

1. SNACK UNTUK IBU HAMIL

STANDAR RESEP PUDDING LABU KUNING RESEP UNTUK 4 PORSI

BAHAN :

- 100 gram labu kuning
- 200 ml susu UHT full cream
- 2 sdm gula pasir
- ½ bungkus agar-agar
- 450mL air
- 1 butir telur ayam
- Garam secukupnya
- 1 lembar daun pandan



CARA MEMBUAT :

1. Kukus labu kuning, setelah matang angkat kemudian haluskan dengan garpu.
1. Masukkan telur dan campurkan.
2. Campurkan agar-agar, air, gula pasir, dan garam, aduk.
3. Masak diatas kompor, dan masukan daun pandan.
4. Sambil diaduk2 masukan susu UHT kemudian masukan labu kuning yang sudah
5. dihaluskan, masak sambil diaduk hingga mendidih dan sampai benar-benar matang.
6. Setelah matang, diamkan beberapa saat, lalu tuangkan kedalam cetakan
7. Tunggu pudding hingga padat, dan siap untuk dihidangkan.

2. SNACK UNTUK BALITA DAN IBU HAMIL

STANDAR RESEP LONTONG MIE / AREM AREM MIE

RESEP UNTUK 6 BUAH

BAHAN :

- 150 gram mie telur kering
- 125 gram ayam rebus disuwir, ambil air kaldunya 50 ml
- 6 butir telur puyuh rebus
- 25 gram wortel parut
- ½ batang daun bawang iris tipis
- 1 butir telur ayam kocok
- ½ bungkus santan instan 65 gram
- gula pasir secukupnya
- garam secukupnya
- Merica secukupnya
- 60 ml air
- minyak untuk menumis bumbu
- Daun pisang secukupnya
- Tusuk gigi secukupnya

BUMBU HALUS :

- 3 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 butir kemiri sangrai
- 1 ruas kecil kunyit
- 1 ruas kecil jahe



CARA MEMBUAT :

1. Rebus mie lalu tiriskan
2. Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan wortel dan aduk hingga matang
3. Masukkan ayam suwir dan daun bawang aduk rata. Tambahkan air kaldu ayam
4. Masukkan santan, telur, mie, gula, garam dan merica secukupnya. Tambahkan air dan aduk hingga rata
5. Setelah matang, angkat adonan dan tunggu sebentar hingga agak dingin
6. Ambil 2 sdm adonan dan masukkan 1 butir telur puyuh di tengah adonan
7. Bungkus adonan seperti lontong, lalu kukus hingga matang. Angkat lalu sajikan

STANDAR RESEP

ROLADE TEMPE

RESEP UNTUK 5 PORSI

BAHAN :

- 100 gr tempe, haluskan
- 50 gr daging sapi, giling halus
- 2 telur ayam, kocok lepas
- 1 sdm tepung roti
- ½ sdm tepung terigu
- Garam secukupnya

BUMBU HALUS :

- 1 siung bawang putih
- 2 buah bawang merah
- Ketumbar secukupnya



CARA MEMBUAT :

1. Sisakan sedikit telur untuk di buat dadar menjadi kulit
2. Campur semua bahan dan bumbu halus, aduk hingga merata
3. Gulung adonan tempe dengan dadar
4. Bungkus dengan daun pisang, lalu kukus hingga matang
5. Setelah matang, potong serong, lalu goreng hingga kecoklatan

3. MAKANAN UTAMA UNTUK ANAK USIA 9-11 BULAN

STANDAR RESEP

NASI TIM OPOR AYAM

RESEP UNTUK 3 PORSI



BAHAN :

- 30 gram beras
- 45 gram daging ayam (cincang)
- 30 ml santan cair
- 15 gram tahu putih (potong dadu)
- 15 gram wortel (cincang)
- 1 sdt margarin

BUMBU :

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ ruas kunyit
- ¼ ruas lengkuas
- Secukupnya ketumbar
- Secukupnya kemiri
- 1 lbr daun salam
- ½ batang sereh

CARA MEMASAK

1. Siapkan bumbu dasar opor yang telah dihaluskan. Tumis bumbu hingga harum
2. Tambahkan daun salam dan sereh lalu tumis lagi hingga bumbu matang
3. Masak beras dan air dengan perbandingan 1:4 hingga mendidih dan beras mulai lunak. Tambahkan daging ayam, wortel, tahu dan bumbu opor. Masak hingga semua matang lalu angkat
4. Tuang nasi ke dalam panci tim/ panci stainless kemudian masak dengan cara ditim selama 30 menit. Angkat dan sajikan
5. Sajikan di mangkuk dan bagi menjadi 4 porsi

4. SNACK UNTUK ANAK USIA 9-11 BULAN

STANDAR RESEP PUREE BUAH NAGA RESEP UNTUK 2 PORSI

BAHAN :

- 60 gram buah naga
- 10 gram susu bubuk

CARA MEMBUAT :

1. Hancurkan buah naga dengan tekstur sedikit kasar
2. Masukkan susu bubuk lalu aduk hingga rata
3. Sajikan dengan membagi menjadi 2 porsi



5. MAKANAN UTAMA UNTUK ANAK USIA 12-23 BULAN

STANDAR RESEP

NASI, TERIK BOLA DAGING, TEMPE GORENG, TUMIS BROKOLI WORTEL

RESEP UNTUK 3 PORSI

STANDAR RESEP NASI

BAHAN :

- 60 gram beras
- Air secukupnya

CARA MEMASAK :

1. Cuci beras hingga bersih
2. Masukkan beras ke dalam panci dan tambahkan air secukupnya
3. Masak hingga matang



STANDAR RESEP TERIK BOLA DAGING

BAHAN :

- 60 gram Daging sapi giling/ cincang
- 30 gram Telur ayam
- 45 ml Santan cair
- 8 gram Gula jawa
- Daun salam
- Daun jeruk
- Sereh
- Lengkuas

BUMBU :

- 3 siung Bawang merah
- 3 siung Bawang putih
- Kunyit
- Jahe
- Kemiri
- Ketumbar

CARA MEMASAK :

1. Bola-bola daging : campurkan daging sapi cincang dengan telur ayam, bawang putih yang sudah dihaluskan, dan garam, lalu buat bulatan sesuai selera. Rebus adonan dalam air mendidih, biarkan sampai mengambang, angkat, sisihkan.
2. Kuah Terik : haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, jahe, kunyit. Tumis bumbu, tambahkan daun salam, daun jeruk, sereh geprek dan lengkuas geprek. Masak

hingga bumbu harum. Masukkan santan hingga mendidih. Masukkan bola-bola daging, tambahkan gula jawa dan garam. Masak hingga matang dan bumbu meresap.

STANDAR RESEP TEMPE GORENG

BAHAN :

- 60 gram Tempe
- Minyak secukupnya

BUMBU :

- Bawang putih
- Ketumbar
- Garam

CARA MEMASAK :

1. Siapkan tempe lalu potong memanjang
2. Haluskan bumbu, tambahkan sedikit air lalu tunggu sebentar hingga bumbu meresap
3. Goreng tempe di minyak panas
4. Angkat lalu sajikan

STANDAR RESEP TUMIS BROKOLI WORTEL

BAHAN :

- 30 gram Brokoli
- 15 gram Wortel
- Minyak untuk menumis

BUMBU :

- Bawang merah
- Bawang putih
- Garam

CARA MEMASAK :

1. Potong dadu wortel dan brokoli lalu cuci hingga bersih
2. Rebus sebentar hingga setengah matang
3. Masukkan rebusan sayur ke dalam air es. Angkat lalu tiriskan
4. Iris tipis bawang merah dan bawang putih lalu tumis bumbu hingga matang. Tambahkan sedikit air
5. Masukkan wortel dan brokoli lalu tambahkan garam. Tunggu hingga bumbu meresap dan matang
6. Angkat dan sajikan

6.SNACK UNTUK ANAK USIA 12-23 BULAN

STANDAR RESEP

TAHU SARANG BURUNG

RESEP UNTUK 2 PORSI (jadi 4)

BAHAN :

- 200 gram tahu kotak, haluskan
- 4 butir telur puyuh rebus
- 40 gram daging ayam
- 1 butir telur ayam
- 13 gram bihun
- 50 gram wortel iris lembut
- Daun bawang iris lembut secukupnya
- Seledri iris lembut secukupnya
- Minyak untuk menggoreng



BUMBU HALUS :

- 2 siung bawang putih
- Lada bubuk secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- Kaldu bubuk secukupnya

BAHAN PENCELUP :

- 1 butir telur ayam
- Air secukupnya
- Garam

Cara membuat :

1. Hancurkan tahu hingga halus
2. Rebus bihun dan daging ayam terlebih dahulu hingga empuk. Lalu tiriskan dan potong-potong, campurkan dengan tahu irisan wortel, telur ayam, dan daun bawang.
3. Masukkan bumbu halus ke dalam adonan, aduk hingga rata.

4. Cetak menggunakan cetakan yang sudah disediakan.
5. Letakan 1 telur puyuh disetiap cetakan, lalu kukus kurang lebih 20 menit.
6. Angkat lalu diamkan sebentar
7. Siapkan bahan pencelup, lalu masukkan tahu ke dalam pencelup
8. Goreng hingga matang
9. Angkat dan siap disajikan

9. MAKANAN UTAMA UNTUK IBU HAMIL

STANDAR RESEP

NASI, IKAN KEMBUNG GORENG, TEMPE BACEM, SAYUR ASEM

RESEP UNTUK 3 PORSI

STANDAR RESEP NASI

BAHAN :

- 150 gram beras
- Air secukupnya

CARA MEMASAK :

1. Cuci beras hingga bersih
2. Masukkan beras ke dalam panci dan tambahkan air secukupnya
3. Masak hingga matang

STANDAR RESEP IKAN KEMBUNG GORENG

BAHAN :

- 3 ekor Ikan kembung yang sudah dibersihkan
- Jeruk nipis
- Garam

BUMBU HALUS :

- bawang putih
- ketumbar
- jahe
- lengkuas
- kunyit
- kemiri
- garam

CARA MEMASAK :

1. Siangi ikan kembung lalu cuci bersih. Kucuri dengan perasan jeruk nipis dan garam aduk-aduk, diamkan sesaat, kemudian bilas sampai bersih.
2. Lumuri dengan bumbu halus dan diamkan selama 1 jam
3. Goreng ikan kembung sampai kering

STANDAR RESEP TEMPE BACEM

BAHAN :

- 150 gram Tempe (potong jadi 3 bagian)
- Minyak untuk menumis
- Kecap
- Gula jawa
- Garam

BUMBU HALUS :

- Bawang merah
- Bawang putih
- Ketumbar
- Kemiri
- Daun salam
- Garam

CARA MEMBUAT :

1. Haluskan bumbu lalu tumis hingga matang. Tambahkan daun salam
2. Tambahkan sedikit air, kecap, dan gula jawa. Masukkan tempe
3. Tunggu sampai mendidih, tambahkan garam lalu biarkan bumbu meresap
4. Setelah matang, angkat lalu sajikan

STANDAR RESEP SAYUR ASEM

BAHAN :

- 120 gram Labu siam
- 105 gram Wortel
- 75 gram Kacang Panjang
- Air asem jawa
- Daun salam
- Gula jawa
- Garam

BUMBU HALUS :

- Bawang merah
- Bawang putih

CARA MEMBUAT :

1. Potong-potong sayuran lalu cuci bersih
2. Haluskan bumbu
3. Siapkan air dan tunggu hingga mendidih
4. Masukkan bumbu halus, daun salam, air asem jawa
5. Masukkan sayuran secara bergantian
6. Tambahkan garam dan sedikit gula jawa. Setelah matang, angkat dan siap disajikan