

Bubur Singkong isi ikan dengan saus jeruk



INGREDIENTS

75 gr

Singkong putih (rebus dan haluskan)

15 gr

Daging ikan kembang cincang halus

250 ml

Air Kaldu Ayam

5 gr (1 sdt)

Minyak

20 gr

Bayam segar

3

Porsi

20 MENIT

Waktu Persiapan

7500/3 PORSI

CARA MEMBUAT BUBUR

- Tumis bumbu halus, lalu masukkan daun salam dan sereh
- Tambahkan air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, daging ayam cincang rebus, aduk-aduk hingga setengah matang
- Masukkan daun bayam, aduk hingga matang. Jika airnya mengental dapat ditambahkan air matang

Bumbu

1 lembar daun salam

1 Batang Sereh

Bumbu Halus

1 siung bawang merah

1 siung bawang putih

Buah

100 gr (3 buah kecil)

jeruk manis diambil

sarinya

- **Angkat, lalu saring halus atau diblender. Sebelum disajikan tambahkan saus jeruk**
- **Aturan pemberian gula dan garam :**
 - < 1 tahun : < 1 gram per hari**
 - 1-3 tahun : < 2 gram per hari**
 - 4-6 tahun : < 3 gram per hari**
 - (1 sendok teh = 5 gram)**

Bubur sup daging kacang merah



INGREDIENTS

50 gr (6 sdm)

Nasi

30 gr

Daging ayam cincang

25 gr (1/2 butir)

Telur ayam

10 gr (1 sdm)

Buncis

10 gr (1 sdm)

Wortel

10 gr (1 sdm)

Kacang Merah

3

Porsi

20 MENIT

Waktu Persiapan

8200/3 PORSI

CARA MEMBUAT BUBUR

- Didihkan air kaldu ayam, masukkan kacang merah dan masak sampai empuk
- Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daging ayam cincang, masak sampai berubah warna
- Masukin tumisan daging ayam kedalam air kaldu masak sampai daging empuk
- Masukkan nasi, buncis, dan wortel
- Tambahkan kocokan telur, aduk merata dan masak sampai matang

10 gr (1 batang)

Bawang daun

1

Batang seledri

300 ml

Kaldu Ayam

2,5 gr (1/2 sdt)

Minyak untuk menumis

Bumbu Halus

2 siung bawang merah

2 siung bawang putih

Buah

100 gr (3 buah kecil)

jeruk manis diambil

sarinya

- Haluskan bubur sampai tekstur yang diinginkan, lalu sajikan
- Aturan pemberian gula dan garam :
 - < 1 tahun : < 1 gram per hari
 - 1-3 tahun : < 2 gram per hari
 - 4-6 tahun : < 3 gram per hari
 - (1 sendok teh = 5 gram)

Puding kentang ayam dan telur



INGREDIENTS

100 gr

Kentang, dikukus dan dihaluskan 4000

30 gr (3 sdm)

Daging ayam cincang

1200

10 gr (1 butir)

Telur puyuh 500

15 gr (1 buah)

Tahu kecil, dipotong

dadu kecil 500

15 gr (1,5 sdm)

Wortel parut 500

3

Porsi

30 MENIT

Waktu Persiapan

12400/3 PORSI

CARA MEMBUAT PUDING

- Tumis bumbu halus sampai harum tambahkan daun salam dan sereh
- Masukkan ayam cincang masak sampai berubah warna, lalu masukkan kentang, lau kuning, tahu dan wortel aduk sampai merata.
- Tambahkan santan dan air kaldu aduk merata dan matikan
- Tambahkan santan dan air kaldu aduk merata dan matikan

10 gr (1 sdm)

Labu kuning 1000

15 ml

Santan 1500

1 batang

Sereh 100

1 lembar

Daun salam 100

1 sdm

Minyak 500

50 ml

Air kaldu ayam

Bumbu Halus

2 siung bawang merah

500

2 siung bawang putih

500

Buah

100 gr (2 buah) jeruk

manis diambil sarinya

1500

- Kocok telur lepas, campurkan pada tumisan tadi. Siapkan wadah tahan panas dan olesi minyak, masukkan adonan dan kukus kurang lebih 20 menit. Sajikan selagi hangat
- Aturan pemberian gula dan garam :
 - < 1 tahun : < 1 gram per hari
 - 1-3 tahun : < 2 gram per hari
 - 4-6 tahun : < 3 gram per hari
 - (1 sendok teh = 5 gram)

Nasi Tim Lele Cincang



Bahan

100 gr (10 sdm)

Nasi putih 2000

10 gr (1 sdm)

Daging Ikan Lele 250

10 gr (1 sdm)

Wortel 500

5 ml (1 sdt)

Minyak goreng 500

10 ml (1 sdm)

Santan kental 1500

1,5 sdm

3

Porsi

30 MENIT

Waktu Persiapan

6250/3 PORSI

CARA MEMBUAT NASI TIM

- Masukkan nasi, daging ayam cincang, ikan lele, bawang Bombay, minyak dan santan ke dalam mangkok tim
- Tambahkan air kaldu
- Masukkan wortel, masak hingga lunak dan matang
- Angkat dan sajikan
- Aturan pemberian gula dan garam :
 - < 1 tahun : < 1 gram per hari
 - 1-3 tahun : < 2 gram per hari
 - 4-6 tahun : < 3 gram per hari
 - (1 sendok teh = 5 gram)

Bawang Bombay 500

200 ml

Kaldu Ayam

Buah

180 gr (1 potong besar)

Semangka 1000



Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning



Bahan

150 gr (15 sdm)

Nasi putih

70 gr (7 sdm)

Kentang, potong dadu

50 gr (5 sdm)

Labu kuning, potong dadu

120 gr (12 sdm)

Ikan Nila kukus, disuwir

60 gr (6 butir)

Telur puyuh, rebus

3

Porsi

30 MENIT

Waktu Persiapan

10000/3

PORSI

CARA MEMBUAT NASI TIM

- Rebus kaldu ayam hingga mendidih, masukkan kentang, kacang merah, dan labu kuning hingga setengah matang
- Masukkan suwiran ikan nilai kukus, bawang merah goreng dan bawang putih goreng masak hingga matang
- Tambahkan tomat, bawang daun, bawang goreng, dan telur puyuh aduk perlahan
- Tambahkan garam, gula dan merica secukupnya dan aduk rata. Angkat dan sajikan dengan buah

15 gr (3 sdt)

Kacang merah

45 gr (4.5 sdm)

Tomat, potong dadu

**10 gr (1 batang) bawang
daun**

**5 gr (1sdt) bawang
merah goreng**

**5 gr (1 sdt) bawang putih
goreng**

150 ml kaldu ayam

**Garam, gula, merica
secukupnya**

Buah

150 gr (6 potong besar)

Pepaya

- **Aturan pemberian gula dan garam :**
< 1 tahun : < 1 gram per hari
1-3 tahun : < 2 gram per hari
4-6 tahun : < 3 gram per hari
(1 sendok teh = 5 gram)

Nasi Tim Ikan Sayuran



Bahan

100 gr (10 sdm)

Nasi putih

30 gr (3 butir)

Telur puyuh

30 gr (3 sdm)

Ikan kembung fillet

10 gr (1 sdm)

Sawi Hijau

20 gr (2 sdm)

Tomat, cincang

300 ml

3

Porsi

30 MENIT

Waktu Persiapan

7300/3 PORSI

CARA MEMBUAT NASI TIM

- Masak kaldu, nasi, minyak kelapa, dan ikan kembung hingga lunak dan menjadi bubur
- Masukkan sawi hijau dan tomat
- Masukkan telur puyuh yang sudah dikocok aduk perlahan hingga rata dan matang
- Angkat dan sajikan

Kaldu ayam

7.5 ml (1.5 sdt)

Minyak Kelapa

Buah

180 gr (1 potong besar)

Semangka

- **Aturan pemberian gula dan garam :**
 - < 1 tahun : < 1 gram per hari**
 - 1-3 tahun : < 2 gram per hari**
 - 4-6 tahun : < 3 gram per hari**
 - (1 sendok teh = 5 gram)**