu, Perkenalkan nama saya Edwin Eza Mahendra, Mahasiswa dari unja, Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mohon izin saya ingin bertanya, Nama lengkap ibu siapa?
	N	Waalaikumsalam, perkenalkan nama saya Sundra Tritiani S.Gz , Profesi saya sebagai ahli gizi, saya disini memantau berat badan, tinggi badan anak-anak dan kebutuhan gizi anak sehari-hari
2	P	Bu, Atlet di PPLPD cabang olahraga pencak silat berjumlah berapa orang untuk saat ini?
	N	Atlet PPLPD Kota baru ini berjumlah 8 orang yaitu cabor silat yang terdiri dari 4 laki-laki dan 4 perempuan.
3	P	Apakah Atlet PPLPD mempunyai jadwal makanan sehari-hari?
	N	Iya mereka mempunyai jadwal makanan sehari-hari kalau pagi yang jelas mereka sarapan berupa nasi, telur, susu sudah jelas, itu selalu berganti ganti kalau siang seperti ikan, daging ayam yang jelas ada sayur, buah, tempe, tahu itu sudah pasti ada kalau malam seperti itu juga, selingan itu berupa puding atau sop buah atau kue berupa brownies itu jarang sekali karena itu manis, biasa kita ganti telur atau jus bisa.
4	P	Berapa jumlah kalori setiap atlet pencak silat bu?
	N	Jumlah kalori atlet pencak silat itu kalau perempuan bisa 2.800 dan laki-laki bisa 3.000 an, karena disini mereka mempunyai berat badan berbeda-beda, karena cabor silat ini mempunyai kelas yang berbeda-beda, seperti dini, dia mempunyai berat badan 54 kg, sedangkan yang ideal dia 47 kg dan alhamdulillah dia bermain di kelas 51 kg, dia masuk, jadi karena itu selalu kita pantau.
5	P	Apakah asupan gizi atlet PPLPD sudah mencukupi atau tidak?
	N	Sangat sudah mencukupi, karena kenapa bisa dibilang begitu, karena dia mendapatkan karbohidrat, protein, vitamin, mineral, banyak zat-zat gizi yang masuk dalam tubuhnya, karena mereka mendapatkan dari buah-buahan, sayuran, protein nabati, protein hewani itu dapat setiap harinya.
6	P	Baiklah, Terimakasih ibu sudah bersedia diwawancarai, Semoga wawancara ini bermanfaat untuk kedepannya

Lampiran 7. Tabel food recall atlet 1x24 jam

Formulir food recall 1 x 24 jam

Hari/Tanggal : Minggu,
 Nama : Andini Ayu Puspita Dewi
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 16 tahun
 BB/TB : 54 kg/163 cm

Waktu	Menu	Nama bahan makanan	URT	Jumlah (gr)	Karbohidrat	Protein	Lemak	Kalori
Pagi	1. Nasi kuning komplit	1. Nasi kuning 2. Ayam goreng 3. Telur ayam rebus sedang 4. Kerupuk 5. Sambal	1. 1 Piring 2. 1 Potong sedang 3. 1 Butir 4. 5 buah 5. 1 sdm	1. 100g 2. 100g 3. 55g 4. 10g 5. 25g 6. 20g	1. 20,86g 2. 8,48g 3. 0,56g 4. 9,15g 5. 1,56g 6. -	1. 1,89g 2. 18,14g 3. 6,26g 4. 1,1g 5. 1,37g	1. 0,17g 2. 14,23g 3. 5,28g 4. 3,8g 5. 0,41g	1. 95kkal 2. 239kkal 3. 77kkal 4. 75kkal 5. 15kkal 6. 42kkal

		6. Ikan teri 7. Kacang tanah	6. 1 sdm 7. 1 sdm	7. 10g	7. 1,61g	6. 5,77g 7. 2,58g	6. 1,94g 7. 4,92g	7. 56,7kkal
	2. Susu full cream/Susu low fat	1. Susu full cream	1. 1 kotak	1. 250 ml	1. 9g	1. 6g	1. 6g	1. 120kkal
Siang	1. Nasi	1. Nasi	1. 1 piring	1.100g	1. 27,9g	1. 2,66g	1. 0,28g	1. 129kkal
	2. Tahu Sambal	1. Tahu 2. Sambal 3. Minyak goreng	1. 2 potong 2. 1 sdm 3. 1 sdm	1. 100g 2. 25g 3. 11 ml	1. 2,72g 2. 1,56g 3. -	1. 4,46g 2. 1,37g 3. -	1. 5,24g 2. 0,41 g 3. 10g	1. 70kkal 2. 15kkal 3. 90kkal
	3.Daging semur	1. Semur daging	1.1/2 porsi	1. 100g	1. 4,34g	1. 12,7g	1. 8g	1. 241kkal

	4. Tumis Buncis	1.Buncis	1.1 mangkok sedang	1. 108g	1. 8,8g	1. 2,13	1. 3,73g	1. 70kkal
	5. Buah Semang ka	1.Semangka	1.1 potong sedang	1. 286g	1. 21,59g	1. 1,74g	1. 0,43g	1. 86kkal
mala m	1. Nasi	1. Nasi	1.1 piring	1. 100g	1. 27,9g	1. 2,66g	1. 0,28g	1. 129kkal
	2. Tempe Goreng	1. Tempe 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 50g 2. 11 ml	1. 1,79 g 2. -	1. 2g 2. -	1. 2,28g 2. 10g	1. 34kkal 2. 90kkal
	3. Ikan Nila Kuning	1. Ikan nila 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 100g 2. 11 ml	1. – 2. -	1. 26,15 g 2. -	1. 2,65g 2. 10g	1. 128kkal 2. 90kkal

	4. Cah Kangkung + Toge	1. Kangkung 2. Toge 3. Minyak	1 dan 2. 1 mangko k kecil 2 1 sdm	1. 50g 2. 50g 3. 11ml	1. 1,99g 2. - 3. -	1. 1,28g 2. 17g 3. -	1. 4,35g 2. - 3. 10	1. 49kkal 2. 57 kkal 3. 90kkal
	5. Buah Jeruk Manis	1. Jeruk manis	1.1 buah kecil	1. 50g	1. 11,28g	1. 0,9g	1. 0,12g	1. 45kkal
	6. Yakult	1. Yakult	1.1 botol	1. 65ml	1. 11g	1. 1g	1. -	1. 50kkal
	7. Telur ayam rebus sedang	1. Telur ayam	1.1 butir	1. 55g	1. 0,49g	1. 5,51g	1. 4,65g	1. 68kkal
seling an	1. Brownie s	1. Brownies 5 cm persegi	1.1 potong	1. 34g	1.21,26g	1. 1,62g	1. 4,68g	1. 129kkal
Total kebutuhan					193,84g	126,29g	113,85g	2.379,7kkal

Kebutuhan yang dianjurkan	313-343g	105-135g	83-89g	2527 (laki-laki) 2260 (perempuan)
---------------------------	----------	----------	--------	---

Formulir food recall 1 x 24 jam

Hari/Tanggal : Minggu, 28-februari-2021

Nama : Monica Lewinsky

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 15 tahun

BB/TB : 50 kg/158 cm

Waktu	Menu	Nama bahan makanan	URT	Jumlah (gr)	Karbohidrat	Protein	Lemak	Kalori
-------	------	--------------------	-----	-------------	-------------	---------	-------	--------

Pagi	1. Nasi kuning komplit	1.Nasi kuning 2.Ayam goreng 3.Telur ayam rebus sedang 4.Kerupuk 5.Sambal 6.Ikan teri 7.Kacang tanah	1. 1 Piring 2. 1 Potong sedang 3. 1 Butir 4. 5 buah 5. 1 sdm 6. 1 sdm 7. 1 sdm	1. 100g 2. 100g 3. 55g 4. 75g 5. 25g 6. 20g 7. 10g	1. 20,86g 2. 8,48g 3. 0,56g 4. 9,15g 5. 1,56g 6. - 7. 1,61g	1. 1,89g 2. 18,14g 3. 6,26g 4. 1,1g 5. 1,37g 6. 5,77g 7. 2,58g	1. 0,17g 2. 14,23g 3. 5,28g 4. 3,8g 5. 0,41g 6. 1,94g 7. 4,92g	1. 95kkal 2. 239kkal 3. 77kkal 4. 75kkal 5. 15kkal 6. 42kkal 7. 56,7kkal
	2. Susu full cream/Susu low fat	1. Susu full cream	1. 1 kotak	1. 250 ml	1. 9g	1. 6g	1. 6g	1. 120kkal
Siang	1. Nasi	1. Nasi	1. 1 piring	1. 100g	1. 27,9g	1. 2,66g	1. 0,28g	1. 129kkal

	2. Tahu Sambal	1. Tahu 2. Sambal 3. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm 3. 1 sdm	1. 50g 2. 25g 3. 11 ml	1. 1,36g 2. 1,56g 3. -	1. 2,23g 2. 1,37g 3. -	1. 2,62g 2. 0,41 g 3. 10g	1. 35kkal 2. 15kkal 3. 90kkal
	3.Daging semur	1. Semur daging	1.1/2 porsi	1. 100g	1. 4,34g	1.12,7g	1.8g	1.141kkal
	4. Tumis Buncis	1.Buncis	1.1 mangkok sedang	1.108g	1.8,8g	1.2,13	1.3,73g	1.70kkal
	5. Buah Semang ka	1.Semangka	1.1 potong kecil	1.100g	1.7,55g	1.0,61g	1.0,15g	1.30kkal
mala m	1.Nasi	1.Nasi	1.1 piring	1.100g	1.27,9g	1.2,66g	1.0,28g	1.129kkal

	2. Tempe Goreng	1. Tempe 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 50g 2. 11 ml	1. 1,79 g 2. -	1. 2g 2. -	1. 2,28g 2. 10g	1. 34kkal 2. 90kkal
	3. Ikan Nila Kuning	1. Ikan nila 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 100g 2. 11 ml	1. – 2. -	1. 26,15 g 2. -	1. 2,65g 2. 10g	1. 128k kal 2. 90k kal
	4. Cah Kagkung + Toge	1. Kangkung 2. Toge 3. Minyak	1. dan 2. 1 mangkok kecil 2. 1 sdm	1. 50g 2. 50g 3. 11ml	1. 1,99g 2. - 3. -	1. 1,28g 2. 17g 3. -	1. 4,35g 2. - 3. 10	1. 49kkal 2. 57 kkal 3. 90kkal
	5. Buah Jeruk Manis	1. Jeruk manis	1. 1 buah diameter +- 6,5 cm	1. 50g	1. 15,39g	1. 1,23g	1. 0,16g	1. 62kkal
	6. Yakult	1. Yakult	1. 1 botol	1. 65ml	1. 11g	1. 1g	1.-	1. 50kkal

	7. Telur ayam rebus sedang	1. Telur ayam	1.1 butir	1.55g	1.0,49g	1.5,51g	1.4,65g	1.68kkal
selingan	1.Brownies	1.Brownies 5 cm persegi	1.1 potong	1.34g	1.21,26g	1.1,62g	1.4,68g	1.129kkal
Total kebutuhan					182,55g	123,26g	110,99g	2205,7kkal
Kebutuhan yang dianjurkan					313-343g	105-135g	83-89g	2527 (laki-laki) 2260 (perempuan)

Formulir food recall 1 x 24 jam

Hari/Tanggal : Minggu, 28-februari-2021

Nama : Patma Dwi Latifah

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 14 tahun

BB/TB : 65 kg/165 cm

Waktu	Menu	Nama bahan makanan	URT	Jumlah (gr)	Karbohidrat	Protein	Lemak	Kalori
Pagi	1. Nasi kuning komplit	1. Nasi kuning	1. 1 Piring	1. 100g	1. 20,86g	1. 1,89g	1. 0,17g	1. 95kkal
		2. Ayam goreng	2. 1 Potong	2. 100g	2. 8,48g	2. 18,14	2. 14,23	2. 239kkal
		3. Telur ayam rebus sedang	sedang	3. 55g	3. 0,56g	g	g	3. 77kkal
		3. 1 Butir		4. 75g	4. 9,15g	3. 6,26g	3. 5,28g	4. 75kkal
		4. Kerupuk	4. 5 buah	5. 25g	5. 1,56g	4. 1,1g	4. 3,8g	5. 15kkal
		5. Sambal	5. 1 sdm	6. 20g	6. -	5. 1,37g	5. 0,41g	6. 42kkal
		6. Ikan teri	6. 1 sdm	7. 10g	7. 1,61g	6. 5,77g	6. 1,94g	7. 56,7kkal

		7. Kacang tanah	7. 1 sdm			7. 2,58g	7. 4,92g	
	2.Susu full cream/Susu low fat	1.Susu low fat	1.1 kotak	1.250ml	1.14g	1.9g	1.3g	1.120kkal
Siang	1. 1.Nasi	1. Nasi	2. 1 piring	3. 100g	2. 27,9g	2. 2,66g	2. 0,28g	2. 129kkal
	2. Tahu Sambal	1. Tahu 2. Sambal 3. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm 3. 1 sdm	1. 50g 2. 25g 3. 11 ml	1. 1,36g 2. 1,56g 3. -	1. 2,23g 2. 1,37g 3. -	1. 2,62g 2. 0,41 g 3. 10g	1. 35kkal 2. 15kkal 3. 90kkal
	3. Daging semur	1.Semur daging	1.1/2 porsi	1.100g	1.4,34g	1.12,7g	1.8g	1.141kkal
	4. Tumis Buncis	1.Buncis	1.1 mangkok sedang	1.108g	1.8,8g	1.2,13	1.3,73g	1.70kkal

	5. Buah Semangka	1.Semangka	1.1 potong kecil	1.100g	1.7,55g	1.0,61g	1.0,15g	1.30kkal
mala m	1. Nasi	1.Nasi	1.1 piring	1.100g	1.27,9g	1.2,66g	1.0,28g	1.129kkal
	2. Tempe Goreng	1. Tempe 2. Minyak goreng	1. 2 potong 2. 2 sdm	1. 50g 2. 22 ml	1. 3,58g 2. -	1. 4g 2. -	1. 4,56g 2. 20g	1. 68kkal 2. 180kkal
	3. Ikan Nila Kuning	1. Ikan nila 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 100g 2. 11 ml	1. - 2. -	1. 26,15 g 2. -	1. 2,65g 2. 10g	1. 128kkal 2. 90kkal

	4. Cah Kagkun g + Toge	1. Kangkung 2. Toge 3. Minyak	1. dan 2. 1 mangko k kecil 2. 1 sdm	1. 50g 2. 50g 3. 11ml	1. 1,99g 2. - 3. -	1. 1,28g 2. 17g 3. -	1. 4,35g 2. - 3. 10	1. 49kkal 2. 57 kkal 3. 90kkal
	5. Buah Jeruk Manis	1. Jeruk manis	1.1 buah diameter +- 6,5 cm	1.50g	1.15,39g	1.1,23g	1.0,16g	1.62kkal
	6. Yakult	1. Yakult	1.1 botol	1.65ml	1.11g	1.1g	1.-	1.50kkal
	7. Telur ayam rebus sedang	1. Telur ayam	1.1 butir	1.55g	1.0,49g	1.5,51g	1.4,65g	1.68kkal
selingan	1. Brownies	1. Brownies 5 cm persegi	1.1 potong	1.34g	1.21,26g	1.1,62g	1.4,68g	1.129kkal

Total kebutuhan	189,34g	128,26g	120,27g	2329,7kkal
Kebutuhan yang dianjurkan	313-343g	105-135g	83-89g	2527 (laki-laki) 2260 (perempuan)

Formulir food recall 1 x 24 jam

Hari/Tanggal : Minggu, 28-februari-2021

Nama : Aisyah Akila

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 17 tahun

BB/TB : 56 kg/158 cm

Waktu	Menu	Nama bahan makanan	URT	Jumlah (gr)	Karbohidrat	Protein	Lemak	Kalori
Pagi	1. Nasi kuning komplit	1. Nasi kuning 2. Ayam goreng 3. Telur ayam rebus sedang 4. Kerupuk 5. Sambal 6. Ikan teri 7. Kacang tanah	1. 1 Piring 2. 1 Potong sedang 3. 1 Butir 4. 10 buah 5. 1 sdm 6. 1 sdm 7. 1 sdm	1. 100g 2. 100g 3. 55g 4. 20g 5. 25g 6. 20g 7. 10g	1. 20,86g 2. 8,48g 3. 0,56g 4. 18,3g 5. 1,56g 6. - 7. 1,61g	1. 1,89g 2. 18,14g 3. 6,26g 4. 2,2g 5. 1,37g 6. 5,77g 7. 2,58g	1. 0,17g 2. 14,23g 3. 5,28g 4. 7,6g 5. 0,41g 6. 1,94g 7. 4,92g	1. 95kkal 2. 239kkal 3. 77kkal 4. 150kkal 5. 15kkal 6. 42kkal 7. 56,7kkal
	2. Susu full cream/Susu low fat	1.Susu full cream	1.1 kotak	1.250ml	1.9g	1.6g	1.6g	1.120kkal
Siang	1. Nasi	1.Nasi	1.1 piring	1. 110g	1.27,9g	1.2,66g	1.0,28g	1.129kkal

	2. Tahu Sambal	1. Tahu 2. Sambal 3. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm 3. 1 sdm	1. 50g 2. 25g 3. 11 ml	1. 1,36g 2. 1,56g 3. -	1. 2,23g 2. 1,37g 3. -	1. 2,62g 2. 0,41 g 3. 10g	1. 35kkal 2. 15kkal 3. 90kkal
	3. Daging semur	1.Semur daging	1.1 porsi	1.200g	1.8,68g	1.25,39g	1.16g	1. 281kkal
	4. Tumis Buncis	1.Buncis	1.1 mangkok sedang	1.108g	1.8,8g	1.2,13	1.3,73g	1. 70kkal
	5. Buah Semangka	1. Semangka	1.1 potong kecil	1.100g	1.7,55g	1.0,61g	1.0,15g	1. 30kkal
mala m	1. Nasi	1.Nasi	1.1 piring	1.100g	1.27,9g	1.2,66g	1.0,28g	1. 129kkal

	2. Tempe Goreng	1. Tempe 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 50g 2. 11 ml	1. 1,79g 2. -	1. 2g 2. -	1. 2,28g 2. 10g	1. 34kkal 2. 90kkal
	3. Ikan Nila Kuning	1. Ikan nila 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 100g 2. 11 ml	1. – 2. -	1. 26,15 g 2. -	1. 2,65g 2. 10g	1. 128kkal 2. 90kkal
	4. Cah Kagkung + Toge	1. Kangkung 2. Toge 3. Minyak	1. dan 2. 1 mangkok kecil 2. 1 sdm	1. 50g 2. 50g 3. 11ml	1. 1,99g 2. - 3. -	1. 1,28g 2. 17g 3. -	1. 4,35g 2. - 3. 10	1. 49kkal 2. 57 kkal 3. 90kkal
	5. Buah Jeruk Manis	1. Jeruk manis	1.1 buah diameter +- 6,5 cm	1.50g	1.15,39g	1.1,23g	1.0,16g	1. 62kkal
	6. Yakult	1. Yakult	1.1 botol	1.65ml	1.11g	1.1g	1.-	1. 50kkal

	7. Telur ayam rebus sedang	1. Telur ayam	1.1 butir	1.55g	1.0,49g	1.5,51g	1.4,65g	1. 68kkal
selingan	1.Brownies	1.Brownies 5 cm persegi	1.1 potong	1.34g	1.21,26g	1.1,62g	1. 4,68g	1. 129kkal
Total kebutuhan					196,04g	137,05g	122,79g	2420,7kkal
Kebutuhan yang dianjurkan					313-343g	105-135g	83-89g	2527 (laki-laki) 2260 (perempuan)

Formulir food recall 1 x 24 jam

Hari/Tanggal : Minggu, 28-februari-2021

Nama : Muhammad Husain

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Usia : 15 tahun

BB/TB : 52 kg/165 cm

Waktu	Menu	Nama bahan makanan	URT	Jumlah (gr)	Karbohidrat	Protein	Lemak	Kalori
Pagi	1. Nasi kuning komplit	1. Nasi kuning	1. 1 mangko	1. 150g	1. 32,96g	1. 2,99g	1. 0,27g	1. 150kkal
		2. Ayam goreng		2. 100g	2. 8,48g	2. 18,14	2. 14,23	2. 239kkal
		3. Telur ayam rebus sedang	k 2. 1 Potong	3. 55g	3. 0,56g	g	g	3. 77kkal
		4. Kerupuk	sedang	4. 20g	4. 21,3g	3. 6,26g	3. 5,28g	4. 130kkal
		5. Sambal	3. 1 Butir	5. 25g	5. 1,56g	4. 2,8g	4. 3,4g	5. 15kkal
		6. Ikan teri	4. 10 buah	6. 20g	6. -	5. 1,37g	5. 0,41g	6. 42kkal
				7. 10g	7. 1,61g	6. 5,77g	6. 1,94g	7. 56,7kkal

		7. Kacang tanah	5. 1 sdm 6. 1 sdm 7. 1 sdm			7. 2,58g	7. 4,92g	
	2.Susu full cream/Susu low fat	1.Susu full cream	1.1 kotak	1.250ml	1.9g	1.6g	1.6g	1.120kkal
Siang	1. Nasi	1.Nasi	1.1 mangkok	1.150g	1.44,08g	1.4,2g	1.0,44g	1.204kkal
	2. Tahu Sambal	1. Tahu 2. Sambal 3. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm 3. 1 sdm	1. 50g 2. 25g 3. 11 ml	1. 1,36g 2. 1,56g 3. -	1. 2,23g 2. 1,37g 3. -	1. 2,62g 2. 0,41 g 3. 10g	1. 35kkal 2. 15kkal 3. 90kkal
	3. Daging semur	1.Semur daging	1.1 porsi	1.200g	1.8,68g	1.25,39g	1.16g	1. 281kkal

	4. Tumis Buncis	1.Buncis	1.1 mangkok sedang	1.108g	1.8,8g	1.2,13	1.3,73g	1. 70kkal
	5. Buah Semang ka	1.Semangka	1. 1 potong sedang	1.286g	1.21,59g	1.1,74g	1.0,43g	1.86kkal
mala m	1. Nasi	1.Nasi	1.1 mangkok	1.150g	1.44,08g	1.4,2g	1.0,44g	1.204kkal
	2. Tempe Goreng	1. Tempe 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 50g 2. 11 ml	1. 1,79 g 2. -	1. 2g 2. -	1. 2,28g 2. 10g	1. 34kkal 2. 90kkal
	3. Ikan Nila Kuning	1. Ikan nila 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 100g 2. 11 ml	1. – 2. -	1. 26,15 g 2. -	1. 2,65g 2. 10g	1. 128kkal 2. 90kkal

	4. Cah Kagkun g + Toge	1. Kangkung 2. Toge 3. Minyak	1. dan 2. 1 mangko k kecil 2. 1 sdm	1. 50g 2. 50g 3. 11ml	1. 1,99g 2. - 3. -	1. 1,28g 2. 17g 3. -	1. 4,35g 2. - 3. 10	1. 49kkal 2. 57 kkal 3. 90kkal
	5. Buah Jeruk Manis	1. Jeruk manis	1.1 buah diameter +- 6,5 cm	1. 50g	1. 15,39g	1.1,23g	1.0,16g	1.62kkal
	6. Yakult	1. Yakult	1.1 botol	1.65ml	1.11g	1.1g	1.-	1.50kkal
	7. Telur ayam rebus sedang	1. Telur ayam	1.1 butir	1.55g	1.0,49g	1.5,51g	1.4,65g	1.68kkal
selingan	1. Brownies	1. Brownies 5 cm persegi	1.1 potong	1.34g	1.21,26g	1.1,62g	1.4,68g	1.129kkal

Total kebutuhan	257,54g	142,96g	119,29g	2661,7kkal
Kebutuhan yang dianjurkan	313-343g	105-135g	83-89g	2527 (laki-laki) 2260 (perempuan)

Formulir food recall 1 x 24 jam

Hari/Tanggal : Minggu, 28-februari-2021

Nama : Muhammad Irsyad

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Usia : 17 tahun

BB/TB : 56 kg/172 cm

Waktu	Menu	Nama bahan makanan	URT	Jumlah (gr)	Karbohidrat	Protein	Lemak	Kalori
-------	------	--------------------	-----	-------------	-------------	---------	-------	--------

Pagi	1. Nasi kuning komplit	1. Nasi kuning 2. Ayam goreng 3. Telur ayam rebus sedang 4. Kerupuk 5. Sambal 6. Ikan teri 7. Kacang tanah	1. 1 mangkok 2. 1 Potong sedang 3. 1 Butir 4. 3 buah 5. 1 sdm 6. 1 sdm 7. 1 sdm	1. 150g 2. 100g 3. 55g 4. 30g 5. 25g 6. 20g 7. 10g	1. 32,96g 2. 8,48g 3. 0,56g 4. 5,49g 5. 1,56g 6. - 7. 1,61g	1. 2,99g 2. 18,14g 3. 6,26g 4. 0,66g 5. 1,37g 6. 5,77g 7. 2,58g	1. 0,27g 2. 14,23g 3. 5,28g 4. 2,28g 5. 0,41g 6. 1,94g 7. 4,92g	1. 150kkal 2. 239kkal 3. 77kkal 4. 45kkal 5. 15kkal 6. 42kkal 7. 56,7kkal
	2. Susu full cream/Susu low fat	1. Susu full cream	1. 1 kotak	1. 250 ml	1. 9g	1. 6g	1. 6g	1. 120kkal
Siang	3. Nasi	1. Nasi	1. 1 mangkok	1. 150g	1. 44,08g	1. 4,2g	1. 0,44g	1. 204kkal

	4. Tahu Sambal	1. Tahu 2. Sambal 3. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm 3. 1 sdm	1. 50g 2. 25g 3. 11 ml	1. 1,36g 2. 1,56g 3. -	1. 2,23g 2. 1,37g 3. -	1. 2,62g 2. 0,41 g 3. 10g	1. 35kkal 2. 15kkal 3. 90kkal
	6. Daging semur	1. Semur daging	1. 1 porsi	1. 200g	1. 8,68g	1. 25,39 g	1. 16g	1. 281kkal
	7. Tumis Buncis	1. Buncis	1. 1 mangko k sedang	1. 108g	1. 8,8g	1. 2,13	1. 3,73g	1. 70kkal
	8. Buah Semang ka	1. Semangka	1. 1 potong kecil	1. 100g	1. 7,55g	1. 0,61g	1. 0,15g	1. 30kkal
mala m	1. Nasi	1. Nasi	1. 1 piring	1. 100g	1. 27,9g	1. 2,66g	1. 0,28g	1. 129kkal

	2. Tempe Goreng	1. Tempe 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 50g 2. 11 ml	1. 1,79 g 2. -	1. 2g 2. -	1. 2,28g 2. 10g	1. 34kkal 2. 90kkal
	3. Ikan Nila Kuning	1. Ikan nila 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 100g 2. 11 ml	1. – 2. -	1. 26,15 g 2. -	1. 2,65g 2. 10g	1. 128kkal 2. 90kkal
	4. Cah Kagkung + Toge	1. Kangkung 2. Toge 3. Minyak	1. dan 2. 1 mangkok kecil 2. 1 sdm	1. 50g 2. 50g 3. 11ml	1. 1,99g 2. - 3. -	1. 1,28g 2. 17g 3. -	1. 4,35g 2. - 3. 10	1. 49kkal 2. 57 kkal 3. 90kkal
	5. Buah Jeruk Manis	1. Jeruk manis	1. 1 buah diameter +- 6,5 cm	1. 50g	1. 15,39g	1. 1,23g	1. 0,16g	1. 62kkal
	6. Yakult	1. Yakult	1. 1 botol	1. 65ml	1. 11g	1. 1g	1. -	1. 50kkal

	7. Telur ayam rebus sedang	1. Telur ayam	1. 1 butir sedang	1. 55g	1. 0,49g	1. 5,51g	1. 4,65g	1. 68kkal
selingan	1. Brownies	1. Brownies 5 cm persegi	1. 1 potong	1. 34g	1. 21,26g	1. 1,62g	1. 4,68g	1. 129kkal
Total kebutuhan					211,51g	138,15g	117,73g	2445,7kkal
Kebutuhan yang dianjurkan					313-343g	105-135g	83-89g	2527 (laki-laki) 2260 (perempuan)

Formulir food recall 1 x 24 jam

Hari/Tanggal : Minggu, 28-februari-2021
 Nama : Muhammad Dimas Ramadhan
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Usia : 17 tahun
 BB/TB : 54 kg/163 cm

Waktu	Menu	Nama bahan makanan	URT	Jumlah (gr)	Karbohidrat	Protein	Lemak	Kalori
Pagi	1. Nasi kuning komplit	1. Nasi kuning	1. 1 Piring	1. 100g	1. 20,86g	1. 1,89g	1. 0,17g	1. 95kkal
		2. Ayam goreng	2. 1 Potong sedang	2. 100g	2. 8,48g	2. 18,14g	2. 14,23g	2. 239kkal
		3. Telur ayam rebus sedang	3. 1 Butir	3. 55g	3. 0,56g	3. 6,26g	3. 5,28g	3. 77kkal
		4. Kerupuk	4. 10 buah	4. 20g	4. 21,3g	4. 2,8g	4. 3,4g	4. 130kkal
		5. Sambal	5. 1 sdm	5. 25g	5. 1,56g	5. 1,37g	5. 0,41g	5. 15kkal
		6. Ikan teri	6. 1 sdm	6. 20g	6. -	6. 5,77g	6. 1,94g	6. 42kkal
		7. Kacang tanah	7. 1 sdm	7. 10g	7. 1,61g	7. 2,58g	7. 4,92g	7. 56,7kkal

	2. Susu full cream/Susu low fat	1. Susu full cream	1. 1 kotak	1. 250 ml	1. 9g	1. 6g	1. 6g	1. 120kkal
Siang	1. Nasi	1. Nasi	1. 1 piring	1. 100g	1. 27,9g	1. 2,66g	1. 0,28g	1. 129kkal
	2. Tahu Sambal	1. Tahu 2. Sambal 3. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm 3. 1 sdm	1. 50g 2. 25g 3. 11 ml	1. 1,36g 2. 1,56g 3. -	1. 2,23g 2. 1,37g 3. -	1. 2,62g 2. 0,41 g 3. 10g	1. 35kkal 2. 15kkal 3. 90kkal
	3. Daging semur	1. Semur daging	1. 1 porsi	1. 200g	1. 8,68g	1. 25,39 g	1. 16g	1. 281kkal
	4. Tumis Buncis	1. Buncis	1. 1 mangkok sedang	1. 108g	1. 8,8g	1. 2,13	1. 3,73g	1. 70kkal

	5. Buah Semangka	1. Semangka	1. 1 potong sedang	1. 286g	1. 21,59g	1. 1,74g	1. 0,43g	1. 86kkal
mala m	1. Nasi	1. Nasi	1. 1 piring	1. 100g	1. 27,9g	1. 2,66g	1. 0,28g	1. 129kkal
	2. Tempe Goreng	1. Tempe 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 50g 2. 11 ml	1. 1,79 g 2. -	1. 2g 2. -	1. 2,28g 2. 10g	1. 34kkal 2. 90kkal
	3. Ikan Nila Kuning	1. Ikan nila 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 100g 2. 11 ml	1. – 2. -	1. 26,15 g 2. -	1. 2,65g 2. 10g	1. 128kkal 2. 90kkal
	4. Cah Kangkung + Toge	1. Kangkung 2. Toge 3. Minyak	1. dan 2. 1 mangkuk kecil 2. 1 sdm	1. 50g 2. 50g 3. 11ml	1. 1,99g 2. - 3. -	1. 1,28g 2. 17g 3. -	1. 4,35g 2. - 3. 10	1. 49kkal 2. 57 kkal 3. 90kkal

	5. Buah Jeruk Manis	1. Jeruk manis	1. 1 buah diameter +/- 6,5 cm	1. 50g	1. 15,39g	1. 1,23g	1. 0,16g	1. 62kkal
	6. Yakult	1. Yakult	1. 1 botol	1. 65ml	1. 11g	1. 1g	1. -	1. 50kkal
	7. Telur ayam rebus sedang	1. Telur ayam	1. 1 butir	1. 55g	1. 0,49g	1. 5,51g	1. 4,65g	1. 68kkal
selingan	1. Brownies	1. Brownies 5 cm persegi	1. 1 potong	1. 34g	1. 21,26g	1. 1,62g	1. 4,68g	1. 129kkal
Total kebutuhan					213,08g	138,78g	118,87g	2.456,7kkal
Kebutuhan yang dianjurkan					313-343g	105-135g	83-89g	2527 (laki-laki) 2260 (perempuan)

Formulir food recall 1 x 24 jam

Hari/Tanggal : Minggu, 28-februari-2021

Nama : Teguh Irawan

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Usia : 14 tahun

BB/TB : 50 kg/165 cm

Waktu	Menu	Nama bahan makanan	URT	Jumlah (gr)	Karbohidrat	Protein	Lemak	Kalori
Pagi	1. 1.Nasi kuning kompli	1.Nasi kuning	1. 1 Piring	1. 100g	1. 20,86g	1. 1,89g	1. 0,17g	1. 95kkal
		2.Ayam goreng	2. 1 Potong	2. 100g	2. 8,48g	2. 18,14	2. 14,23	2. 239kkal
		3.Telur ayam	sedang	3. 55g	3. 0,56g	g	g	3. 77kkal
		rebus sedang	3. 1 Butir	4. 20g	4. 21,3g	3. 6,26g	3. 5,28g	4. 130kkal
		4.Kerupuk	4. 10 buah	5. 25g	5. 1,56g	4. 2,8g	4. 3,4g	5. 15kkal
		5.Sambal	5. 1 sdm	6. 20g	6. -	5. 1,37g	5. 0,41g	6. 42kkal

		6.Ikan teri 7.Kacang tanah	6. 1 sdm 7. 1 sdm	7. 10g	7. 1,61g	6. 5,77g 7. 2,58g	6. 1,94g 7. 4,92g	7. 56,7kkal
	2. Susu full cream/S usu low fat	1. Susu full cream	1. 1 kotak	1. 250 ml	1. 9g	1. 6g	1. 6g	1. 120kkal
Siang	1. Nasi	1. Nasi	1. 1 piring	1. 100g	1. 27,9g	1. 2,66g	1. 0,28g	1. 129kkal
	2. Tahu Sambal	1. Tahu 2. Sambal 3. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm 3. 1 sdm	1. 50g 2. 25g 3. 11 ml	1. 1,36g 2. 1,56g 3. -	1. 2,23g 2. 1,37g 3. -	1. 2,62g 2. 0,41 g 3. 10g	1. 35kkal 2. 15kkal 3. 90kkal
	3. Daging semur	1. Semur daging	1. 1/2 porsi	1. 100g	1. 4,34g	1. 12,7g	1. 8g	1. 141kkal

	4. Tumis Buncis	1. Buncis	1. 1 mangko k sedang	1. 108g	1. 8,8g	1. 2,13	1. 3,73g	1. 70kkal
	5. Buah Semang ka	1. Semangka	1. 1 potong sedang	1. 286g	1. 21,59g	1. 1,74g	1. 0,43g	1. 86kkal
mala m	1. Nasi	1. Nasi	1. 1 piring	1. 100g	1. 27,9g	1. 2,66g	1. 0,28g	1. 129kkal
	2. Tempe Goreng	1. Tempe 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 50g 2. 11 ml	1. 1,79 g 2. -	1. 2g 2. -	1. 2,28g 2. 10g	1. 34kkal 2. 90kkal
	3. Ikan Nila Kuning	1. Ikan nila 2. Minyak goreng	1. 1 potong 2. 1 sdm	1. 100g 2. 11 ml	1. – 2. -	1. 26,15 g 2. -	1. 2,65g 2. 10g	1. 128kkal 2. 90kkal

	4. Cah Kagkun g + Toge	1. Kangkung 2. Toge 3. Minyak	1. dan 2. 1 mangko k kecil 2. 1 sdm	1. 50g 2. 50g 3. 11ml	1. 1,99g 2. - 3. -	1. 1,28g 2. 17g 3. -	1. 4,35g 2. - 3. 10	1. 49kkal 2. 57 kkal 3. 90kkal
	5. Buah Jeruk Manis	1. Jeruk manis	1. 1 buah diameter +- 6,5 cm	1. 50g	1. 15,39g	1. 1,23g	1. 0,16g	1. 62kkal
	6. 1.Yakult	1.Yakult	1.2 botol	1.65ml	1.11g	1.1g	1.-	1.50kkal
	7. 1.Telur ayam rebus sedang	1. Telur ayam	1.1 butir	1.55g	1.0,49g	1.5,51g	1.4,65g	1.68kkal
seling an	1.Brownies	1.Brownies 5 cm persegi	1.3 potong	1.34g	1.21,26g	1.1,62g	1.4,68g	1.129kkal

Total kebutuhan	208,74g	126,09g	110,87g	2.316,7kkal
Kebutuhan yang dianjurkan	313-343g	105-135g	83-89g	2527 (laki-laki) 2260 (perempuan)