

100 resep



Resep Vegan

Dapur Rumah Tangga

bendel no. 1

Setiap kali kita makan tanpa daging kita telah membantu pelestarian bumi untuk anak cucu kita.

Photo-photo menu dapat diunduh dari Facebook

<http://www.facebook.com/album.php?aid=124046&id=854164875>

2011 01 26

Kaki jamur pengganti serat daging:



kaki jamur mentah

kaki jamur rebus atau dengan panci presto



blender dengan air, kemudian peras airnya. Kelembutan sesuai selera, cacahan yang agak kasar menghadirkan sensasi nikmat mengunyah pada gigi kita



dapat dikukus atau digoreng



rendang, sambal goreng 'hati', 'rempela' pedas



perkedel kentang kaki jamur, tanpa telur

Burger vegan:



proteina, kaki jamur, bawang bombay tumis, terigu, garam, gula, merica, celery kering



goreng dengan 1 sdk teh minyak



low fat, healthy, guilt free burger

Bahan bahan lain:



TVP (texturized vegetable protein), terbuat dari kedelai.

Untuk rawon, daging cacah, udang cacah, dll
 Cara pemakaian: rendam 3 kali dengan setiap kali mengganti airnya. Kemudian rebus dengan bumbu kental, misalnya bumbu rawon, agar masuk - baru kemudian masukkan ke kuah rawon
 Sebagai daging vegan cacah: tumis dengan merica & garam. Masukkan kedalam masakan utama.



sate dengan bahan TVP



TVP type ini lebih kenyal. Cocok untuk rawon, soto, diiris sebagai pengganti irisan daging mi goreng, atau dicacah untuk isi lumpia, resoless.



untuk pemula: baso berbahan kedelai, terigu, maizena dan konjak.



jamur tiram, pengganti ayam goreng, ayam asam manis



kaldu jamur mengandung glutamat natural, pengganti kaldu hewan & glutamat sintetis yaitu vitsin atau MSG (mono sodium glutamat)



saus tiram vegan

Blanching:

cara merebus sayuran untuk mempertahankan gizinya, warna aslinya, texture yang crispy (kriuk).
 Saturan tidak harus dimasak matang seperti daging, sebagian sayuran juga layak dimakan mentahan.
 Sayuran yang telah berubah warna menandakan telah kehilangan 70% gizinya.

1. Didihkan air rebus dengan komposisi 1sdc teh garam untuk setiap 1 ltr air
2. Masukkan sayuran sampai 3/4 matang
3. Angkat, segera siram dengan air dingin sehingga proses pematangan terhenti

Bendahara kata:

LPG = elpiji/gas
 ale = kecambah lamtoro
 janten = jagung muda

Nafsu Makan & Panca Indera.

Mata: Usahakan untuk menyajikan beberapa macam nenu dalam sajian keluarga. Sinar lampu yang terang memantulkan warna makanan akan merangsang selera makan.

Usahakan sajian menampilkan spectrum warna selengkap mungkin. Warna warni sayur & buah menandakan mineral & vitamin yang dikandungnya. Garnish akan menggugah selera juga.

Hidung: Jangan berhemat rempahan. Rempah rempah adalah inti dari cita rasa masakan.

Lidah: Lidah kita akan lebih bergairah dengan hadirnya kombinasi rasa asin, asam, manis, bahkan rasa pahit seperti dari pete.

Kulit: Udara sejuk merangsang nafsu makan, karena inilah restoran menginstal AC sedingin mungkin untuk menghasilkan omset lebih besar.

Telinga: Suara yang bising membuat stress otak kita dan menurunkan selera makan kita.

Gunakan lima indera untuk mengatur jumlah makanan yang diperlukan secukupnya.



Pecel, bakmi goreng Jawa



Sambal goreng kentang kaki jamur, ca manis kembang tahu



Tahu goreng panir, oseng soun jamur kuping, baso jamur



Nasi uduk, perkedel kaki jamur, mi Jawa, serundeng kaki jamur, sambal goreng kentang



Sate proteina, rumput laut goreng, tahu goreng, lodeh manis



Rendang bola jamur, ayam vegan Kalasan, kacang goreng



Oseng panca warna, tahu isi



Ca kecambah, tahu Kungpao, ca gambas



Suwiran pedas, oseng kacang ketumbar, oseng tahu tempe pete



Yong tahu saus jamur, ca kembang kol



Nasi tumpeng, ayam vegan Kalasan, dendeng kaki jamur



Oseng buncis, perkedel tahu

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0001
Menu Masakan : RAWON
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
4	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
5	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
6	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
7	GB006-000015	JAHE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00
8	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
9	GB004-000016	KETUMBAR	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.8080	0.0322	0.0282	0.1084	25,000.00	5.00
10	GB006-000060	JINTEN	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	5.00
11	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
12	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
13	GB009-000008	CRISPY G	10.0000	GRAM	0.0100	KG	200.0000	0.2300	1.6000	2.8600	71,111.00	711.11
14	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
15	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
16	GB004-000017	KLUEK	20.0000	GRAM	0.0200	KG	43.6800	3.8400	1.6000	2.1600	10,000.00	200.00
17	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
18	GB002-000004	CABE MERAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	5.2800	0.0600	0.1800	1.2400	18,000.00	360.00
19	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
20	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
21	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0001
Menu Masakan : RAWON
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
2	GB002-000035	BUNCIS	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0000	0.0400	0.4800	1.5400	6,000.00	120.00
3	GB001-000002	TEMPE	25.0000	GRAM	0.0250	KG	37.2500	1.0000	4.5750	3.1750	8,000.00	200.00
4	GB001-000001	TAHU	25.0000	GRAM	0.0250	KG	17.0000	1.1500	1.9500	0.4000	14,000.00	350.00
5	GB003-000012	KENTANG	20.0000	GRAM	0.0200	KG	14.1000	0.0000	0.3400	3.2400	5,500.00	110.00
Total			563.1600		0.5631		1,016.5010	25.0572	25.4402	144.2164		4,321.46
% AKG								40.41 %	42.40 %	48.07 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Kukus tahu dan tempe lalu potong dadu
2. Suwir2 Crispy G lalu tiriskan
3. Potong dadu buncis dan kentang lalu blancing sebentar
4. Haluskan semua bumbu, tumis, masukkan daun jeruk, sere, laos lalu sisihkan sebagian bumbu
5. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, gula, totole. masukkan tahu dan tempe lalu masak hingga merasuk, masukkan buncis, kentang dan daun bawang lalu matikan api
6. Tumis crispy G dengan sisa bumbu, beri garam, gula, totole dan sedikit air (di masak sehari sebelum penyajian rawon agar crispy lebih terasa)

Foto :



RAWON

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : **RS0002**
Menu Masakan : **SAYUR BENING BOTOK TAHU TEMPE**
Tipe AKG : **UMUM**
Jumlah : **1 Porsi**

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB002-000003	CABE HIJAU	17.5000	GRAM	0.0175	KG	3.3075	0.0350	0.1050	0.7525	7,500.00	131.25
3	GB004-000004	ALE	5.0000	GRAM	0.0050	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	50.00
4	GB002-000008	LAMTORO	7.5000	GRAM	0.0075	KG	6.3750	0.0225	0.4275	1.1550	14,000.00	105.00
5	GB001-000002	TEMPE	50.0000	GRAM	0.0500	KG	74.5000	2.0000	9.1500	6.3500	8,000.00	400.00
6	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00
7	GB004-000013	KELAPA MUDA	50.0000	GRAM	0.0500	KG	18.0000	0.2000	0.2500	3.7000	6,667.78	333.38
8	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
9	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB006-000006	LAOS	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	0.80
11	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
12	GB002-000005	BAYEM	35.0000	GRAM	0.0350	KG	8.9600	0.1400	0.8750	1.6100	4,000.00	140.00
13	GB006-000003	KUNCI	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	6,325.00	1.26
14	GB002-000036	CABE RAWIT	2.5000	GRAM	0.0025	KG	2.1900	0.0500	0.1000	0.4225	15,000.00	37.50
15	GB002-000007	TOMAT	12.5000	GRAM	0.0125	KG	2.3750	0.0250	0.1125	0.4875	9,714.29	121.42
16	GB006-000004	DAUN PISANG	2.5000	GRAM	0.0025	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	25.00
17	GB006-000001	GARAM	2.5000	GRAM	0.0025	KG	15.7500	6.7500	5.0000	5.2500	6,000.00	15.00
18	GB006-000010	GULA PASIR	5.0000	GRAM	0.0050	KG	18.2000	0.0000	0.0000	4.7000	10,100.00	50.50
19	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.2500	GRAM	0.0012	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	32.50
20	GB002-000006	WALUH PTH	25.0000	GRAM	0.0250	KG	5.5750	0.0250	0.1250	12.9000	1,375.00	34.37
21	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15

Daftar Resep

Total	616.0100	0.6160	729.2505	11.8835	26.6050	160.5565	3,517.66
% AKG				19.16 %	44.34 %	53.51 %	

Cara Memasak :

1. Potong2 bayam, potong dadu waluh putih, potong jagung melingkar 3cm
2. Rajang halus Bawang merah, kunci di memarkan
3. Rebus air hingga mendidih, masukkan bawang merah dan kunci, tunggu hingga berbau matang
4. Masukkan Jagung, beri garam, sedikit gula, kaldu jamur. diamkan hingga jagung matang
5. Besarkan api, masukkan bayam dan daun kemangi, aduk sebentar dan matikan api
6. Setelah 5 menit masukkan waluh putih dan aduk sebentar maka waluh akan matang dengan sendirinya
7. Sayur menir akan lebih nikmat jika di sajikan dengan botok tahu tempe

Untuk cara membuat botok ada di resep selanjutnya

Foto :



SAYUR BENING BOTOK TAHU TEMPE

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0003
Menu Masakan : BAKMI JAWA BASO VEGAN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000001	BAWANG MERAH	5.0000	GRAM	0.0050	KG	1.7550	0.0150	0.0700	0.0100	12,750.00	63.75
2	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	1,100.00
3	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
4	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB004-000015	KECAP	5.0000	GRAM	0.0050	KG	2.3000	0.0650	0.2850	0.4500	56,000.00	280.00
6	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	7.5000	GRAM	0.0075	KG	67.6500	7.5000	0.0000	0.0000	10,000.00	75.00
7	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
8	GB001-000004	MIE KERING(KUNING)	12.0000	GRAM	0.0120	KG	40.4400	1.4160	0.9480	6.0000	9,000.00	108.00
9	GB002-000009	DAUN BAWANG	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.3880	0.0100	0.0240	0.0700	8,000.00	16.00
10	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
11	GB002-000015	KUBIS	15.0000	GRAM	0.0150	KG	3.7500	0.0300	0.3600	0.7350	5,500.00	82.50
12	GB002-000002	BAWANG PUTIH	1.5000	GRAM	0.0015	KG	1.2540	0.0030	0.0600	0.3045	18,000.00	27.00
13	GB006-000009	MERICA	2.5000	GRAM	0.0025	KG	8.9750	0.1700	0.2875	1.6100	55,000.00	137.50
14	GB006-000001	GARAM	1.2500	GRAM	0.0012	KG	7.8750	3.3750	2.5000	2.6250	6,000.00	7.50
15	GB006-000010	GULA PASIR	1.2500	GRAM	0.0012	KG	4.5500	0.0000	0.0000	1.1750	10,100.00	12.62
16	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
17	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
18	GB002-000013	KECAMBAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.3000	0.0200	0.2900	0.4100	5,065.22	50.65
Total			423.2600		0.4232		681.8490	13.5340	11.3265	135.3255		3,188.08
% AKG							21.82 %	18.87 %	45.10 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. BAKMI JAWA

1. Rebus sebentar mie kuning dengan sedikit minyak lalu tiriskan
2. Tumis bumbu yang sudah di haluskan (bawang merah, bawang putih, kemiri)
3. Tuang sedikit air, masukkan garam, sedikit gula, kaldu jamur, merica dan kecap secukupnya
4. Masukkan Bakwan vegan, daun bawang dan kubis yang sh di rajang kasar
5. Aduk sebentar lalu masukkan mie, kecambah dan daun seledri
6. Aduk dengan api kecil agar bumbu bisa tercampur dengan mie dan sayur
7. Matikan api dan taburi dengan bawang goreng

Foto :



BAKMI JAWA BASO VEGAN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0004
Menu Masakan : AYAM VEGAN MENTE
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	75.0000	GRAM	0.0750	KG	51.0000	3.4500	5.8500	1.2000	14,000.00	1,050.00
2	GB006-000014	CUKA	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.4800	0.0040	0.0040	0.2000	10,000.00	40.00
3	GB003-000003	NASI JAGUNG	300.0000	GRAM	0.3000	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	3,400.00	1,020.00
4	GB006-000001	GARAM	1.2500	GRAM	0.0012	KG	7.8750	3.3750	2.5000	2.6250	6,000.00	7.50
5	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.2500	GRAM	0.0012	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	32.50
6	GB004-000009	MENTE	5.3700	GRAM	0.0053	KG	30.1794	2.6635	1.1384	1.2673	48,000.00	257.76
7	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
8	GB006-000013	KECAP ASIN	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	22,990.00	22.99
9	GB006-000012	LOMBOK BUBUK	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
11	GB002-000021	BUNCIS BABY	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0000	0.0400	0.4800	1.5400	12,000.00	240.00
12	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
13	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
14	GB009-000008	CRISPY G	14.0000	GRAM	0.0140	KG	280.0000	0.3220	2.2400	4.0040	71,111.00	995.55
15	GB006-000015	JAHE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.9880	0.0000	0.0280	0.1940	14,000.00	28.00
16	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	20.0000	GRAM	0.0200	KG	2.8600	7.0200	0.2800	0.5600	18,000.00	360.00
17	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			514.8300		0.5148		394.0484	16.9545	12.8684	14.6303		4,484.51
% AKG							27.34 %	21.44 %	4.87 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong Crispy G sesuai selera, dan bahan2 lain sesuai selera
2. Goreng mente, Tahu di kukus lalu potong dadu, dan tiriskan
3. Blanching semua sayur secara bergantian lalu tiriskan
4. Rajng halus daun bawang, Memarkan jahe dan Bawang putih
5. Tumis Bawang Putih, setelah layu masukkan jahe. tumis terus hingga bener2 matang
6. Tuang sedikit air, masukkan gula, kecap asin, cuka, cabe bubuk, sedikit garam dan totole
7. Aduk terus hingga saus agak mengental lalu masukkan tahu
8. Diamkan sebentar agar tahu berasa, masukkan semua sayur dan daun bawang
9. Aduk cepat dan matikan api
10. Sajikan selagi panas dengan taburan Mente goreng

Foto :



AYAM VEGAN MENTE

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0005
Menu Masakan : TAHU BUMBU KACANG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00
2	GB003-000023	LONTONG	0.5000	GRAM	0.5000	BIJI	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	900.00	450.00
3	GB006-000014	CUKA	0.7000	GRAM	0.0007	KG	0.0840	0.0007	0.0007	0.0350	10,000.00	7.00
4	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
6	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
7	GB003-000024	KRUPIK BAWANG	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
8	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
9	GB002-000030	KETIMUN	30.0000	GRAM	0.0300	KG	3.6000	0.0300	0.2100	0.8100	3,000.00	90.00
10	GB003-000028	NASI	100.0000	GRAM	0.1000	KG	178.0000	0.1000	2.1000	40.6000	3,000.00	300.00
11	GB004-000015	KECAP	8.0000	GRAM	0.0080	KG	3.6800	0.1040	0.4560	0.7200	56,000.00	448.00
12	GB004-000012	KACANG TANAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	90.4000	8.5600	5.0600	4.2200	14,000.00	280.00
13	GB002-000047	KECAMBAH PENDEK	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.3000	0.0200	0.2900	0.4100	13,000.00	130.00
14	GB002-000004	CABE MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.6400	0.0300	0.0900	0.6200	18,000.00	180.00
15	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
16	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
17	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
18	GB003-000012	KENTANG	40.0000	GRAM	0.0400	KG	28.2000	0.0000	0.6800	6.4800	5,500.00	220.00
Total			323.0600		0.8225		358.4080	13.8487	14.8787	59.1370		3,270.35
% AKG							22.33 %	24.79 %	19.71 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Kacang tanah di goreng lalu sebagian di giling kasar dan sebagian di tiriskan
2. Bawang putih, cabe merah goreng dan di haluskan terpisah
3. Kentang di potong dadu lalu blancing sebentar
4. Ketimun di potong sesuai selera
5. Seledri di rajang halus
6. Siapkan wadah, masukkan kacang, cabe merah, bawang putih, garam, gula, totole, cuka, kecap dan air secukupnya lalu aduk hingga merata
7. Potong lontong, taruh dalam piring bersama kentang, tahu, kecambah, timun, kerupuk lalu tuang bumbu, taburi seledri dan kacang tanah di atasnya

Foto :



TAHU BUMBU KACANG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0006
Menu Masakan : GADO GADO
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	65.0000	GRAM	0.0650	KG	44.2000	2.9900	5.0700	1.0400	14,000.00	910.00
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB004-000003	KELAPA SANTAN	6.0000	GRAM	0.0060	KG	7.3200	0.6000	0.1200	0.4560	10,000.00	60.00
4	GB002-000030	KETIMUN	11.0000	GRAM	0.0110	KG	1.3200	0.0110	0.0770	0.2970	3,000.00	33.00
5	GB003-000012	KENTANG	50.0000	GRAM	0.0500	KG	35.2500	0.0000	0.8500	8.1000	5,500.00	275.00
6	GB003-000024	KRUPIK BAWANG	50.0000	GRAM	0.0500	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	500.00
7	GB004-000023	BUMBU GADO2	60.0000	GRAM	0.0600	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	14,000.00	840.00
8	GB002-000015	KUBIS	30.0000	GRAM	0.0300	KG	7.5000	0.0600	0.7200	1.4700	5,500.00	165.00
9	GB002-000013	KECAMBAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	4.6000	0.0400	0.5800	0.8200	5,065.22	101.30
10	GB003-000023	LONTONG	0.5000	GRAM	0.5000	BIJI	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	900.00	450.00
11	GB002-000012	SLADA	16.0000	GRAM	0.0160	KG	1.6480	0.0160	0.1280	0.3200	10,000.00	160.00
12	GB002-000007	TOMAT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	1.9000	0.0200	0.0900	0.3900	9,714.29	97.14
13	GB004-000024	EMPING MELINJO	10.0000	GRAM	0.0100	KG	34.5000	0.1500	1.2000	7.1500	25,000.00	250.00
14	GB003-000023	LONTONG	0.5000	GRAM	0.5000	BIJI	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	900.00	450.00
15	GB006-000055	BAWANG GORENG	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
16	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
17	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
Total			375.8600		1.3748		228.4380	13.8870	8.8350	20.0430		4,649.60
% AKG							22.39 %	14.72 %	6.68 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Blancing semua sayur secara bergantian lalu tiriskan
2. Rebus ketela lalu haluskan dan tiriskan
3. Goreng kacang tanah lalu giling kasar dan tiriskan
4. Campur bumbu gado2 dengan sedikit air, Ketela, dan Kacang tanah yang sudah digiling kasar
5. Goreng tahu lalu iris menurut selera
6. Cuci bersih selada, tomat, ketimun lalu iris menurut selera
7. Potong Lontong melingkar, sajikan semua bahan di atas piring lalu tuang bumbu di atasnya
8. Tidak lupa kerupuk, emping melinjo dan bawang goreng

Foto :



GADO GADO

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : **RS0008**
Menu Masakan : **SIOMAY KUKUS**
Tipe AKG : **UMUM**
Jumlah : **1 Porsi**

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000007	KAKI JAMUR KERING	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	35,000.00	350.00
2	GB009-000022	PROTEINA KECIL	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	40.00
3	GB006-000041	BUBUK NGO HIONG	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	5.50
4	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
7	GB003-000031	TEPUNG MAIZENA	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	15,000.00	90.00
8	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
9	GB006-000054	KULIT PANGSIT	15.0000	GRAM	0.0150	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	24,000.00	360.00
Total			35.2000		0.0352		6.6590	2.7068	2.0115	2.1644		883.00
% AKG								4.36 %	3.35 %	0.72 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rebus proteina sampai lunak lalu haluskan. Rebus kaki jamur hingga lunak lalu giling kasar
2. Campur kaki jamur dengan proteina
3. Tambahkan bubuK ngo yong, merica, garam, totole, tepung maizena, dan sedikit air
4. Taruh adonan di atas kulit pangsit sedikit demi sedikit, lipat seperti siomay
5. Panaskan dandang, kukus selama 25 menit lalu angkat

Foto :



SIOMAY KUKUS

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0011
Menu Masakan : BALI TAHU TEMPE
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000 GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000042	LPG	36.3600 GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
3	GB006-000010	GULA PASIR	1.2500 GRAM	0.0012	KG	4.5500	0.0000	0.0000	1.1750	10,100.00	12.62
4	GB006-000001	GARAM	1.8700 GRAM	0.0018	KG	11.7810	5.0490	3.7400	3.9270	6,000.00	11.22
5	GB004-000014	KEMIRI	1.5000 GRAM	0.0015	KG	9.5400	0.9450	0.2850	0.1200	14,000.00	21.00
6	GB002-000007	TOMAT	2.0000 GRAM	0.0020	KG	0.3800	0.0040	0.0180	0.0780	9,714.29	19.42
7	GB006-000015	JAHE	1.0000 GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00
8	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000 GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
9	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000 GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
10	GB002-000004	CABE MERAH	20.0000 GRAM	0.0200	KG	5.2800	0.0600	0.1800	1.2400	18,000.00	360.00
11	GB001-000002	TEMPE	75.0000 GRAM	0.0750	KG	111.7500	3.0000	13.7250	9.5250	8,000.00	600.00
12	GB001-000001	TAHU	75.0000 GRAM	0.0750	KG	51.0000	3.4500	5.8500	1.2000	14,000.00	1,050.00
13	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.2000 GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	5.20
14	GB004-000015	KECAP	5.0000 GRAM	0.0050	KG	2.3000	0.0650	0.2850	0.4500	56,000.00	280.00
15	GB006-000058	AIR	0.0000 MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			532.1800	0.5321		737.0930	12.9090	30.6570	140.2410		3,713.12
% AKG							20.82 %	51.09 %	46.74 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong tahu dan tempe sesuai selera lalu goreng setengah matang
2. Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, cabe merah, kemiri, jahe)
3. Tumis bumbu hingga berbau harum
4. Tuang sedikit air, beri garam, gula, kaldu jamur, sedikit fitsin dan kecap secukupnya
5. Masukkan tahu, tempe
6. Aduk sebentar dan diamkan dengan api kecil agar bumbu bisa meresuk

Foto :



BALI TAHU TEMPE

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0012
Menu Masakan : BRONGKOS TAHU PROTEINA
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00
3	GB002-000021	BUNCIS BABY	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0000	0.0400	0.4800	1.5400	12,000.00	240.00
4	GB003-000008	KACANG TUNGGAK	8.0000	GRAM	0.0080	KG	27.3600	0.1120	1.8320	4.9280	13,000.00	104.00
5	GB004-000017	KLUEK	16.0000	GRAM	0.0160	KG	34.9440	3.0720	1.2800	1.7280	10,000.00	160.00
6	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
7	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
8	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
9	GB006-000015	JAHE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00
10	GB009-000022	PROTEINA KECIL	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	120.00
11	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
12	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
13	GB006-000001	GARAM	3.0000	GRAM	0.0030	KG	18.9000	8.1000	6.0000	6.3000	6,000.00	18.00
14	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
15	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
16	GB005-000009	SEMANGKA	100.0000	GRAM	0.1000	KG	12.8000	0.0000	0.2000	31.7000	4,250.00	425.00
17	GB004-000003	KELAPA SANTAN	25.0000	GRAM	0.0250	KG	30.5000	2.5000	0.5000	1.9000	10,000.00	250.00
18	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
19	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
20	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
21	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0012
Menu Masakan : BRONGKOS TAHU PROTEINA
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000035	BUNCIS	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5000	0.0200	0.2400	0.7700	6,000.00	60.00
Total			610.8600		0.6108		808.2720	26.5020	21.0380	174.3650		3,719.85
% AKG							42.74 %	35.06 %	58.12 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong dadu tahu lalu goreng setengah matang dan tiriskan
2. Potong dadu buncis, blancing sebentar. Rebus kacang beras lalu tiriskan
3. Haluskan bumbu lalu tumis hingga matang
4. Didihkan air, masukkan bumbu (sisakan sedikit), beri garam, gula, totole
5. Masukkan tahu, kacang beras dan tunggu hingga bumbu meresuk
6. Tuang santan, aduk pelan hingga mendidih lalu masukkan buncis dan matikan api

Proteina di masak 2 hari sebelum Brongkos di sajikan, caranya :

1. Rendam proteina hingga mengembang
2. Didihkan air, masukkan bumbu, beri garam, gula, totole
3. Tunggu sampai bumbu meresuk tiriskan dan simpan di lemari es
4. Setelah 2 hari panaskan lalu tuang santan dan didihkan

Foto :



BRONGKOS TAHU PROTEINA

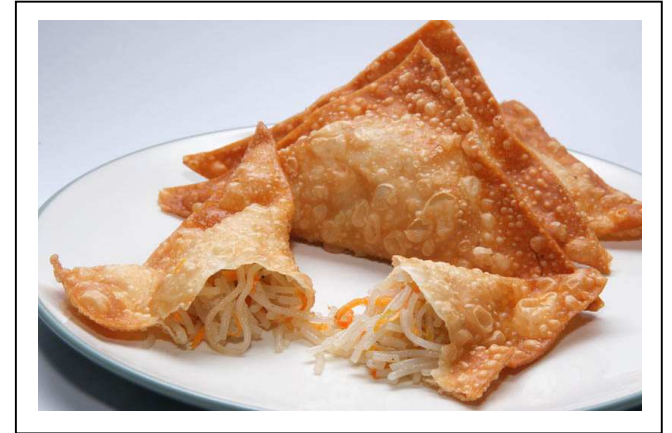
PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0013
Menu Masakan : MARTABAK BIHUN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

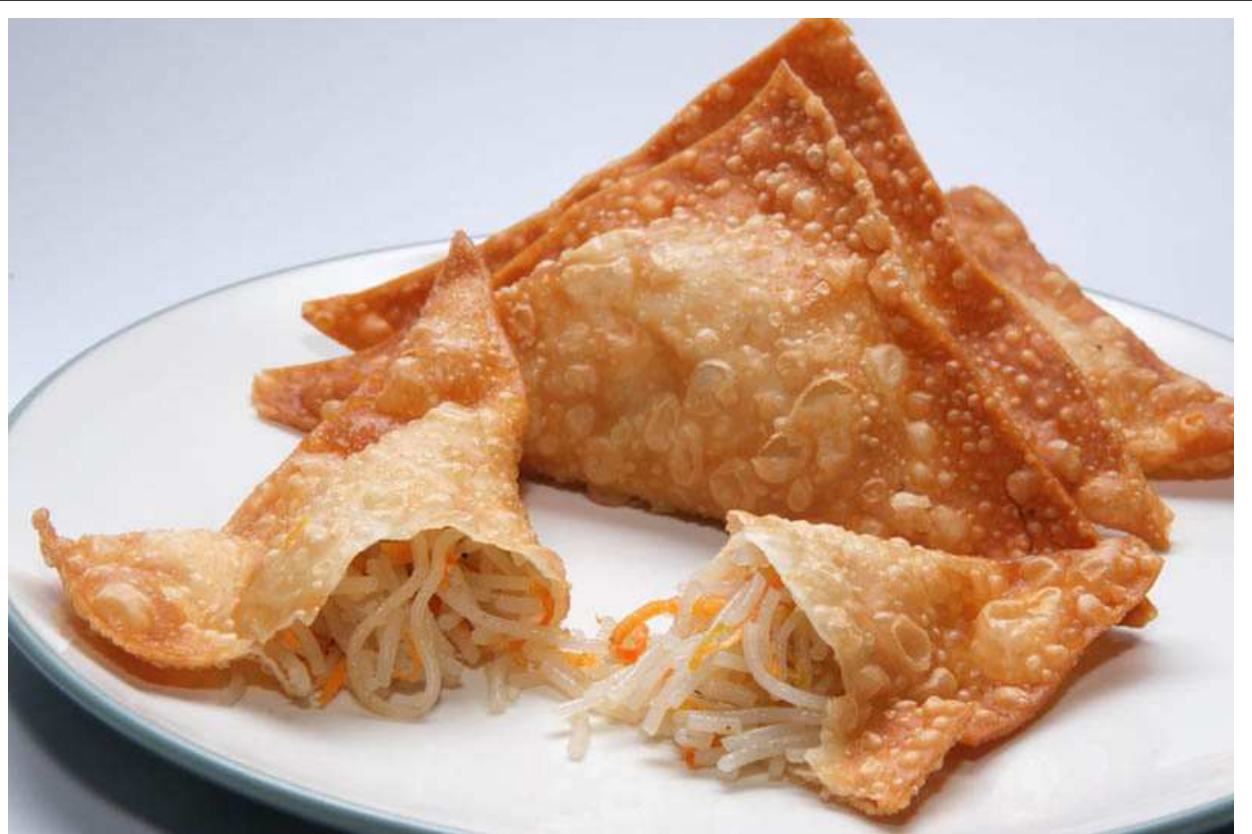
No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000054	KULIT PANGSIT	16.5000	GRAM	0.0165	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	24,000.00	396.00
2	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
3	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	5.20
4	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
5	GB006-000001	GARAM	0.5000	GRAM	0.0005	KG	3.1500	1.3500	1.0000	1.0500	6,000.00	3.00
6	GB002-000017	WORTEL	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.2140	0.0120	0.0600	0.4860	4,500.00	27.00
7	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
8	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
9	GB003-000009	BIHUN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.0000	0.0100	0.4700	8.2100	19,000.00	190.00
10	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			45.9000		0.0459		135.7740	11.3896	1.6330	10.7508		773.25
% AKG							18.37 %	2.72 %	3.58 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rendam bihun dalam air sebentar lalu tiriskan
2. Memarkan bawang putih lalu tumis hingga harum
3. Masukkan wortel yang sdh di potong halus, tuang sedikit air, beri garam, sedikit gula, merica dan totole
4. Masukkan bihun, aduk2 lalu matikan api
5. Taruh bihun di atas lembaran kulit pangsit sedikit demi sedikit lalu gulung sesuai selera
6. Panaskan minyak, goreng hingga kuning keemasan

Foto :



MARTABAK BIHUN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0014
Menu Masakan : CAH SAWI KEMBANG TAHU
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000055	SAWI GAJIH	80.0000	GRAM	0.0800	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,500.00	600.00
2	GB001-000009	KEMBANG TAHU	4.0000	GRAM	0.0400	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	326.00
3	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
4	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
5	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
6	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
7	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
8	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
9	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
Total			92.7000		0.1287		30.8980	4.7236	2.1210	3.6988		1,058.10
% AKG							7.61 %	3.53 %	1.23 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong2 sawi, pisahkan batang dan daunnya lalu blancing terpisah sebentar saja lalu tiriskan
2. Rendam kembang tahu sebentar, potong2 lalu tiriskan
3. Memarkan bawang putih, tumis hingga harum, tuang sedikit air, masukkan kembang tahu, beri garam, gula, merica dan totole
4. Masukkan sawi, cabe merah (Rajang halus), aduk cepat lalu angkat

Foto :



CAH SAWI KEMBANG TAHU

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0015
Menu Masakan : KEMBANG KUL GORENG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	40.0000	GRAM	0.0400	KG	5.7200	14.0400	0.5600	1.1200	18,000.00	720.00
2	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.5000	0.1300	0.8900	7.7300	6,000.00	60.00
3	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
4	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
5	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
6	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	20.0000	GRAM	0.0200	KG	180.4000	20.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	200.00
8	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			75.0000		0.0750		238.6870	39.6080	5.5875	13.7780		1,068.50
% AKG								63.88 %	9.31 %	4.59 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong2 kembang kul sesuai selera
2. Redam dal air, beri garam, merica dan totole kira2 30 menit
3. Taruh terigu dalam wadah, beri sedikit garam dan totole
4. Masukkan kembang kol tanpa airnya
5. Goreng dalam minyak panas sampai matang

Jika ingin hasil yang berwarna kuning maka adonan tepung di beri bumbu kuning, sedikit garam dan totole

Bumbu Kuning : Bawang putih, kunyit, ketumbar lalu semuanya di giling halus

Foto :



KEMBANG KUL GORENG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0016
Menu Masakan : BOBOR KANGKUNG+OTE2
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB002-000013	KECAMBAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.3000	0.0200	0.2900	0.4100	5,065.22	50.65
3	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
4	GB002-000031	BAWANG PREE	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.3800	0.0060	0.0600	0.3000	8,000.00	48.00
5	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
6	GB006-000010	GULA PASIR	3.0000	GRAM	0.0030	KG	10.9200	0.0000	0.0000	2.8200	10,100.00	30.30
7	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
8	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
9	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
10	GB002-000017	WORTEL	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.6900	0.0200	0.1000	0.8100	4,500.00	45.00
11	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	20.0000	GRAM	0.0200	KG	73.0000	0.2600	1.7800	15.4600	6,000.00	120.00
12	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	15.0000	GRAM	0.0150	KG	135.3000	15.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	150.00
13	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.6250	GRAM	0.0006	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	10.00
14	GB004-000003	KELAPA SANTAN	62.5000	GRAM	0.0625	KG	76.2500	6.2500	1.2500	4.7500	10,000.00	625.00
15	GB006-000006	LAOS	1.7500	GRAM	0.0017	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	7.00
16	GB002-000004	CABE MERAH	12.5000	GRAM	0.0125	KG	3.3000	0.0375	0.1125	0.7750	18,000.00	225.00
17	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
18	GB002-000020	KANGKUNG	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.0300	0.0210	0.0210	0.0378	6,680.00	66.80
19	GB006-000007	KENCUR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
20	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
21	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50

Daftar Resep

Total	503.1350	0.5031	861.4310	27.3725	14.1870	152.3618	2,777.30
% AKG				44.14 %	23.64 %	50.78 %	

Cara Memasak :

A. BOBOR KANGKUNG

1. Potong Kangkung sepanjang 5 cm, Iris tipis/memarkan lengkuas, Remas2 tempe,haluskan bumbu (Cabe merah, bawang merah + putih, kemiri, ketumbar, kencur)
2. Rebus air, masukkan bumbu yang sdh di haluskan, beri garam, gula,totole dan biarkan mendidih agar bumbu tidak sengir lalu masukkan tempe, daun salam, daun jeruk purut, dan lengkuas.biarkan sebentar
3. Tuang santan,aduk terus agar santan tidak pecah sampai mendidih. Masukkan kangkung lalu aduk sebentar dan matikan api maka kangkung akan matang dengan sendirinya.

B. OTE - OTE

1. Potong wortel sebesar batang korek, rajang halus seledri, haluskan bumbu (bawang merah+putih, merica)
2. Taruh tepung dalam wadah, masukkan bumbu yang sudah di haluskan,beri garam,gula,totole.tuang air dan aduk sampai merata (adonan tidak encer)
3. Masukkan wortel, kecambah, seledri, bawang pree dan aduk lagi agar merata
4. Panaskan minyak goreng lalu goreng adonan sampai kuning keemasan dengan api kecil agar hasilnya bisa matang keseluruhan
5. Sajikan bobor kangkung dengan ote-ote selagi panas

Foto :



BOBOR KANGKUNG+OTE2

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0017
Menu Masakan : SUP SAYUR EMPAL VEGAN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	52.00
3	GB003-000012	KENTANG	50.0000	GRAM	0.0500	KG	35.2500	0.0000	0.8500	8.1000	5,500.00	275.00
4	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
5	GB002-000035	BUNCIS	30.0000	GRAM	0.0300	KG	10.5000	0.0600	0.7200	2.3100	6,000.00	180.00
6	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
7	GB007-000001	MARGARIN(BLUBAND)	6.0000	GRAM	0.0060	KG	43.2000	4.8600	0.0360	0.0240	22,500.00	135.00
8	GB006-000009	MERICA	0.3000	GRAM	0.0003	KG	1.0770	0.0204	0.0345	0.1932	55,000.00	16.50
9	GB006-000034	PALA	0.0200	GRAM	0.0000	KG	0.0938	0.0069	0.0014	0.0076	26,500.00	0.53
10	GB006-000001	GARAM	4.0000	GRAM	0.0040	KG	25.2000	10.8000	8.0000	8.4000	6,000.00	24.00
11	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
12	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
13	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
14	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
15	GB002-000031	BAWANG PREE	16.0000	GRAM	0.0160	KG	3.6800	0.0160	0.1600	0.8000	8,000.00	128.00
16	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
17	GB002-000015	KUBIS	30.0000	GRAM	0.0300	KG	7.5000	0.0600	0.7200	1.4700	5,500.00	165.00
18	GB006-000060	JINTEN	0.0100	GRAM	0.0000	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	0.50
19	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
20	GB001-000007	KAKI JAMUR KERING	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	35,000.00	350.00
21	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.6000	0.0520	0.3560	3.0920	6,000.00	24.00

Daftar Resep

Total	543.6900	0.5436	793.7728	26.8953	17.8199	150.6628	2,937.38
% AKG				43.37 %	29.69 %	50.22 %	

Cara Memasak :

A. S U P

1. Potong dadu sayur, blancing terpisah kecuali kubis
2. Rajang tipis bawang merah dan bawang pree
3. Panaskan margarin, tumis bawang merah hingga layu lalu masukkan bawang pree, tumis hingga matang
4. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, gula, merica, pala, totole
5. Setelah mendidih masukkan sayur, aduk cepat, matikan api lalu masukkan kubis
6. Sajikan dengan daun seledri dan empal kaki jamur

B. E M P A L K A K I J A M U R

1. Rendam kaki jamur selama 5 jam lalu rebus hingga lunak
2. Giling kasar kaki jamur, beri garam, merica, pala, totole, tepung terigu dan sedikit air lalu campur hingga merata
3. Taruh dalam loyang lalu kukus selama 30 menit
4. Setelah dingin potong sesuai selera lalu goreng hingga matang

Foto :



SUP SAYUR EMPAL VEGAN

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0018
Menu Masakan : KERING TEMPE
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000002	TEMPE	30.0000	GRAM	0.0300	KG	44.7000	1.2000	5.4900	3.8100	8,000.00	240.00
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB004-000015	KECAP	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4600	0.0130	0.0570	0.0900	56,000.00	56.00
7	GB002-000002	BAWANG PUTIH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.3440	0.0080	0.1600	0.8120	18,000.00	72.00
8	GB002-000004	CABE MERAH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	0.7920	0.0090	0.0270	0.1860	18,000.00	54.00
9	GB004-000012	KACANG TANAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	45.2000	4.2800	2.5300	2.1100	14,000.00	140.00
10	GB006-000027	GULA AREN	6.0000	GRAM	0.0060	KG	22.0800	0.0000	0.0000	5.7000	11,000.00	66.00
11	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
Total			66.5000		0.0665		216.7160	18.2100	10.2640	15.7480		757.10
% AKG							29.37 %	17.10 %	5.24 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rajang tipis2 tempe lalu goreng hingga benar2 kering, goreng kacang tanah lalu tiriskan
2. Rajang halus bawang putih, goreng lalu remas2
3. Rajang halus gula aren dan cabe merah
4. Masukkan bawang putih, gula merah, tuang sedikit air, beri garam, gula, totole dan sedikit kecap
5. Aduk pelan hingga bumbu mengental
6. Masukkan tempe, kacang tanah, cabe merah
7. Aduk agar tempe menyatu dengan bumbu dan terasa lengket lalu matikan api

Foto :



KERING TEMPE

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0019
Menu Masakan : NASI GORENG MERAH KECAMBAH
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000013	KECAP ASIN	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	22,990.00	91.96
3	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
4	GB002-000030	KETIMUN	40.0000	GRAM	0.0400	KG	4.8000	0.0400	0.2800	1.0800	3,000.00	120.00
5	GB002-000011	SAWI HIJAU	20.0000	GRAM	0.0200	KG	3.8000	0.5200	0.4000	0.6800	6,000.00	120.00
6	GB002-000013	KECAMBAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	4.6000	0.0400	0.5800	0.8200	5,065.22	101.30
7	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
8	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
9	GB002-000004	CABE MERAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	5.2800	0.0600	0.1800	1.2400	18,000.00	360.00
10	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
11	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
12	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
13	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	52.00
14	GB004-000015	KECAP	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4600	0.0130	0.0570	0.0900	56,000.00	56.00
Total			427.0000		0.4270		616.8020	11.0370	12.2070	131.3560		2,040.86
% AKG							17.80 %	20.34 %	43.78 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Haluskan bawang merah + putih dan kemiri, haluskan terpisah cabe merah
2. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang, setelah harum masukkan cabe merah lalu tumis hingga matang
3. Tuang kecap asin, garam, gula, tole dan sedikit kecap manis
4. Masukkan nasi, aduk sebentar lalu masukkan sawi hijau dan kecambah
5. Terus aduk hingga nasi matang lalu angkat
6. Sajikan dengan taburan bawang goreng, timun lalap dan krupuk bawang

Foto :



NASI GORENG MERAH KECAMBAH

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0020
Menu Masakan : SAYUR ASEM TEMPE KENTUCKY
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
3	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
4	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	52.00
5	GB001-000002	TEMPE	63.0000	GRAM	0.0630	KG	93.8700	2.5200	11.5290	8.0010	8,000.00	504.00
6	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
7	GB002-000015	KUBIS	20.0000	GRAM	0.0200	KG	5.0000	0.0400	0.4800	0.9800	5,500.00	110.00
8	GB003-000033	TEPUNG PANIR	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	200.00
9	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	6.0000	GRAM	0.0060	KG	21.9000	0.0780	0.5340	4.6380	6,000.00	36.00
10	GB003-000033	TEPUNG SAJIKU	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	200.00
11	GB006-000037	CABE BUBUK	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	25.00
12	GB002-000004	CABE MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.5840	0.0180	0.0540	0.3720	18,000.00	108.00
13	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
14	GB006-000010	GULA PASIR	9.0000	GRAM	0.0090	KG	32.7600	0.0000	0.0000	8.4600	10,100.00	90.90
15	GB006-000001	GARAM	3.0000	GRAM	0.0030	KG	18.9000	8.1000	6.0000	6.3000	6,000.00	18.00
16	GB002-000043	NANGKA MUDA	20.0000	GRAM	0.0200	KG	8.0000	6.4000	0.2000	1.8000	7,500.00	150.00
17	GB004-000012	KACANG TANAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	45.2000	4.2800	2.5300	2.1100	14,000.00	140.00
18	GB002-000018	KACANG PANJANG	16.0000	GRAM	0.0160	KG	5.2800	0.0320	0.3200	0.9440	5,000.00	80.00
19	GB002-000025	DAUN MELINJO(SO)	6.0000	GRAM	0.0060	KG	5.2260	0.0660	0.2640	1.1220	8,000.00	48.00
20	GB003-000002	JAGUNG MNS	0.2500	GRAM	0.0002	KG	0.3150	0.2925	0.0105	0.0742	4,000.00	1.00
21	GB005-000002	ASEM MENTAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	47.8000	0.1200	0.5600	12.5000	6,000.00	120.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0020
Menu Masakan : SAYUR ASEM TEMPE KENTUCKY
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
2	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
3	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	6.0000	GRAM	0.0060	KG	54.1200	6.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	60.00
Total			554.1100		0.5541		884.0930	28.8985	29.1355	169.5992		3,231.55
% AKG							46.61 %	48.55 %	56.53 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Giling bawang merah, bawang putih, kemiri cabe merah besar,
2. Rebus kacang tanah, rebus nang ka muda lalu tiriskan
3. Didihkan air masukan bumbu yang di haluskan laos,salam,asam matang,gula,garam,totole
4. Masukkan kacang panjang setelah matang masukkan kacang tanah, nangka muda
4. Terakhir masukan gubis lalu matikan api
5. Sajikan dengan tempe nagget kentucky

Tempe Kentucky

1. Potong tempe setebal 1 cm, rendam dalam larutan garam dan bawang putih
2. Campur tepung terigu, maizena, merica, cabe bubuk, dan air
3. Celupkan tempe ke dalam adonan tepung lalu angkat
4. Campur tempe dengan tepung panir, tebaskan
5. Panaskan minyak goreng, lalu goreng tempe dengan api kecil hingga matang

Foto :



SAYUR ASEM TEMPE KENTUCKY

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0021
Menu Masakan : TEMPE NGO HIONG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000002	TEMPE	30.0000	GRAM	0.0300	KG	44.7000	1.2000	5.4900	3.8100	8,000.00	240.00
2	GB003-000022	TEPUNG TAPIOKA	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.2000	0.0300	0.0500	8.6900	5,500.00	55.00
3	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
4	GB006-000041	BUBUK NGO HIONG	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	27.50
5	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	20.0000	GRAM	0.0200	KG	180.4000	20.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	200.00
6	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
7	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
8	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			65.0000		0.0650		275.5720	26.6340	9.6200	17.1060		583.50
% AKG							42.95 %	16.03 %	5.70 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong tempe sesuai selera
2. Rendam dengan sedikit air, bawang putih, bubuk ngo hiong, tole kira2 30 menit
3. Lumuri dengan tepung tapioka kering, tebas2kan lalu goreng hingga matang

Foto :



TEMPE NGO HIONG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0022
Menu Masakan : LODEH TERONG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000045	TERONG	60.0000	GRAM	0.0600	KG	12.4800	0.0600	0.5400	2.8200	2,000.00	120.00
2	GB006-000010	GULA PASIR	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.5600	0.0000	0.0000	3.7600	10,100.00	40.40
3	GB006-000001	GARAM	3.0000	GRAM	0.0030	KG	18.9000	8.1000	6.0000	6.3000	6,000.00	18.00
4	GB002-000025	DAUN MELINJO(SO)	6.0000	GRAM	0.0060	KG	5.2260	0.0660	0.2640	1.1220	8,000.00	48.00
5	GB004-000004	ALE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
6	GB006-000031	DAUN SALAM	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	2.00
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
8	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
9	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
10	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
11	GB004-000003	KELAPA SANTAN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	24.4000	2.0000	0.4000	1.5200	10,000.00	200.00
12	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
13	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
14	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
15	GB002-000018	KACANG PANJANG	20.0000	GRAM	0.0200	KG	6.6000	0.0400	0.4000	1.1800	5,000.00	100.00
16	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
Total			142.1000		0.1421		131.9000	14.9540	8.0860	17.7040		939.90
% AKG							24.11 %	13.47 %	5.90 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong kacang panjang dan terong, lalu rendam terong dalam air agar warnanya tidak hitam
2. Haluskan bumbu (cabe merah, bawang merah + putih, kemiri)
3. Tumis bumbu hingga harum lalu masukkan laos dan daun salam, tumis hingga benar2 matang
4. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, gula, totole
5. Setelah mendidih masukkan kacang panjang, tunggu sebentar lalu masukkan dan ale
6. Tuang santan, aduk hingga mendidih agar santan tidak pecah lalu masukkan terong dan daun so, matikan api

Foto :



LODEH TERONG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0023
Menu Masakan : SUP SEHAT JAMUR TIRAM
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB003-000022	TEPUNG TAPIOKA	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.2000	0.0300	0.0500	8.6900	5,500.00	55.00
3	GB002-000051	JAMUR TIRAM	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	22,000.00	440.00
4	GB002-000033	BAWANG BOMBAL	16.0000	GRAM	0.0160	KG	6.7680	0.0320	0.2080	1.5520	12,500.00	200.00
5	GB002-000011	SAWI HIJAU	20.0000	GRAM	0.0200	KG	3.8000	0.5200	0.4000	0.6800	6,000.00	120.00
6	GB001-000001	TAHU	25.0000	GRAM	0.0250	KG	17.0000	1.1500	1.9500	0.4000	14,000.00	350.00
7	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
8	GB009-000010	UDANG VEGAN	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	110,000.00	440.00
9	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
10	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
11	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
12	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
13	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	550.00
14	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
15	GB007-000001	MARGARIN(BLUBAND)	4.0000	GRAM	0.0040	KG	28.8000	3.2400	0.0240	0.0160	22,500.00	90.00
16	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
17	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
18	GB007-000005	MINYAK WIJEN	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	18,000.00	72.00
19	GB001-000009	KEMBANG TAHU	4.0000	GRAM	0.0400	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	326.00

Daftar Resep

Total	463.2000	0.4992	782.5480	24.7496	13.3350	141.2428	3,873.10
% AKG				39.91 %	22.22 %	47.08 %	

Cara Memasak :

1. Potong2 udang, rendam dalam larutan air garam selama 1 jam lalu tiriskan
2. Potong2 sayur lalu blancing terpisah,
3. Rajang tipis bombai, memarkan bawang putih
4. Potong dadu tahu lalu kukus. belah jadi 2 baso vegan
5. Panaskan margarin, tumis bawang hingga layu, masukkan bawang bombai lalu tumis hingga matang
6. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, gula, merica, totole
7. Setelah mendidih masukkan udang, baso vegan, kembang tahu dan tahu
8. Masukkan sayur, aduk lalu matikan api, tuang minyak wijen agar berbau harum
9. Sajikan sup sehat dengan taburan jamur tiram crispy sebagai pengganti ayam

JAMUR TIRAM CRISPY

1. Potong kecil2 jamur tiram lalu rendam dalam larutan air garam, bawang putih,garam, totole selama 10 menit lalu tiriskan
2. Masukkan ke dalam tepung tapioka, tebas2kan lalu goreng hingga kuning keemasan

Foto :



SUP SEHAT JAMUR TIRAM

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0024
Menu Masakan : KARE DAUN SINGKONG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
3	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
4	GB002-000026	DAUN SINGKONG	50.0000	GRAM	0.0500	KG	31.7500	0.5000	2.9500	5.6500	7,500.00	375.00
5	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
6	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	6.0000	GRAM	0.0060	KG	54.1200	6.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	60.00
8	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
9	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
10	GB004-000003	KELAPA SANTAN	15.0000	GRAM	0.0150	KG	18.3000	1.5000	0.3000	1.1400	10,000.00	150.00
11	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
12	GB004-000016	KETUMBAR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	4.0400	0.1610	0.1410	0.5420	25,000.00	25.00
13	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	550.00
14	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
15	GB003-000012	KENTANG	50.0000	GRAM	0.0500	KG	35.2500	0.0000	0.8500	8.1000	5,500.00	275.00
16	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
17	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
18	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
19	GB004-000016	KETUMBAR	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.4040	0.0161	0.0141	0.0542	25,000.00	2.50
20	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50
21	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0024
Menu Masakan : KARE DAUN SINGKONG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	1.60
2	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
3	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
Total			549.6600		0.5496		739.7520	16.3429	18.9336	144.9586		3,730.85
% AKG							26.35 %	31.55 %	48.31 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong dadu tahu, rendam ke dlm larutan air garam lalu goreng setengah matang
2. Potong dadu kentang, blancing lalu tiriskan
3. Rebus daun singkong, buang airnya lalu tiriskan
4. Belah jadi 2 bakso vegan
5. Haluskan semua bumbu, tumis, lalu masukkan sere, lengkuas, daun jeruk purut
6. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, gula, merica, totole
7. Setelah mendidih masukkan tahu, bakso dan daun singkong, lalu tunggu hingga bumbu meresuk
8. Tuang santan, aduk hingga mendidih, metikan api lalu masukkan cabe rawit dan kentang

Foto :



KARE DAUN SINGKONG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0025
Menu Masakan : BALADO TERONG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000045	TERONG	60.0000	GRAM	0.0600	KG	12.4800	0.0600	0.5400	2.8200	2,000.00	120.00
2	GB002-000004	CABE MERAH	15.0000	GRAM	0.0150	KG	3.9600	0.0450	0.1350	0.9300	18,000.00	270.00
3	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
4	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
7	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
8	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
9	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
10	GB002-000007	TOMAT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	1.9000	0.0200	0.0900	0.3900	9,714.29	97.14
11	GB005-000004	JERUK NIPIS	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5620	0.0000	0.0120	0.1860	10,000.00	20.00
Total			99.5000		0.0995		50.7400	4.8830	2.9410	7.7160		662.74
% AKG							7.87 %	4.90 %	2.57 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong jadi 6 terong tanpa di kupas
2. Giling kasar semua bumbu lalu tumis dengan minyak panas
3. Beri garam, gula, tole dan sedikit air. tumis hingga matang
4. Kukus terong 2 menit saja atau di goreng dg sedikit minyak
5. Masukkan ke dalam bumbu, aduk cepat lalu angkat
6. Jika suka beri sedikit air jeruk nipis

Foto :



BALADO TERONG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0026
Menu Masakan : SOP KACANG MERAH
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000011	KACANG MERAH	30.0000	GRAM	0.0300	KG	95.7600	0.4800	6.5700	16.9500	20,000.00	600.00
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
4	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
5	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
6	GB004-000018	POLO	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.4940	0.0364	0.0075	0.0401	60,000.00	6.00
7	GB007-000001	MARGARIN(BLUBAND)	4.0000	GRAM	0.0040	KG	28.8000	3.2400	0.0240	0.0160	22,500.00	90.00
8	GB002-000031	BAWANG PREE	16.0000	GRAM	0.0160	KG	3.6800	0.0160	0.1600	0.8000	8,000.00	128.00
9	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
10	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00
11	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
12	GB009-000008	CRISPY G	10.0000	GRAM	0.0100	KG	200.0000	0.2300	1.6000	2.8600	71,111.00	711.11
13	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
14	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
Total			455.3000		0.4553		928.5240	12.1060	23.0365	151.0409		3,462.71
% AKG							19.52 %	38.39 %	50.34 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rebus kacang merah, potong dadu wortel lalu blancing sebentar
2. Kukus tahu lalu potong dadu
3. Rajang halus bawang merah lalu tumis dengan margarin hingga layu lalu masukkan bawang pre yg sdh di rajang, tumis hingga matang
4. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, sedikit gula, tole, merica dan pala secukupnya
5. Setelah mendidih masukkan tahu, Crispy g, tunggu hingga bumbu meresap lalu masukkan kacang merah dan wortel
6. Setelah mendidih, masukkan seledri yg sdh di siangi lalu angkat dan matikan api

Foto :



SOP KACANG MERAH

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0027
Menu Masakan : TAHU GORENG SAMBAL KACANG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	6.5000	GRAM	0.0065	KG	4.4200	0.2990	0.5070	0.1040	14,000.00	91.00
2	GB004-000012	KACANG TANAH	15.0000	GRAM	0.0150	KG	67.8000	6.4200	3.7950	3.1650	14,000.00	210.00
3	GB004-000015	KECAP	8.0000	GRAM	0.0080	KG	3.6800	0.1040	0.4560	0.7200	56,000.00	448.00
4	GB002-000036	CABE RAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.5040	0.0800	0.1600	0.6760	15,000.00	60.00
5	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
6	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
7	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
8	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
9	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
10	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	5.20
11	GB002-000001	BAWANG MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.7020	0.0060	0.0280	0.0040	12,750.00	25.50
Total			50.7000		0.0507		188.2180	22.3130	9.0260	10.2150		997.80
% AKG							35.98 %	15.04 %	3.40 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Belah jadi 4 tahu, tiriskan tahu dari airnya kira2 1 jam agar tahu tidak berair
2. Rendam dengan larutan garam, bawang putih dan tole selama 30 menit lalu goreng
3. Goreng kacang tanah lalu giling kasar
4. Goreng cabe merah, cabe rawit, bawang putih lalu haluskan, masukkan kacang, tuang kecap, beri garam, gula
5. Rajang tipis bawang merah, goreng hingga kering, masukkan ke dalam sambal , sajikan selagi panas

Foto :



TAHU GORENG SAMBAL KACANG

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0028
Menu Masakan : SUP BAKWAN SAYUR
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	12.0000	GRAM	0.0120	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	660.00
2	GB009-000023	BASO VEGAN SAYUR	12.0000	GRAM	0.0120	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	56,000.00	672.00
3	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
4	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
5	GB009-000022	PROTEINA KECIL	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	200.00
6	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
7	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
8	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
9	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
10	GB002-000055	SAWI GAJIH	40.0000	GRAM	0.0400	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,500.00	300.00
11	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
12	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
13	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
14	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
Total			422.5600		0.4225		571.4460	7.7376	10.4510	127.6148		3,137.25
% AKG								12.48 %	17.41 %	42.53 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Belah ujung baso vegan lalu tiriskan
2. Rendam tahu dalm larutan air garam selama 1 jam, kukus, potong2 lalu tiriskan
3. Potong 10 cm sawi daging, blancing sebentar lalu tiriskan
4. Memarkan bawang putih, tumis hingga harum
5. Rebus air, masukkan bawang putih yang sdh di tumis, beri garam, gula, totole, merica
6. Masukkan baso vegan kasar dan baso vegan sayur, masak hingga mendidih lalu matikan api
7. Sajikan dengan tahu, taburns daun bawang (rajang halus) dan proteina goreng di atasnya

PROTEINA GORENG

1. Rendam proteina selama 1 jam
2. Buang airnya lalu bumbu dengan garam, bawang merah, bawang putih, totole
3. Goreng hingga kering

Foto :



SUP BAKWAN SAYUR

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0029
Menu Masakan : NASI GORENG IKAN ASIN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	400.0000	GRAM	0.4000	KG	712.0000	0.4000	8.4000	162.4000	3,000.00	1,200.00
2	GB001-000009	KEMBANG TAHU	5.0000	GRAM	0.0500	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	407.50
3	GB009-000004	PROTEINA TIPE "L"	4.0000	GRAM	0.0400	ONS	14.4000	0.0800	2.0400	1.3600	8,900.00	356.00
4	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
5	GB007-000005	MINYAK WIJEN	3.0000	GRAM	0.0030	KG	27.0600	3.0000	0.0000	0.0000	18,000.00	54.00
6	GB003-000024	KRUPIK BAWANG	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
7	GB002-000017	WORTEL	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.6900	0.0200	0.1000	0.8100	4,500.00	45.00
8	GB002-000013	KECAMBAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.3000	0.0200	0.2900	0.4100	5,065.22	50.65
9	GB002-000035	BUNCIS	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0000	0.0400	0.4800	1.5400	6,000.00	120.00
10	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
11	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
12	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
13	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
14	GB006-000013	KECAP ASIN	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	22,990.00	45.98
Total			470.0000		0.5510		794.2820	8.2640	13.3900	169.4960		2,459.18
% AKG								13.32 %	22.31 %	56.49 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. NASI GORENG

1. Potong dadu sayur, blancing terpisah kecuali kecambah lalu tiriskan
2. Rendam proteina lalu peras hingga airnya habis
lalu oseng dengan sedikit garam agar tidak terasa hambar dan apek
3. Memarkan Bawang putih, tumis hingga harum, kecilkan api beri garam,
sedikit gula, merica, totole, kecap asin
4. Masukkan nasi, sayur dan proteina, tumis hingga bumbu merata dan nasi
benar2 kering
5. Sajikan dengan taburan ikan asin Vegan

B. IKAN ASIN

1. Rendam kembang tahu sebentar lalu potong kecil2
2. Rendam dalam larutan garam, totole, sedikit bawang putih selama 30
menit
3. Goreng hingga kuning kecoklatan

Foto :



NASI GORENG IKAN ASIN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0030
Menu Masakan : OSENG SAYUR KEMBANG TAHU
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
7	GB006-000019	SAOS TIRAM	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	24,500.00	98.00
8	GB004-000015	KECAP	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.9200	0.0260	0.1140	0.1800	56,000.00	112.00
9	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
10	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
11	GB001-000009	KEMBANG TAHU	6.0000	GRAM	0.0600	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	489.00
12	GB002-000018	KACANG PANJANG	30.0000	GRAM	0.0300	KG	9.9000	0.0600	0.6000	1.7700	5,000.00	150.00
13	GB002-000017	WORTEL	40.0000	GRAM	0.0400	KG	14.7600	0.0800	0.4000	3.2400	4,500.00	180.00
14	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
Total			398.7000		0.4527		591.6400	5.2136	9.6570	130.1148		2,160.55
% AKG							8.40 %	16.09 %	43.37 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong2 sayur, blancing sebentar lalu tiriskan
2. Rendam kembang tahu sebentar, potong2, tiriskan
3. Rajang tipis bawang merah + putih
4. Tumis bawang hingga harum, tuang sedikit air, beri garam, gula, merica, tuang kecap dan saus tiram vegan secukupnya
5. Setelah mendidih masukkan kembang tahu, tunggu sebentar lalu masukkan sayur, aduk aduk
6. Siap untuk di sajikan

Foto :



OSENG SAYUR KEMBANG TAHU

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0031
Menu Masakan : MENDOL TEMPE
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000002	TEMPE	50.0000	GRAM	0.0500	KG	74.5000	2.0000	9.1500	6.3500	8,000.00	400.00
2	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
3	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
4	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
5	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
6	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
7	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
8	GB006-000007	KENCUR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
9	GB002-000004	CABE MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.5840	0.0180	0.0540	0.3720	18,000.00	108.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
11	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
12	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	6.0000	GRAM	0.0060	KG	21.9000	0.0780	0.5340	4.6380	6,000.00	36.00
Total			85.5000		0.0855		202.7780	14.8380	11.9420	14.9870		837.60
% AKG								23.93 %	19.90 %	4.99 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Kukus tempe, giling kasar lalu tiriskan
2. Haluskan bumbu, campur dengan tempe, beri garam, gula, tole
Masukkan tepung terigu sebagai pelengket
3. Campur hingga merata, bentuk bulat2 sesuai keinginan
4. Panaskan minyak, lalu goreng hingga kekuningan
5. siap untuk di hidangkan

Foto :



MENDOL TEMPE

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0032
Menu Masakan : TEMPE PULO SORO + KEMBANG KOL
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	40.0000	GRAM	0.0400	KG	5.7200	14.0400	0.5600	1.1200	18,000.00	720.00
3	GB004-000019	PETE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	2.8400	0.0400	0.2080	0.4400	40,000.00	80.00
4	GB002-000003	CABE HIJAU	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.1340	0.0120	0.0360	0.2580	7,500.00	45.00
5	GB002-000004	CABE MERAH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.0560	0.0120	0.0360	0.2480	18,000.00	72.00
6	GB002-000002	BAWANG PUTIH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.3440	0.0080	0.1600	0.8120	18,000.00	72.00
7	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
8	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
9	GB006-000031	DAUN SALAM	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	10.00
10	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
11	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	20.0000	GRAM	0.0200	KG	180.4000	20.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	200.00
12	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
13	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
14	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.5000	0.1300	0.8900	7.7300	6,000.00	60.00
15	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
16	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
17	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
18	GB001-000002	TEMPE	50.0000	GRAM	0.0500	KG	74.5000	2.0000	9.1500	6.3500	8,000.00	400.00
Total			488.7600		0.4887		860.1200	41.9920	21.5200	144.0870		3,009.15
% AKG							67.72 %	35.86 %	48.02 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. TEMPE PULO SORO

1. Potong tempe sesuai selera lalu goreng. Rajang tipis bawang merah + putih, cabe merah + rawit + hijau, lengkuas dan pete
2. Goreng sebentar pete, cabe hijau dan cabe merah lalu tiriskan
3. Panaskan minyak, tumis bawang merah + putih sampai layu lalu masukkan lengkuas dan daun salam. tumis terus sampai matang
4. Tuang sedikit air, beri garam, gula, tole dan tuang kecap
5. Masukkan tempe, aduk dan biarkan sebentar sampai bumbu merasuk ke dalam tempe
6. Masukkan cabe merah + hijau dan pete, aduk cepat lalu matikan api

B. CRISPY KEMBANG KOL

1. Potong kembang kol (brongkol) sesuai selera, cuci dan tiriskan
2. Rendam kembang kol ke dalam larutan air dan bawang putih, diamkan selama kurang lebih 1 jam
3. Campur kembang kol dengan tepung tapioka kering, tebaskan dan goreng dengan minyak panas
4. Sajikan tempe pulo soro dengan kembang kol selagi panas

Foto :



TEMPE PULO SORO + KEMBANG KOL

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0033
Menu Masakan : LONTONG BALAP + LENTO
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000023	LONTONG	1.0000	GRAM	1.0000	BIJI	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	900.00	900.00
2	GB002-000013	KECAMBAH	100.0000	GRAM	0.1000	KG	23.0000	0.2000	2.9000	4.1000	5,065.22	506.52
3	GB002-000014	SELEDRI	2.5000	GRAM	0.0025	KG	0.3150	0.0000	0.0150	0.0700	16,000.00	40.00
4	GB002-000002	BAWANG PUTIH	7.5000	GRAM	0.0075	KG	6.2700	0.0150	0.3000	1.5225	18,000.00	135.00
5	GB006-000055	BAWANG GORENG	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
6	GB006-000007	KENCUR	1.2500	GRAM	0.0012	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	20.00
7	GB004-000015	KECAP	3.7500	GRAM	0.0037	KG	1.7250	0.0487	0.2137	0.3375	56,000.00	210.00
8	GB002-000004	CABE MERAH	7.5000	GRAM	0.0075	KG	1.9800	0.0225	0.0675	0.4650	18,000.00	135.00
9	GB002-000001	BAWANG MERAH	7.5000	GRAM	0.0075	KG	2.6325	0.0225	0.1050	0.0150	12,750.00	95.62
10	GB003-000008	KACANG TUNGGAK	17.5000	GRAM	0.0175	KG	59.8500	0.2450	4.0075	10.7800	13,000.00	227.50
11	GB004-000016	KETUMBAR	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.4040	0.0161	0.0141	0.0542	25,000.00	2.50
12	GB002-000004	CABE MERAH	12.5000	GRAM	0.0125	KG	3.3000	0.0375	0.1125	0.7750	18,000.00	225.00
13	GB004-000013	KELAPA MUDA	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.2000	0.0800	0.1000	1.4800	6,667.78	133.35
14	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
15	GB003-000013	SINGKONG	12.5000	GRAM	0.0125	KG	13.6875	0.0250	0.1125	3.2500	2,800.00	35.00
16	GB005-000009	SEMANGKA	0.0000	GRAM	0.0000	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,250.00	0.00
17	GB006-000001	GARAM	1.2500	GRAM	0.0012	KG	7.8750	3.3750	2.5000	2.6250	6,000.00	7.50
18	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
19	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
20	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
21	GB002-000014	SELEDRI	2.5000	GRAM	0.0025	KG	0.3150	0.0000	0.0150	0.0700	16,000.00	40.00

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0033
Menu Masakan : LONTONG BALAP + LENTO
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000004	MIE KERING(KUNING)	10.0000	GRAM	0.0100	KG	33.7000	1.1800	0.7900	5.0000	9,000.00	90.00
2	GB003-000028	NASI	50.0000	GRAM	0.0500	KG	89.0000	0.0500	1.0500	20.3000	3,000.00	150.00
3	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	1.2500	GRAM	0.0012	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	20.00
4	GB002-000036	CABE RAWIT	0.7500	GRAM	0.0007	KG	0.6570	0.0150	0.0300	0.1267	15,000.00	11.25
5	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	12.5000	GRAM	0.0125	KG	112.7500	12.5000	0.0000	0.0000	10,000.00	125.00
6	GB006-000042	LPG	25.0000	GRAM	0.0250	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	177.50
Total			362.3500		1.3613		412.5960	20.7413	17.2653	53.2329		4,225.35
% AKG							33.45 %	28.77 %	17.74 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

untuk Sayur :

1. Bawang putih goreng digiling halus
2. rebus air sampai mendidih lalu masukkan bawang putih giling,merica,kecap manis,garam,totole
3. setelah itu masukkan kecambah lalu matikan api.
4. Kalau mau dihidang kan taburi bawang merah goreng dan sledri

Untuk lentu :

1. Rendam kacang tolo/kacang beras selama 3 jam lalu tiriskan
2. Giling Singkong
3. Giling kasar kacang tolo
4. Parutan kelapa
5. Haluskan bawang merah,bawang putih,kencur,ketumbar,daun jeruk,cabe merah,cabe rawit,
6. Campur semua bahan jadi satu lalu beri garam,gula,totole
7. Bentuk Menurut selera
8. Goreng dengan api sedang hingga kecoklatan

Foto :



LONTONG BALAP + LENTO

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0034
Menu Masakan : OSENG SAYUR PANCA WARNA
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000 GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000 GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
3	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000 GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
4	GB006-000001	GARAM	1.0000 GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
5	GB006-000009	MERICA	0.2000 GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
6	GB002-000017	WORTEL	30.0000 GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
7	GB002-000033	BAWANG BOMBAI	10.0000 GRAM	0.0100	KG	4.2300	0.0200	0.1300	0.9700	12,500.00	125.00
8	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000 GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
9	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	40.0000 GRAM	0.0400	KG	5.7200	14.0400	0.5600	1.1200	18,000.00	720.00
10	GB002-000052	JANTEN	20.0000 GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	12,000.00	240.00
11	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000 GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
12	GB002-000021	BUNCIS BABY	20.0000 GRAM	0.0200	KG	7.0000	0.0400	0.4800	1.5400	12,000.00	240.00
13	GB006-000058	AIR	0.0000 MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			428.2000	0.4282		608.6100	21.1776	9.8730	130.9648		2,471.05
% AKG							34.15 %	16.45 %	43.65 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong sayur, blancing sebentar lalu tiriskan
2. Rajang tipis bawang bombai
3. Memarkan bawang putih, tumis dengan sedikit minyak
4. Setelah layu masukkan bawang bombai, tumis hingga matang
5. Tuang sedikit air, beri garam, sedikit gula, totole, merica
6. Setelah mendidih masukkan semua sayur, aduk cepat lalu angkat

Foto :



OSENG SAYUR PANCA WARNA

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0035
Menu Masakan : GULE BONGGOL PISANG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000015	JAHE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00
3	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
4	GB006-000060	JINTEN	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	5.00
5	GB001-000002	TEMPE	20.0000	GRAM	0.0200	KG	29.8000	0.8000	3.6600	2.5400	8,000.00	160.00
6	GB006-000026	CENGKEH	0.0400	GRAM	0.0004	ONS	0.1168	0.0035	0.0020	0.0229	0.00	0.00
7	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
8	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
9	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
10	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
11	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	1.60
12	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
13	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
14	GB006-000021	KAYU MANIS	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	56,000.00	11.20
15	GB006-000044	BONGGOL PISANG	50.0000	GRAM	0.0500	KG	21.5000	0.0000	0.3000	5.8000	5,000.00	250.00
16	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
17	GB002-000004	CABE MERAH	15.0000	GRAM	0.0150	KG	3.9600	0.0450	0.1350	0.9300	18,000.00	270.00
18	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
19	GB004-000003	KELAPA SANTAN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	24.4000	2.0000	0.4000	1.5200	10,000.00	200.00
20	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50

Daftar Resep

Total	530.4000	0.5307	753.0028	16.0853	15.9325	134.2703	3,226.45
% AKG				25.94 %	26.55 %	44.75 %	

Cara Memasak :

1. Potong tipis2 Bonggol pisang lalu presto kira2 30 menit lalu tiriskan
2. Potong dadu tahu dan tempe, beri garam sedikit, goreng setengah matang lalu tiriskan
3. Haluskan semua bumbu, tumis hingga harum, masukkan sere, lengkuan, kayu manis , daun jeruk dan cengkeh. tumis hingga matang
4. Didihkan air, masukkan bumbu, beri garam, gula, totole, merica
5. Masukkan akar pisang, diamkan hingga bumbu merasuk, masukkan tahu dan tempe
6. Setelah bumbu merasuk, tuang santan, aduk hingga mendidih lalu angkat

Foto :



GULE BONGGOL PISANG

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0036
Menu Masakan : ES DEGAN COKLAT
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000013	KELAPA MUDA	40.0000	GRAM	0.0400	KG	14.4000	0.1600	0.2000	2.9600	6,667.78	266.71
2	GB006-000010	GULA PASIR	30.0000	GRAM	0.0300	KG	109.2000	0.0000	0.0000	28.2000	10,100.00	303.00
3	GB006-000047	ES BATU	60.0000	GRAM	0.0600	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	700.00	42.00
4	GB003-000032	TAPE KETAN	40.0000	GRAM	0.0400	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	400.00
5	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
6	GB004-000027	SUSU KEDELE	80.0000	GRAM	0.0800	KG	32.8000	2.0000	2.8000	4.0000	0.00	0.00
7	GB006-000063	PEWARNA MAKANAN	0.0300	GRAM	0.0000	GRAM	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
8	GB006-000064	SITRUN	0.0400	GRAM	0.0000	GRAM	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
9	GB006-000065	ESSEN	0.0100	GRAM	0.0000	GRAM	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			250.0800		0.2500		156.4000	2.1600	3.0000	35.1600		1,011.71
% AKG								3.48 %	5.00 %	11.72 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. SIRUP

1. Untuk 15kg gula pasir, didihkan 7.5 liter air, beri sedikit sitrun
2. Rebus hingga sirup agak mengentallalu angkat
3. Setelah benar2 dingin tetsi esen prambose

B. ES DEGAN

1. Kelapa muda di ambil air dan dagingnya
2. Tuang susu kedele, sedikit sirup dan sari tape ketan
3. Masukkan es batu lalu aduk

Foto :



ES DEGAN COKLAT

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0037
Menu Masakan : RUJAK KECAP+KRUPUK
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000034	BENGMUANG	47.5000	GRAM	0.0475	KG	18.4300	0.0475	0.4750	4.2750	4,000.00	190.00
2	GB003-000024	KRUPIK BAWANG	50.0000	GRAM	0.0500	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	500.00
3	GB006-000027	GULA AREN	5.0000	GRAM	0.0050	KG	18.4000	0.0000	0.0000	4.7500	11,000.00	55.00
4	GB006-000051	PETIS VEGAN	0.3000	GRAM	0.0003	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,500.00	2.25
5	GB002-000020	KANGKUNG	20.0000	GRAM	0.0200	KG	4.0600	0.0420	0.0420	0.0756	6,680.00	133.60
6	GB005-000015	ASEM MATENG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	80.00
7	GB004-000012	KACANG TANAH	40.0000	GRAM	0.0400	KG	180.8000	17.1200	10.1200	8.4400	14,000.00	560.00
8	GB003-000023	LONTONG	137.0000	GRAM	137.0000	BIJI	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	900.00	123,300.00
9	GB005-000013	PISANG KLUTUK	5.0000	GRAM	0.0050	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,000.00	40.00
10	GB002-000036	CABE RAWIT	5.0000	GRAM	0.0050	KG	4.3800	0.1000	0.2000	0.8450	15,000.00	75.00
11	GB002-000013	KECAMBAH	37.5000	GRAM	0.0375	KG	8.6250	0.0750	1.0875	1.5375	5,065.22	189.94
12	GB002-000030	KETIMUN	25.0000	GRAM	0.0250	KG	3.0000	0.0250	0.1750	0.6750	3,000.00	75.00
13	GB005-000010	NANAS	100.0000	GRAM	0.1000	KG	27.5000	0.0000	0.2000	7.2000	1,750.00	175.00
14	GB001-000004	MIE KERING(KUNING)	50.0000	GRAM	0.0500	KG	168.5000	5.9000	3.9500	25.0000	9,000.00	450.00
15	GB003-000028	NASI	100.0000	GRAM	0.1000	KG	178.0000	0.1000	2.1000	40.6000	3,000.00	300.00
16	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
17	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
18	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
19	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
20	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
21	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0037
Menu Masakan : RUJAK KECAP+KRUPUK
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000002	TEMPE	30.0000 GRAM	0.0300 KG		44.7000	1.2000	5.4900	3.8100	8,000.00	240.00
Total			756.6600	137.6196		789.4030	39.6155	29.8595	100.7171		127,483.95
% AKG							63.89 %	49.76 %	33.57 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Ulek bawang putih goreng, pisang klutuk, kacang tanah,
2. Tambahkan petis vegan aduk hingga rata
3. Tambahkan gula aren, air asam, dan garam aduk rata lagi
4. Rebus sayuran (balancing)
5. Goreng tahu dan petis iris
6. Iris buah bengkuang, nanas, timun
7. Rebus sebentar mie kuning lalu tiriskan
8. Taruh semua bahan yang sdh matang di piring lalu siram dengan saun petis di atasnya, makan dengan krupuk bawang

Foto :



RUJAK KECAP+KRUPUK

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0038
Menu Masakan : KANGKUNG TUMIS BAWANG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000020	KANGKUNG	80.0000	GRAM	0.0800	KG	16.2400	0.1680	0.1680	0.3024	6,680.00	534.40
2	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
3	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
5	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
6	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	9.0200	1.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	10.00
Total			86.2000		0.0862		37.5900	3.8856	2.2710	3.8772		633.50
% AKG							6.26 %	3.78 %	1.29 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Siangi kangkung lalu cuci bersih
2. Memarkan bawang putih, tumis hingga harum
3. Masukkan kangkung, beri garam, gula, totole, merica secukupnya
4. Besarkan api agar kangkung bisa matang dan berwarna hijau, aduk2, lalu angkat

Foto :



KANGKUNG TUMIS BAWANG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0039
Menu Masakan : URAP2 KUNING
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000046	DAUN KENIKIR	80.0000	GRAM	0.0800	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	800.00
2	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
3	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
4	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
5	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
6	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
7	GB006-000007	KENCUR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
8	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
9	GB002-000013	KECAMBAH	15.0000	GRAM	0.0150	KG	3.4500	0.0300	0.4350	0.6150	5,065.22	75.97
10	GB002-000015	KUBIS	20.0000	GRAM	0.0200	KG	5.0000	0.0400	0.4800	0.9800	5,500.00	110.00
11	GB002-000018	KACANG PANJANG	20.0000	GRAM	0.0200	KG	6.6000	0.0400	0.4000	1.1800	5,000.00	100.00
12	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
13	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
14	GB004-000013	KELAPA MUDA	30.0000	GRAM	0.0300	KG	10.8000	0.1200	0.1500	2.2200	6,667.78	200.03
15	GB006-000002	KUNYIT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.2455	0.0105	0.0075	0.0350	3,500.00	1.75
Total			219.3600		0.2193		45.2115	3.0085	3.7045	10.2500		1,832.11
% AKG							4.85 %	6.17 %	3.41 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Giling kasar semua bumbu (bawang merah,bawang putih,kencur daun jeruk,cabe merah,cabe kecil, kunyit)
2. Masukkan parutan kelapa muda, masukkan bumbu, beri garam, gula, tole
3. Aduk hingga bumbu tercampur rata dengan kelapa
4. Kukus selama 30 menit lalu tiriskan
5. Rebus daun kenikir dengan air garam agar hasilnya berwarna hijau segar
6. Blancing sebentar kubis dan taoge agar terasa crispy
7. Sajikan sayur dengan bumbu urap dan krupuk bawang

Foto :



URAP2 KUNING

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0040
Menu Masakan : OSENG TAHU KONYAKU
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
4	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
5	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
6	GB006-000001	GARAM	1.5000	GRAM	0.0015	KG	9.4500	4.0500	3.0000	3.1500	6,000.00	9.00
7	GB004-000015	KECAP	8.0000	GRAM	0.0080	KG	3.6800	0.1040	0.4560	0.7200	56,000.00	448.00
8	GB002-000004	CABE MERAH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.0560	0.0120	0.0360	0.2480	18,000.00	72.00
9	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
10	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
11	GB003-000034	KONYAKU	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	200.00
12	GB002-000016	JAMUR KANCING SEGAR	30.0000	GRAM	0.0300	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	300.00
13	GB001-000001	TAHU	75.0000	GRAM	0.0750	KG	51.0000	3.4500	5.8500	1.2000	14,000.00	1,050.00
14	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
Total			492.8600		0.4928		644.0880	11.9500	15.8620	128.4840		3,476.75
% AKG								19.27 %	26.43 %	42.82 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Belah jadi 2 jamur tiram, rebus sebentar, tiriskan
2. Potong dadu tahu, kukus, tiriskan
3. Potong2 konyaku, rajang tipis bawang merah + putih, rajang serong cabe
4. Tumis bawang hingga harum, tuang sedikit air agar tdk gosong, beri garam, gula, totole , tuang kecap, masukkan jamur
5. Tunggu hingga 10 menit masukkan tahu dan cabe, aduk2 lalu matikan api
6. Setelah agak dingin masukkan konyaku dan aduk

Foto :



OSENG TAHU KONYAKU

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0041
Menu Masakan : ES KACANG IJO
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000007	KACANG HIJAU	30.0000	GRAM	0.0300	KG	103.5000	0.3600	6.6600	18.8700	20,000.00	600.00
2	GB004-000003	KELAPA SANTAN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	12.2000	1.0000	0.2000	0.7600	10,000.00	100.00
3	GB006-000010	GULA PASIR	20.0000	GRAM	0.0200	KG	72.8000	0.0000	0.0000	18.8000	10,100.00	202.00
4	GB006-000035	DAUN PANDAN	0.0100	GRAM	0.0100	IKET	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	2,000.00	20.00
5	GB006-000027	GULA AREN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.8000	0.0000	0.0000	9.5000	11,000.00	110.00
6	GB006-000047	ES BATU	100.0000	GRAM	0.1000	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	700.00	70.00
7	GB004-000013	KELAPA MUDA	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.2000	0.0800	0.1000	1.4800	6,667.78	133.35
Total			190.0100		0.2000		232.5000	1.4400	6.9600	49.4100		1,235.35
% AKG							2.32 %	11.60 %	16.47 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Presto kacang hijau dengan gula selama 15 menit lalu tiriskan
2. Rebus air santan, masukkan gula pasir, gula merah, garam, daun pandan dan kacang hijau
3. Aduk hingga mendidih
4. Serut kelapa muda sesuai selera
5. Sajikan kacang hijau dengan serutan kelapa muda dan es batu serut

Foto :



ES KACANG IJO

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0042
Menu Masakan : GULE TAHU DAUN SINGKONG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
3	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	3.20
4	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
5	GB004-000016	KETUMBAR	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.4040	0.0161	0.0141	0.0542	25,000.00	2.50
6	GB006-000060	JINTEN	0.0200	GRAM	0.0000	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	1.00
7	GB006-000021	KAYU MANIS	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	56,000.00	28.00
8	GB006-000026	CENGKEH	0.0100	GRAM	0.0001	ONS	0.0292	0.0008	0.0005	0.0057	0.00	0.00
9	GB006-000001	GARAM	3.0000	GRAM	0.0030	KG	18.9000	8.1000	6.0000	6.3000	6,000.00	18.00
10	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
11	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
12	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	6.0000	GRAM	0.0060	KG	54.1200	6.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	60.00
13	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
14	GB002-000026	DAUN SINGKONG	60.0000	GRAM	0.0600	KG	38.1000	0.6000	3.5400	6.7800	7,500.00	450.00
15	GB003-000012	KENTANG	40.0000	GRAM	0.0400	KG	28.2000	0.0000	0.6800	6.4800	5,500.00	220.00
16	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
17	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
18	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
19	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
20	GB006-000015	JAHE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00
21	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0042
Menu Masakan : GULE TAHU DAUN SINGKONG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
2	GB004-000003	KELAPA SANTAN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	24.4000	2.0000	0.4000	1.5200	10,000.00	200.00
3	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50
Total			520.4300		0.5205		762.9312	20.6077	22.3321	147.0533		3,157.40
% AKG								33.23 %	37.22 %	49.01 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong dadu tahu, rendam larutan air garam lalu goreng setengah matang
2. Potong dadu kentang, blancing lalu tiriskan
3. Rebus daun singkong lalu buang airnya
4. Haluskan semua bumbu
5. Tumis bumbu, masukkan sere, lengkuas, daun jeruk purut, kayu manis dan cengkeh lalu tumis hingga matang
6. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, gula, totole, merica lalu masukkan tahu dan daun singkong
7. Setelah bumbu merasuk, tuang santan lalu aduk hingga mendidih, matikan api lalu masukkan kentang dan sajikan

Foto :



GULE TAHU DAUN SINGKONG

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0043
Menu Masakan : OSENG KACANG KAPRI (ARCIS)
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000059	ARCIS (KAPRI)	60.0000	GRAM	0.0600	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	15,000.00	900.00
2	GB001-000007	KAKI JAMUR KERING	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	35,000.00	210.00
3	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
4	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
5	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
6	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
7	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
8	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
9	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
10	GB002-000017	WORTEL	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.2140	0.0120	0.0600	0.4860	4,500.00	27.00
11	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	330.00
12	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.6000	0.0520	0.3560	3.0920	6,000.00	24.00
Total			100.2000		0.1002		68.7340	6.8116	2.6590	7.1728		1,721.60
% AKG							10.98 %	4.43 %	2.39 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Buang serat arcis, blancing sebentar lalu tiriskan
2. Rajang tipis bawang merah + putih, cabe merah
3. Tumis bawang hingga harum, tuang sedikit air, masukkan bakso kaki jamur dan wortel , beri garam, gula, tole dan merica
4. Setelah merasuk masukkan arcis, aduk2 lalu angkat

BASO KAKI JAMUR

1. Rebus kaki jamur hingga lunak, giling kasar
2. Tambahkan tepung terigu, merica, garam, tole dan sedikit air
3. Uleni dengan tangan hingga kalis, lalu bentuk bulat kecil2, goreng sebentar lalu tiriskan

Foto :



OSENG KACANG KAPRI (ARCIS)

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0044
Menu Masakan : TAHU KRETEK CAH CAMBAH
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000003	NASI JAGUNG	300.0000	GRAM	0.3000	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	3,400.00	1,020.00
2	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
3	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
4	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
5	GB004-000015	KECAP	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.7600	0.0780	0.3420	0.5400	56,000.00	336.00
6	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
7	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
8	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	52.00
9	GB002-000001	BAWANG MERAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0200	0.0600	0.2800	0.0400	12,750.00	255.00
10	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
11	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
12	GB002-000004	CABE MERAH	25.0000	GRAM	0.0250	KG	6.6000	0.0750	0.2250	1.5500	18,000.00	450.00
13	GB002-000002	BAWANG PUTIH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.3440	0.0080	0.1600	0.8120	18,000.00	72.00
14	GB002-000048	JAMUR KANCING	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	44,000.00	440.00
15	GB002-000013	KECAMBAH	80.0000	GRAM	0.0800	KG	18.4000	0.1600	2.3200	3.2800	5,065.22	405.21
16	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
17	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
18	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
19	GB005-000004	JERUK NIPIS	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5620	0.0000	0.0120	0.1860	10,000.00	20.00

Daftar Resep

Total	569.0600	0.5690	193.8880	18.7096	12.3370	13.9818	4,405.57
% AKG				30.17 %	20.56 %	4.66 %	

Cara Memasak :

A. TAHU KRETEK

1. Potong dadu tahu lalu di goreng
2. Haluskan terpisah bawang putih dan cabe merah
3. Peras jeruk nipis dan ambil airnya
4. Tumis bumbu hingga matang lalu masukkan tahu, tuang sedikit air , beri garam, gula, totole, kecap secukupnya dan air jeruk nipis
5. Masak hingga bumbu meresap lalu matikan api

B. OSENG KECAMBAH]

1. Bawang merah+putih, cabe merah + rawit di rajang tipis
2. Potong daun bawang dan seledri kira2 2 cm
3. Tumis bawang merah + putih, setelah layu masukkan cabe merah + rawit hingga harum
4. Masukkan daun bawang lalu masukkan jamur dan kecambah , besarkan api, aduk sambil beri garam, gula, merica totole dan sedikit kecap
5. Masukkan seledri, aduk cepat dan matikan api
6. Sajikan tahu kretek dan oseng kecambah selagi hangat

Foto :



TAHU KRETEK CAH CAMBAH

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0045
Menu Masakan : BIHUN GORENG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	200.0000	GRAM	0.2000	KG	356.0000	0.2000	4.2000	81.2000	3,000.00	600.00
2	GB003-000009	BIHUN	30.0000	GRAM	0.0300	KG	108.0000	0.0300	1.4100	24.6300	19,000.00	570.00
3	GB002-000011	SAWI HIJAU	24.0000	GRAM	0.0240	KG	4.5600	0.6240	0.4800	0.8160	6,000.00	144.00
4	GB002-000030	KETIMUN	50.0000	GRAM	0.0500	KG	6.0000	0.0500	0.3500	1.3500	3,000.00	150.00
5	GB004-000015	KECAP	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.8400	0.0520	0.2280	0.3600	56,000.00	224.00
6	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
7	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
8	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
9	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
10	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
11	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
12	GB006-000055	BAWANG GORENG	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
13	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
14	GB009-000006	PROTENA TIPE "MC"	6.0000	GRAM	0.0060	KG	21.6000	0.1200	3.0600	2.0400	6,900.00	41.40
Total			323.4000		0.3234		529.4470	5.8140	11.8655	114.1640		1,852.40
% AKG								9.37 %	19.77 %	38.05 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rendam bihun dengan air dingin selama 10 menit lalu tiriskan
2. Potong Sawi hijau menurut selera (blancing sebentar) lalu tiriskan
3. Bawang putih di gecek
4. Rendam Proteina selama 30 menit, peras airnya lalu tiriskan
5. Tumis bawang putih hingga harum, tuang sedikit air, beri garam, gula, merica , totole dan kecap lalu masukkan proteina biarkan selama 5 menit
6. Masukkan bihun, aduk pelan, hingga matang, masukkan sawi hijau aduk cepat lalu matikan api
7. Sajikan dengan taburan bawang goreng dan timun

Foto :



BIHUN GORENG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0046
Menu Masakan : TEMPE MENJES
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000026	AMPAS TAHU	40.0000	GRAM	0.0400	KG	165.6000	7.3200	10.6400	16.5200	5,000.00	200.00
2	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.5000	0.1300	0.8900	7.7300	6,000.00	60.00
3	GB004-000014	KEMIRI	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.6360	0.0630	0.0190	0.0080	14,000.00	1.40
4	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
5	GB004-000016	KETUMBAR	0.0200	GRAM	0.0000	KG	0.0808	0.0032	0.0028	0.0108	25,000.00	0.50
6	GB006-000002	KUNYIT	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0491	0.0021	0.0015	0.0070	3,500.00	0.35
7	GB006-000001	GARAM	0.5000	GRAM	0.0005	KG	3.1500	1.3500	1.0000	1.0500	6,000.00	3.00
8	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	5.20
9	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
10	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			62.9200		0.0629		297.8879	18.8723	12.6333	25.7318		406.45
% AKG							30.43 %	21.05 %	8.57 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong menjes setebal 7mm, rendam dg larutan air garam selama 10 menit
2. Masukkan tepung terigu dalam wadah, masukkan bumbu kuning (bawang putih , kemiri, ketumbar dan kunyit yg sdh di haluakan), garam, totole lalu tuang air , aduk hingga merata (adonan jangan terlalu encer)
3. Panaskan minyak, goreng hingga kuning keemasan lalu sajikan selagi panas

TEMPE MENJES

1. Buang air ampas kedele, sangrai ampas hingga benar2 kering tak berair
2. Tiriskan dalam wadah hingga dingin
3. Taburi dengan ragi dg perhitungan setiap 1 kg ampas kering dg ragi 0.3 mg
4. Campur hingga benar2 merata (usahakan menggunakan sarung tangan agar ampas benar2 steril dan tdk kemasukan bakteri)
5. Siapkan plastik, tubangi agar oksigen bisa masuk
6. Masukkan ampas ke dalam plastik (jangan terlalu padat), rekatkan ujung plastik dg api biar lengket
7. Taruh di tempat yang hangat, balik bakal tempe satiap 7 jam
8. Setelah 2 hari ampas kedele akan berubah menjadi tempe menjes lalu masukkan lemari es agar tdk cpt busuk

Foto :



TEMPE MENJES

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0047
Menu Masakan : LODEH MANISA+TAHU GRNG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
4	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
5	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
6	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
7	GB006-000015	JAHE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00
8	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
9	GB004-000016	KETUMBAR	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.8080	0.0322	0.0282	0.1084	25,000.00	5.00
10	GB006-000060	JINTEN	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	5.00
11	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
12	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
13	GB009-000008	CRISPY G	10.0000	GRAM	0.0100	KG	200.0000	0.2300	1.6000	2.8600	71,111.00	711.11
14	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
15	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
16	GB004-000017	KLUEK	20.0000	GRAM	0.0200	KG	43.6800	3.8400	1.6000	2.1600	10,000.00	200.00
17	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
18	GB002-000004	CABE MERAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	5.2800	0.0600	0.1800	1.2400	18,000.00	360.00
19	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
20	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
21	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0047
Menu Masakan : LODEH MANISA+TAHU GRNG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
2	GB002-000035	BUNCIS	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0000	0.0400	0.4800	1.5400	6,000.00	120.00
3	GB001-000002	TEMPE	25.0000	GRAM	0.0250	KG	37.2500	1.0000	4.5750	3.1750	8,000.00	200.00
4	GB001-000001	TAHU	25.0000	GRAM	0.0250	KG	17.0000	1.1500	1.9500	0.4000	14,000.00	350.00
5	GB003-000012	KENTANG	20.0000	GRAM	0.0200	KG	14.1000	0.0000	0.3400	3.2400	5,500.00	110.00
Total			563.1600		0.5631		1,016.5010	25.0572	25.4402	144.2164		4,321.46
% AKG								40.41 %	42.40 %	48.07 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rajang manisa lalu cuci bersih hingga getahnya hilang
2. Haluskan semua bumbu kecuali lengkuas dan daun salam
3. Tumis bumbu, masukkan lengkuas dan daun salam, tumis hingga bnr2 matang
4. Didihkan air, masukkan bumbu, beri garam, gula, tole
5. Setelah mendidih, masukkan manisa dan pete, masak hingga bumbu meresuk
6. Tuang santan, aduk hingga mendidih agar santan tidak pecah lalu angkat
7. Sajikan sambal goreng manisa dg tahu goreng

Foto :



LODEH MANISA+TAHU GRNG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0048
Menu Masakan : LONTONG CAP GOMEK
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000027	REBUNG	100.0000	GRAM	0.1000	KG	17.0000	0.1000	169.0000	3.0000	7,500.00	750.00
2	GB004-000003	KELAPA SANTAN	30.0000	GRAM	0.0300	KG	36.6000	3.0000	0.6000	2.2800	10,000.00	300.00
3	GB006-000001	GARAM	3.0000	GRAM	0.0030	KG	18.9000	8.1000	6.0000	6.3000	6,000.00	18.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.5600	0.0000	0.0000	3.7600	10,100.00	40.40
5	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
6	GB003-000023	LONTONG	0.5000	GRAM	0.5000	BIJI	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	900.00	450.00
7	GB003-000028	NASI	100.0000	GRAM	0.1000	KG	178.0000	0.1000	2.1000	40.6000	3,000.00	300.00
8	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
9	GB004-000019	PETE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	2.8400	0.0400	0.2080	0.4400	40,000.00	80.00
10	GB002-000004	CABE MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.6400	0.0300	0.0900	0.6200	18,000.00	180.00
11	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	3.20
12	GB006-000031	DAUN SALAM	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	4.00
13	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
14	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
15	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
16	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
17	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
18	GB004-000019	PETE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	2.8400	0.0400	0.2080	0.4400	40,000.00	80.00
19	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
20	GB004-000020	BUBUK KEDELE	6.0000	GRAM	0.0060	KG	20.6400	1.2000	1.8000	2.5800	25,000.00	150.00

Daftar Resep

Total	345.4000	0.8449	438.2620	26.1490	185.2910	61.5260	3,538.10
% AKG				42.17 %	308.81 %	20.50 %	

Cara Memasak :

1. Rajang rebung, rebus hingga 5 kali agar bau pesingnya hilang
2. Haluskan bumbu, tumis hingga harum, masukkan lengkuas dan daun salam
3. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, gula, tole
4. Setelah mendidih masukkan rebung dan pete
5. Tunggu hingga bumbu merasuk, tuang santan, aduk hingga mendidih lalu matikan api
6. Potong2 lontong dalam piring, tuang sayur rebung dg tahu goreng, beri bubuk kedele di atasnya

Foto :



LONTONG CAP GOMEK

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0049
Menu Masakan : TAHU TAIWAN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
2	GB009-000008	CRISPY G	5.0000	GRAM	0.0050	KG	100.0000	0.1150	0.8000	1.4300	71,111.00	355.55
3	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50
4	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
5	GB007-000001	MARGARIN(BLUBAND)	4.0000	GRAM	0.0040	KG	28.8000	3.2400	0.0240	0.0160	22,500.00	90.00
6	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
7	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
8	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
9	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
10	GB002-000017	WORTEL	40.0000	GRAM	0.0400	KG	14.7600	0.0800	0.4000	3.2400	4,500.00	180.00
11	GB009-000008	CRISPY G	10.0000	GRAM	0.0100	KG	200.0000	0.2300	1.6000	2.8600	71,111.00	711.11
12	GB004-000015	KECAP	5.0000	GRAM	0.0050	KG	2.3000	0.0650	0.2850	0.4500	56,000.00	280.00
13	GB006-000020	SAOS INGGRIS	2.0000	GRAM	0.0000	BOTOL	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	32,500.00	0.00
14	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
15	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
16	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
17	GB005-000004	JERUK NIPIS	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5620	0.0000	0.0120	0.1860	10,000.00	20.00
Total			178.6000		0.1766		414.4290	9.4258	10.5755	14.8124		2,871.71
% AKG							15.20 %	17.62 %	4.93 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong jadi 4 bagian tahu, beri sedikit garam lalu goreng setengah matang dengan daun bawangnya (2cm)
2. Potong sayur lalu blancing sebentar dan tiriskan
3. Haluskan bawang putih lalu tumis dengan margarin hingga harum
4. Giling kasar bawang merah lalu tumis, campurkan bawang putih tadi
5. Tuang sedikit air, beri garam, sedikit gula, tole, merica dan air jeruk nipis
6. Masukkan tahu dan crispy G. Tunggu sampai bumbu meresap, masukkan wortel dan kentang
7. Setelah 15 menit lalu angkat

Foto :



TAHU TAIWAN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0050
Menu Masakan : TAHU PULO SORO CAH SAWI
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB002-000023	SAWI PUTIH	100.0000	GRAM	0.1000	KG	19.1000	0.2000	2.0000	3.4000	4,500.00	450.00
3	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
4	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
6	GB004-000015	KECAP	8.0000	GRAM	0.0080	KG	3.6800	0.1040	0.4560	0.7200	56,000.00	448.00
7	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	52.00
8	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
9	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
10	GB006-000031	DAUN SALAM	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	2.00
11	GB006-000016	LENGKUAS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
12	GB002-000004	CABE MERAH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.0560	0.0120	0.0360	0.2480	18,000.00	72.00
13	GB002-000003	CABE HIJAU	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.1340	0.0120	0.0360	0.2580	7,500.00	45.00
14	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
15	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
16	GB004-000019	PETE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	2.8400	0.0400	0.2080	0.4400	40,000.00	80.00
17	GB001-000001	TAHU	100.0000	GRAM	0.1000	KG	68.0000	4.6000	7.8000	1.6000	14,000.00	1,400.00
18	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
Total			550.3000		0.5503		743.8620	20.7376	21.1590	134.5328		3,782.60
% AKG							33.44 %	35.26 %	44.84 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong2 tahu, goreng setengah matang lalu tiriskan
2. Rajang tipis bawang merah + putih
3. Rajang serong cabe hijau, merah, lalu goreng terpisah dan tiriskan
4. Tumis bawang hingga harum, masukkan lengkuas, daun salam, cabe rawit
5. Tuang sedikit air, beri garam, gula, totole, kecap manis
6. Setelah mendidih masukkan tahu dan pete, tunggu hingga bumbu merasuk
7. Masukkan cabe hijau dan cabe rawit, aduk cepat lalu angkat

CAH SAWI PUTIH

1. Tumis sedikit bawang putih hingga harum
2. Masukkan sawi putih yg sdh di potong2, beri garam, gula, merica dan totole
3. Besarkan api, aduk2 lalu angkat

Foto :



TAHU PULO SORO CAH SAWI

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0051
Menu Masakan : JAMUR TAHU ASAM MANIS
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
3	GB002-000017	WORTEL	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.2140	0.0120	0.0600	0.4860	4,500.00	27.00
4	GB002-000033	BAWANG BOMBAL	14.0000	GRAM	0.0140	KG	5.9220	0.0280	0.1820	1.3580	12,500.00	175.00
5	GB005-000010	NANAS	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.7500	0.0000	0.0200	0.7200	1,750.00	17.50
6	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	4.2900	10.5300	0.4200	0.8400	18,000.00	540.00
7	GB002-000030	KETIMUN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	1.2000	0.0100	0.0700	0.2700	3,000.00	30.00
8	GB006-000053	SAOS DELMONTE	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
9	GB006-000018	SAOS TOMAT	20.0000	GRAM	0.0200	KG	19.6000	0.0800	0.0400	4.9000	12,700.00	254.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
11	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
12	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
13	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
14	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.5000	0.1300	0.8900	7.7300	6,000.00	60.00
15	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
16	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
17	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
18	GB003-000022	TEPUNG TAPIOKA	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.4800	0.0120	0.0200	3.4760	5,500.00	22.00
Total			538.8600		0.5388		771.5680	29.3810	16.9570	148.1260		3,342.75
% AKG							47.38 %	28.26 %	49.37 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. JAMUR CRISPY

1. Rendam jamur dlm larutan air garam, bawang putih dan sedikit tole selama 10 mnt lalu tiriskan
2. Masukkan ke dalam tepung terigu kering, tebas2kan lalu goreng hingga kuning keemasan, tiriskan
3. Rendam tahu sprti jamur lalu goreng

B. SAUS JAMUR

1. Tumis bawang bombai hingga harum, masukkan wortel, tuang sedikit air, beri garam, sikit gula dan tole tuang saun delmonte dan saus tiga tomat
2. Setelah mendidih masukkan bloemkol yg sdh di blancing, nanas, timun lalu tuang adonan tepung kanji
3. Aduk cepat lalu matukan api
4. Sajikan Jamur krispy, lalu siram dengan saus sayur. boleh di taburi biji wijen jika suka

Foto :



JAMUR TAHU ASAM MANIS

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0052
Menu Masakan : SUP SAYUR LIMA WARNA
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000012	KENTANG	40.0000	GRAM	0.0400	KG	28.2000	0.0000	0.6800	6.4800	5,500.00	220.00
2	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
3	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
5	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
6	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
7	GB007-000001	MARGARIN(BLUBAND)	4.0000	GRAM	0.0040	KG	28.8000	3.2400	0.0240	0.0160	22,500.00	90.00
8	GB002-000033	BAWANG BOMBAI	16.0000	GRAM	0.0160	KG	6.7680	0.0320	0.2080	1.5520	12,500.00	200.00
9	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
11	GB001-000009	KEMBANG TAHU	6.0000	GRAM	0.0600	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	489.00
12	GB002-000021	BUNCIS BABY	30.0000	GRAM	0.0300	KG	10.5000	0.0600	0.7200	2.3100	12,000.00	360.00
13	GB007-000005	MINYAK WIJEN	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	18,000.00	72.00
Total			136.2000		0.1902		140.0480	12.8096	6.0350	18.4628		1,661.10
% AKG							20.66 %	10.05 %	6.15 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong2 sayur, blancing sebentar lalu tiriskan
2. Rajang tipis bombai, memarkan bawang putih
3. Panskan margarin, tumis bawang putih, setelah layu masukkan bombai lalu tumis hingga harum
4. Rebus air, masukkan bumbu yang sdh di tumis, beri garam, gula, tole, merica
5. Setelah mendidih,masukkan kembang tahu
6. Tunggu sebentar, masukkan sayur, aduk2,matikan api lalu tuang minyak wijen

Foto :



SUP SAYUR LIMA WARNA

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0053
Menu Masakan : OSENG SO'ON JAMUR KUPING
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB002-000017	WORTEL	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.6900	0.0200	0.1000	0.8100	4,500.00	45.00
3	GB002-000039	JAMUR KUPING	4.0000	GRAM	0.0040	KG	5.1200	0.0360	0.6400	2.5840	30,000.00	120.00
4	GB004-000015	KECAP	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.8400	0.0520	0.2280	0.3600	56,000.00	224.00
5	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	550.00
6	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
7	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
8	GB002-000003	CABE HIJAU	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.1340	0.0120	0.0360	0.2580	7,500.00	45.00
9	GB002-000004	CABE MERAH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.0560	0.0120	0.0360	0.2480	18,000.00	72.00
10	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
11	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
12	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
13	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
14	GB003-000010	MIE SU'UN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	15,000.00	300.00
15	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
16	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
Total			378.0000		0.3780		598.9180	7.1860	9.6000	129.6950		2,516.60
% AKG							11.59 %	16.00 %	43.23 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rendam terpisah mie su'un ke dalam air selama 15 menit lalu tiriskan
2. Rajang tipis bawang merah + putih
3. Rajang serong cabe merah, hijau, dan cabe rawit
4. Rendam jamur kuping selama 15 menit lalu potong2, tiriskan
5. Panaskan minyak goreng, goreng sebentar cabe merah dan cabe hijau secara terpisah
6. Tumis bawang hingga harum lalu masukkan cabe rawit
7. Tuang sedikit air, beri garam, gula, merica, totole dan kecap manis secukupnya
8. Masukkan jamur kuping dan wortel, tunggu 15 menit lalu masukkan mie, cabe merah dan cabe hijau
9. Aduk pelan2 hingga mie matang
10. Sajikan dengan bakwan goreng vegan

Foto :



OSENG SO'ON JAMUR KUPING

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0054
Menu Masakan : SOP SEHAT
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	25.0000	GRAM	0.0250	KG	17.0000	1.1500	1.9500	0.4000	14,000.00	350.00
2	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50
3	GB007-000005	MINYAK WIJEN	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	18,000.00	36.00
4	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
6	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
7	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
8	GB002-000055	SAWI GAJIH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,500.00	150.00
9	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	4.2900	10.5300	0.4200	0.8400	18,000.00	540.00
10	GB002-000033	BAWANG BOMBAI	16.0000	GRAM	0.0160	KG	6.7680	0.0320	0.2080	1.5520	12,500.00	200.00
11	GB001-000009	KEMBANG TAHU	3.0000	GRAM	0.0300	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	244.50
12	GB002-000050	JAMUR SALJU	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	64.00
13	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	1,100.00
14	GB003-000001	BERAS GILING	300.0000	GRAM	0.3000	KG	1,080.0000	2.1000	20.4000	236.7000	5,795.12	1,738.53
15	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
16	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
17	GB002-000002	BAWANG PUTIH	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8360	0.0020	0.0400	0.2030	18,000.00	18.00
Total			457.1000		0.4841		1,172.6430	23.2808	27.3295	247.3294		4,649.63
% AKG							37.54 %	45.54 %	82.44 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong2 sayur, blancing terpisah lalu tiriskan
2. Rendam jamur salju selama 30 menit lalu potong2 dan tiriskan
3. Memarkan bawang putih, rajang halus bombai
4. Tumis bawang putih hingga lala, masukkan bawang bombai lalu tumis hingga harum
5. Tuang air, beri garam, gula, merica dan totole
6. Setelah mendidih masukkan jamur salju, bakwan, dan tahu lalu tunggu agar bumbu meresuk
7. Masukkan wortel, bloemkol, aduk2 lalu matikan api
8. Masukkan sawi gajih, aduk sambil tuang minyak wijen lalu sajikan dengan sambal kecap asin

Foto :



SOP SEHAT

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0055
Menu Masakan : TAHU BRONTAK KUKUS
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
2	GB002-000017	WORTEL	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.4760	0.0080	0.0400	0.3240	4,500.00	18.00
3	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.5000	0.1300	0.8900	7.7300	6,000.00	60.00
4	GB003-000009	BIHUN	8.0000	GRAM	0.0080	KG	28.8000	0.0080	0.3760	6.5680	19,000.00	152.00
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50
7	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
8	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
9	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
11	GB002-000014	SELEDRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.1260	0.0000	0.0060	0.0280	16,000.00	16.00
12	GB006-000002	KUNYIT	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0982	0.0042	0.0030	0.0140	3,500.00	0.70
13	GB004-000016	KETUMBAR	0.0100	GRAM	0.0000	KG	0.0404	0.0016	0.0014	0.0054	25,000.00	0.25
14	GB004-000014	KEMIRI	0.5000	GRAM	0.0005	KG	3.1800	0.3150	0.0950	0.0400	14,000.00	7.00
Total			99.8100		0.0998		211.2516	16.0526	8.3779	18.2798		1,289.45
% AKG							25.89 %	13.96 %	6.09 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Kukus tahu lalu potong jadi 2 tetapi tidak sampai putus, tiriskan
2. Rendam bihun selama 15 menit lalu tiriskan
3. Memarkan bawang putih, tumis hingga harum, tuang sedikit air, masukkan wortel , beri garam, sedikit gula, merica, tole, seledri
4. Aduk2, angkat lalu tiriskan
5. Masukkan mie dalam tahu sedikit demi sedikit
6. Masukkan tepung dalam wadah, masukkan bumbu kuning (bawang putih, kunyit, ketumbar, kemiri) , tuang air, aduk hingga rata (jangan terlalu encer)
7. Celupkan tahu ke dal adonan hingga terendam penuh , Panaskan minyak, goreng hingga kuning keemasan lalu sajikan

Foto :



TAHU BRONTAK KUKUS

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0056
Menu Masakan : BAKMI GORENG UDANG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000004	MIE KERING(KUNING)	40.0000	GRAM	0.0400	KG	134.8000	4.7200	3.1600	20.0000	9,000.00	360.00
2	GB002-000011	SAWI HIJAU	20.0000	GRAM	0.0200	KG	3.8000	0.5200	0.4000	0.6800	6,000.00	120.00
3	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
4	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	6.0000	GRAM	0.0060	KG	54.1200	6.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	60.00
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
7	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
8	GB009-000010	UDANG VEGAN	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	110,000.00	440.00
9	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
11	GB004-000015	KECAP	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.8400	0.0520	0.2280	0.3600	56,000.00	224.00
Total			79.7000		0.0797		207.7260	14.0116	5.9310	24.8178		1,298.10
% AKG							22.59 %	9.88 %	8.27 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rebus mie dengan minyak goreng sebentar agar mie tidak lengket lalu tiriskan
2. Potong2 sawi lalu blancing sebentar
3. Potong2 udang lalu rendam dengan air garam agar terasa
4. Memarkan bawang putih, tumis hingga harum, tuang sedikit air, masukkan udang , beri sedikit garam, gula, merica, tole, dan kecap
5. Setelah mendidih masukkan mie, aduk pelan hingga mie matang, masukkan sawi lalu matikan api

Foto :



BAKMI GORENG UDANG

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0057
Menu Masakan : CAH SAWI PUTIH CRISPY G
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000023	SAWI PUTIH	100.0000	GRAM	0.1000	KG	19.1000	0.2000	2.0000	3.4000	4,500.00	450.00
2	GB009-000008	CRISPY G	5.0000	GRAM	0.0050	KG	100.0000	0.1150	0.8000	1.4300	71,111.00	355.55
3	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
4	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	9.0200	1.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	10.00
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
7	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
8	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
9	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50
Total			112.6000		0.1126		140.6190	4.0318	4.9095	8.4644		922.15
% AKG								6.50 %	8.18 %	2.82 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong2 sawi lalu cuci bersih
2. Potong2 crispy dengan tangan agar berserat layaknya daging ayam
3. Memarkan bawang putih lalu tumis hingga harum, masukkan crispy g, aduk2 lalu , masukkan sawi, cabe merah (rajang halus)
4. Beri garam, gula, totole dan merica secukupnya
5. Besarkan api, masak sebentar hingga air sawi mendidih lalu angkat

Foto :



CAH SAWI PUTIH CRISPY G

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0058
Menu Masakan : OSENG TEBAK DEWE TABUR KACANG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
3	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
4	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
5	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
6	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
7	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
8	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
9	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
11	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
12	GB002-000052	JANTEN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	12,000.00	240.00
13	GB001-000009	KEMBANG TAHU	4.0000	GRAM	0.0400	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	326.00
14	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
15	GB002-000018	KACANG PANJANG	50.0000	GRAM	0.0500	KG	16.5000	0.1000	1.0000	2.9500	5,000.00	250.00
16	GB004-000012	KACANG TANAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	45.2000	4.2800	2.5300	2.1100	14,000.00	140.00
Total			435.7000		0.4717		660.0940	11.5136	12.4310	133.1778		2,285.60
% AKG							18.57 %	20.71 %	44.39 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong sayur, blancing sebentar lalu tiriskan
2. Potong kembang tahu
3. Rajang tipis bawang merah + putih, rajang serong cabe merah + rawit
4. Goreng kacang tanah lalu tiriskan
5. Tumis bawang hingga layu, masukan cabe merah
6. Tuang sedikit air, beri garam, gula, tole, merica secukupnya
7. Masukkan kembang tahu, setelah mendidih masukkan sayuran, aduk cepat lalu angkat
8. Sajikan salagi panas dg taburan kacang tanah goreng

Foto :



OSENG TEBAK DEWE TABUR KACANG

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0059
Menu Masakan : TAHU SAYUR ASIN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
3	GB004-000015	KECAP	10.0000	GRAM	0.0100	KG	4.6000	0.1300	0.5700	0.9000	56,000.00	560.00
4	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
5	GB002-000057	SAYUR ASIN	40.0000	GRAM	0.0400	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	12,000.00	480.00
6	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
7	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
8	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
9	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
10	GB006-000016	LENGKUAS	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	8.00
11	GB006-000010	GULA PASIR	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.5600	0.0000	0.0000	3.7600	10,100.00	40.40
12	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
13	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
14	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
15	GB006-000042	LPG	3.3600	GRAM	0.0033	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	23.85
16	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
Total			445.8600		0.4458		652.2930	12.8060	16.0780	132.6180		3,198.25
% AKG								20.65 %	26.79 %	44.20 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Kukus tahu lalu potong dadu dan tiriskan
2. Potong serong sayur asin lalu tiriskan
3. Rajang tipis bawang merah + putih, cabe merah + rawit, kunyit, lengkuas
4. Tumis bawang merah + putih, setelah layu masukkan cabe rawit, kunyit dan lengkuas
5. Rebus air sampai mendidih, masukkan bumbu yang sdh di tumis. beri garam, gula dan totole.
6. Masukkan tahu, diamkan sebentar, masukkan sayur asin dan cabe merah
7. Diamkan hingga mendidih lalu matikan api

Foto :



TAHU SAYUR ASIN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0060
Menu Masakan : CAH KECAMBAH KUCAI
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000013	KECAMBAH	90.0000	GRAM	0.0900	KG	20.7000	0.1800	2.6100	3.6900	5,065.22	455.86
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
4	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
5	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
6	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
7	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
8	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
9	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
10	GB002-000004	CABE MERAH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.0560	0.0120	0.0360	0.2480	18,000.00	72.00
11	GB002-000042	KUCAI	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.7000	0.0180	0.1320	0.6180	20,000.00	120.00
12	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
Total			117.7000		0.1177		41.4240	2.9776	5.0730	8.3758		898.46
% AKG							4.80 %	8.45 %	2.79 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Bersihkan kucai dan seledri lalu potong 2cm
2. Rajang tipis bawang merah + putih, Rajang serong cabe merah + Rawit
3. Panaskan minyak, tumis bawang hingga layu lalu masukkan cabe merah
4. Setelah harum dan matang masukkan kecambah, daun kucai dan seledri
5. Tuang sedikit air, aduk sambil beri garam, gula, merica dan totole
6. Besarkan api, aduk cepat lalu matikan api

Foto :



CAH KECAMBAH KUCAI

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0061
Menu Masakan : DADAR JAGUNG VEGAN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000002	JAGUNG MNS	50.0000	GRAM	0.0500	KG	63.0000	58.5000	2.1000	14.8500	4,000.00	200.00
2	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	6.0000	GRAM	0.0060	KG	21.9000	0.0780	0.5340	4.6380	6,000.00	36.00
3	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
4	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
5	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
6	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
7	GB002-000004	CABE MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.5840	0.0180	0.0540	0.3720	18,000.00	108.00
8	GB006-000003	KUNCI	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	6,325.00	3.16
9	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
10	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
11	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
12	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
Total			90.5000		0.0905		184.4620	68.6500	2.9560	20.8960		676.71
% AKG							110.72 %	4.92 %	6.96 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Serut jagung lalu giling kasar
2. Haluskan semua bumbu lalu masukkan jagung, beri tepung terigu, sedikit air , garam, sedikit gula, totole lalu aduk hingga merata
3. Masukkan daun bawang yg sdh di rajang halus
4. Panaskan minyak goreng lalu goreng hingga kuning keemasan

Foto :



DADAR JAGUNG VEGAN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0062
Menu Masakan : LODEH TEWEL
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB004-000016	KETUMBAR	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.4040	0.0161	0.0141	0.0542	25,000.00	2.50
3	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
4	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.5000	GRAM	0.0015	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	39.00
5	GB006-000010	GULA PASIR	5.0000	GRAM	0.0050	KG	18.2000	0.0000	0.0000	4.7000	10,100.00	50.50
6	GB006-000001	GARAM	3.0000	GRAM	0.0030	KG	18.9000	8.1000	6.0000	6.3000	6,000.00	18.00
7	GB006-000031	DAUN SALAM	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	4.00
8	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
9	GB004-000003	KELAPA SANTAN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	24.4000	2.0000	0.4000	1.5200	10,000.00	200.00
10	GB002-000003	CABE HIJAU	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.1340	0.0120	0.0360	0.2580	7,500.00	45.00
11	GB004-000004	ALE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
12	GB002-000025	DAUN MELINJO(SO)	6.0000	GRAM	0.0060	KG	5.2260	0.0660	0.2640	1.1220	8,000.00	48.00
13	GB004-000014	KEMIRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.7200	1.2600	0.3800	0.1600	14,000.00	28.00
14	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
15	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
16	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
17	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
18	GB002-000043	NANGKA MUDA	60.0000	GRAM	0.0600	KG	24.0000	19.2000	0.6000	5.4000	7,500.00	450.00
19	GB006-000007	KENCUR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00

Daftar Resep

Total	467.6600	0.4676	682.3580	35.0121	14.2861	142.2362	2,422.65
% AKG				56.47 %	23.81 %	47.41 %	

Cara Memasak :

1. Potong nangka muda kotak2 lalu rebus sebentar kira2 15 menit Potong dadu
2. Haluskan bumbu2 (bwng mrh + pth, cabe mrh, Kemiri, kunyit, kencur, ketumbar) Lalu tumis dengan sedikit minyak,masukkan daun salam, daun jeruk purut, laos dan aduk sampai matang dan berbau harum
3. Rebus sedikit air, masukkan bumbu yang sdh di tumis tadi lalu beri garam, gula,dan penyedap rasa (totole)
4. Setelah mendidih masukkan tewel, ale, diamkan sebentar agar bumbu bisa meresap
5. Tuang santan, cabe hijau dan daun so. aduk pelan agar santan tidak pecah hingga mendidih

Foto :



LODEH TEWEL

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0063
Menu Masakan : TEMPE KETUMBAR
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000002	TEMPE	30.0000 GRAM	0.0300	KG	44.7000	1.2000	5.4900	3.8100	8,000.00	240.00
2	GB006-000001	GARAM	1.0000 GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
3	GB004-000015	KECAP	1.0000 GRAM	0.0010	KG	0.4600	0.0130	0.0570	0.0900	56,000.00	56.00
4	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000 GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
5	GB006-000058	AIR	0.0000 MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
6	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000 GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
7	GB006-000027	GULA AREN	6.0000 GRAM	0.0060	KG	22.0800	0.0000	0.0000	5.7000	11,000.00	66.00
8	GB006-000060	JINTEN	0.1000 GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	5.00
9	GB004-000016	KETUMBAR	0.4000 GRAM	0.0004	KG	1.6160	0.0644	0.0564	0.2168	25,000.00	10.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000 GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
11	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000 GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
12	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000 GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
Total			50.0000	0.0500		100.6140	5.9994	7.7674	13.2748		538.60
% AKG							9.67 %	12.94 %	4.42 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong kecil2 tempe lalu goreng hingga benar2 kering
2. Rajang tipis2 bawang merah + putih, goreng sampai kering lalu remas2 hingga hancur
3. Tuang sedikit air, masukkan bawang, ketumbar bubuk, jinten bubuk, gula are, garam, gula pasir, totole dan sedikit kecap
4. Aduk bumbu hingga mengental (merambut) lalu masukkan tempe, aduk2 sebentar lalu angkat

Foto :



TEMPE KETUMBAR

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : **RS0064**
Menu Masakan : **CAH GAMBAS**
Tipe AKG : **UMUM**
Jumlah : **1 Porsi**

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000038	GAMBAS	50.0000	GRAM	0.0500	KG	7.6500	0.1000	0.3500	1.7500	0.00	0.00
2	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
3	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
4	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
5	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
6	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
7	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
8	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
9	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
10	GB001-000009	KEMBANG TAHU	4.0000	GRAM	0.0400	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	326.00
11	GB002-000017	WORTEL	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.6900	0.0200	0.1000	0.8100	4,500.00	45.00
12	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
Total			83.5000		0.1195		45.9060	4.8800	2.7280	6.3190		634.60
% AKG							7.87 %	4.54 %	2.10 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong serong gambas yang sdh di siangi lalu blancing dan tiriskan
2. Rajang halus wortel, potong kembang tahu yg sdh di rendam lalu tiriskan
3. Rajang tipis bawang merah+putih, rajang serong cabe merah + rawit
4. Tumis bawang, setelah layu masukkan cabe rawit, tumis hingga matang
5. Tuang sedikit air, masukkan wortel dan kembang tahu, beri garam, gula, tole
6. Setelah mendidih masukkan gambas dan cabe merah, aduk cepat lalu angkat

Foto :



CAH GAMBAS

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : **RS0065**
Menu Masakan : **RAWON JANTUNG PISANG**
Tipe AKG : **UMUM**
Jumlah : **1 Porsi**

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000060	JANTUNG PISANG	20.0000	GRAM	0.0200	KG	6.2000	0.0600	0.2400	1.4200	5,000.00	100.00
2	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
3	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
4	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
5	GB004-000017	KLUEK	20.0000	GRAM	0.0200	KG	43.6800	3.8400	1.6000	2.1600	10,000.00	200.00
6	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	6.0000	GRAM	0.0060	KG	54.1200	6.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	60.00
7	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
8	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
9	GB004-000016	KETUMBAR	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.8080	0.0322	0.0282	0.1084	25,000.00	5.00
10	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
11	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
12	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
13	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
14	GB002-000002	BAWANG PUTIH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	16.7200	0.0400	0.8000	4.0600	18,000.00	360.00
15	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
16	GB001-000002	TEMPE	20.0000	GRAM	0.0200	KG	29.8000	0.8000	3.6600	2.5400	8,000.00	160.00
17	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00
18	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
19	GB006-000060	JINTEN	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	5.00
20	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
21	GB006-000015	JAHE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0065
Menu Masakan : RAWON JANTUNG PISANG
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000010	GULA PASIR	3.0000 GRAM	0.0030	KG	10.9200	0.0000	0.0000	2.8200	10,100.00	30.30
2	GB003-000028	NASI	300.0000 GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
Total			506.1600	0.5061		745.7430	14.1372	17.0872	136.9494		3,186.45
% AKG							22.80 %	28.47 %	45.64 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rebus jantung pisang, potong2 lalu tiriskan
2. Kukus tahu dan tempe, potong dadu lalu tiriskan
3. Haluskan semua bumbu kecuali sere, laos, daun jeruk
4. Tumis bumbu yang sdh hls, setelah harum masukkan sere, laos, daun jeruk lalu tumis hingga benar2 matang
5. Rebus air, masukkan bumbu, beri garam, gula, tole
6. Setelah mendidih masukkan jantung pisang, tahu dan tempe
7. Barkan hingga bumbu bisa merasuk lalu masukka daun bawang yg sdh di rajang (2cm) lalu angkat
8. Rawon akan lebih berasa jika di sajikan keesokan harinya

Foto :



RAWON JANTUNG PISANG

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0066
Menu Masakan : OPOR TAHU & MICIA
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	65.0000	GRAM	0.0650	KG	44.2000	2.9900	5.0700	1.0400	14,000.00	910.00
2	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
3	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
4	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
5	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.3400	GRAM	0.0003	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	5.44
6	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
7	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
8	GB006-000001	GARAM	1.2500	GRAM	0.0012	KG	7.8750	3.3750	2.5000	2.6250	6,000.00	7.50
9	GB006-000032	SERE	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	2.50
10	GB004-000014	KEMIRI	0.5000	GRAM	0.0005	KG	3.1800	0.3150	0.0950	0.0400	14,000.00	7.00
11	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
12	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
13	GB002-000021	BUNCIS BABY	65.0000	GRAM	0.0650	KG	22.7500	0.1300	1.5600	5.0050	12,000.00	780.00
14	GB004-000003	KELAPA SANTAN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	12.2000	1.0000	0.2000	0.7600	10,000.00	100.00
15	GB009-000020	MICIA / GLUTEN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	500.00
16	GB006-000021	KAYU MANIS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	56,000.00	56.00
Total			503.4500		0.5034		633.0270	8.1440	15.9450	132.6360		3,713.19
% AKG							13.13 %	26.57 %	44.21 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong dadu tahu lalu kukus. blancing baby buncis sebentar
2. Haluskan bumbu (bawang merah+putih, kemiri)
3. Tumis bumbu. masukkan sere yang sdh di memarkan, daun jeruk purut, kayu manis
4. Setelah bumbu matang dan berbau harum, tuang sedikit air, beri garam, gula, tole masukkan tahu dan micia
5. Diamkan agar bumbu meresuk, masukkan baby buncis lalu tuang santan , aduk perlahan sampai bener2 matang dan matikan api

Foto :



OPOR TAHU & MICIA

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0067
Menu Masakan : GUDEK
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000029	NASI MERAH	200.0000	GRAM	0.2000	KG	706.0000	1.8000	15.0000	155.2000	5,500.00	1,100.00
2	GB006-000028	DAUN JATI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
3	GB003-000034	KONYAKU	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
4	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB002-000043	NANGKA MUDA	120.0000	GRAM	0.1200	KG	48.0000	38.4000	1.2000	10.8000	7,500.00	900.00
6	GB003-000008	KACANG TUNGGAK	10.0000	GRAM	0.0100	KG	34.2000	0.1400	2.2900	6.1600	13,000.00	130.00
7	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
8	GB004-000003	KELAPA SANTAN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	12.2000	1.0000	0.2000	0.7600	10,000.00	100.00
9	GB002-000001	BAWANG MERAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0200	0.0600	0.2800	0.0400	12,750.00	255.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.3440	0.0080	0.1600	0.8120	18,000.00	72.00
11	GB004-000014	KEMIRI	0.5500	GRAM	0.0005	KG	3.4980	0.3465	0.1045	0.0440	14,000.00	7.70
12	GB006-000001	GARAM	0.3500	GRAM	0.0003	KG	2.2050	0.9450	0.7000	0.7350	6,000.00	2.10
13	GB006-000010	GULA PASIR	0.5300	GRAM	0.0005	KG	1.9292	0.0000	0.0000	0.4982	10,100.00	5.35
14	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.8200	GRAM	0.0008	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	21.32
15	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
16	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
17	GB006-000027	GULA AREN	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.7200	0.0000	0.0000	3.8000	11,000.00	44.00
18	GB006-000016	LENGKUAS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
19	GB006-000031	DAUN SALAM	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	4.00

Daftar Resep

Total	454.9500	0.4549	879.4802	45.6385	24.9615	180.6832	3,799.47
% AKG				73.61 %	41.60 %	60.22 %	

Cara Memasak :

A. G U D E K

1. Haluskan bumbu (bawang merah + putih, kemiri)
2. Siapkan panci, taruh daun jati dalam panci, masukkan sebagian tewel yang sudah di potong2 , masukkan sebagian bumbu, garam, gula, tole lalu daun jati lagi, tewel dan bumbu
3. Rebus tewel sampai berubah warna menjadi kemerah2an dan lunak

B. S A M B A L G O R E N G

1. Rebus Kacang tunggak lalu tiriskan
2. Potong jadi 4 tahu, goreng setengah matang lalu tiriskan
3. Haluskan bumbu (bawang merah + putih, cabe merah, kemiri)
4. Tumis bumbu tadi hingga matang, masukkan lengkuas dan daun salam
5. Tuang sedikit air, beri garam, gula, tole lalu masukkan kacang beras dan tahu
6. Diamkan hingga bumbu meresap, masukkan cabe rawit lalu tuang santan
7. Aduk hingga mendidih lalu matikan api
8. Potong2 konyaku lalu campur dengan gudek setelah agak dingin agar konyaku tidak meleleh

Foto :



GUDEK

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0068
Menu Masakan : TAMI CAP JAI
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	4.2900	10.5300	0.4200	0.8400	18,000.00	540.00
2	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
3	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
4	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
5	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
6	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
7	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
8	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
9	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
10	GB007-000005	MINYAK WIJEN	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	18,000.00	36.00
11	GB006-000015	JAHE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.9880	0.0000	0.0280	0.1940	14,000.00	28.00
12	GB009-000010	UDANG VEGAN	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	110,000.00	660.00
13	GB003-000026	TAMI	0.3000	GRAM	0.3000	BUNGK	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,200.00	1,260.00
14	GB002-000017	WORTEL	25.0000	GRAM	0.0250	KG	9.2250	0.0500	0.2500	2.0250	4,500.00	112.50
15	GB002-000011	SAWI HIJAU	20.0000	GRAM	0.0200	KG	3.8000	0.5200	0.4000	0.6800	6,000.00	120.00
16	GB002-000023	SAWI PUTIH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	3.8200	0.0400	0.4000	0.6800	4,500.00	90.00
17	GB009-000001	BASO VEGAN HALUS	5.0000	GRAM	0.0050	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	275.00
18	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	550.00
19	GB003-000022	TEPUNG TAPIOKA	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6200	0.0030	0.0050	0.8690	5,500.00	5.50

Daftar Resep

Total	465.6600	0.7653	608.2710	18.1490	9.9230	130.7370	4,951.25
% AKG				29.27 %	16.53 %	43.57 %	

Cara Memasak :

1. Potong2 semua sayuran, belah bakwan jadi dua
2. Tumis bawang putih hingga harum, masukkan jahe yang sdh di memarkan
3. Masukka bakwan, udang lalu tuang air, beri garam, sedikit gula, merica, totole
4. Setelah mendidih masukkan sayuran, aduk sebentar,tuang minyak wijen secukupnya dan tuang sedikit adonan tepung tapioka agar kuah bisa mengental lalu matikan api
5. Sajikan cap cai dg cara tuang di atas tami

Foto :



TAMI CAP JAI

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0069
Menu Masakan : TAHU SEMUR KECAP
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
3	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
4	GB006-000001	GARAM	0.6000	GRAM	0.0006	KG	3.7800	1.6200	1.2000	1.2600	6,000.00	3.60
5	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
6	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
7	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
8	GB004-000015	KECAP	10.0000	GRAM	0.0100	KG	4.6000	0.1300	0.5700	0.9000	56,000.00	560.00
9	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
11	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
12	GB007-000001	MARGARIN(BLUBAND)	4.0000	GRAM	0.0040	KG	28.8000	3.2400	0.0240	0.0160	22,500.00	90.00
13	GB003-000012	KENTANG	40.0000	GRAM	0.0400	KG	28.2000	0.0000	0.6800	6.4800	5,500.00	220.00
14	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
15	GB004-000018	POLO	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.9880	0.0728	0.0150	0.0802	60,000.00	12.00
Total			470.5600		0.4705		653.0290	8.3138	13.9995	133.0812		3,192.20
% AKG							13.40 %	23.33 %	44.36 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong dadu tahu lalu goreng setengah matang, potong dadu kentang lalu goreng blancing sebentar
2. Rajang tipis bawang merah dan bawang bombai, rajang panjang cabe merah
3. Panaskan margarin dan tumis bawang merah hingga berbau harum
4. Masukkan bawang bombai, tumis terus hingga matang. Tuang sedikit air beri garam, gula polo dan totole lalu tuang kecap
5. Setelah mendidih masukkan tahu dan biarkan sampai bumbu meresuk, masukkan kentang dan irisan cabe merah, aduk perlahan dan matikan api

Foto :



TAHU SEMUR KECAP

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0070
Menu Masakan : TAHU MENTE
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	75.0000	GRAM	0.0750	KG	51.0000	3.4500	5.8500	1.2000	14,000.00	1,050.00
2	GB002-000021	BUNCIS BABY	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0000	0.0400	0.4800	1.5400	12,000.00	240.00
3	GB004-000009	MENTE	5.3700	GRAM	0.0053	KG	30.1794	2.6635	1.1384	1.2673	48,000.00	257.76
4	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
5	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
6	GB009-000008	CRISPY G	14.0000	GRAM	0.0140	KG	280.0000	0.3220	2.2400	4.0040	71,111.00	995.55
7	GB006-000015	JAHE	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.2470	0.0000	0.0070	0.0485	14,000.00	7.00
8	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	20.0000	GRAM	0.0200	KG	2.8600	7.0200	0.2800	0.5600	18,000.00	360.00
9	GB006-000012	LOMBOK BUBUK	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB006-000013	KECAP ASIN	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	22,990.00	22.99
11	GB006-000014	CUKA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0600	0.0005	0.0005	0.0250	10,000.00	5.00
12	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
13	GB006-000001	GARAM	1.2500	GRAM	0.0012	KG	7.8750	3.3750	2.5000	2.6250	6,000.00	7.50
14	GB006-000010	GULA PASIR	1.2500	GRAM	0.0012	KG	4.5500	0.0000	0.0000	1.1750	10,100.00	12.62
15	GB003-000022	TEPUNG TAPIOKA	3.4700	GRAM	0.0034	KG	12.5614	0.0104	0.0173	3.0154	5,500.00	19.08
16	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
17	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
18	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			513.3000		0.5133		942.1788	17.2614	19.1612	139.8302		4,315.67
% AKG							27.84 %	31.93 %	46.61 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong semua bahan terlebih dahulu.
2. Kukus tahu agar tidak hancur waktu di masak
3. Blancing brongkol, baby buncis dan wortel sebentar agar terasa crispynya
4. Goreng mente hingga berwarna keemasan
5. memarkan bawang putih dan jahe, rajang halus daun bawang
6. Tumis bawang putih hingga kekuning-kuningan, masukkan jahe lalu aduk hingga bener2 matang
7. Tuang sedikit air lalu beri kecap asin, cabe bubuk, cuka, garam, sedikit gula, tole
8. Masukkan tahu dan crispy G,aduk dan diamkan sebentar, masukkan wortel, baby buncis, bloemkol dan daun bawang aduk sambil tuang adonan tepung tapioka, aduk cepat lalu matikan api
9. Sajikan dengan taburan mete goreng

Foto :



TAHU MENTE

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0071
Menu Masakan : BAKSO CAMPUR YONG TAHU
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
2	GB009-000003	PROTENA TIPE "MK"	6.0000	GRAM	0.0060	KG	21.6000	0.1200	3.0600	2.0400	6,900.00	41.40
3	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
4	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
6	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
7	GB003-000010	MIE SU'UN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	15,000.00	150.00
8	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
9	GB002-000002	BAWANG PUTIH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	5.0160	0.0120	0.2400	1.2180	18,000.00	108.00
10	GB002-000015	KUBIS	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.5000	0.0200	0.2400	0.4900	5,500.00	55.00
11	GB006-000055	BAWANG GORENG	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
12	GB002-000011	SAWI HIJAU	12.0000	GRAM	0.0120	KG	2.2800	0.3120	0.2400	0.4080	6,000.00	72.00
13	GB006-000054	KULIT PANGSIT	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	24,000.00	480.00
14	GB001-000007	KAKI JAMUR KERING	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	35,000.00	350.00
15	GB003-000031	TEPUNG MAIZENA	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	15,000.00	60.00
16	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
17	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	1,100.00
Total			502.9600		0.5029		609.3900	3.6726	15.0260	127.2248		4,515.95
% AKG								5.92 %	25.04 %	42.40 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. YOUNG TAHU & SIOMAI

1. Isi : Proteina di rebus lalu di giling,kaki jamur di rendam lalu di giling campur proteina dan kaki jamur lalu tambahkan tepung maizen beri merica bubuk, garam, totole
2. Potong segi tiga tahu lalu goreng hingga kering.
3. Belah tahu bagian tengah lalu isi lubang dengan adonan kaki jamur tadi selanjutnya taruh isi di atas kulit pangsit lalu lipat sesuai selera
4. Kukus tahu dan pangsit selama 25 jam lalu tiriskan

B. Kuah Bakwan

1. Rebus air hingga mendidih, masukkan bawang goreng yang sdh di haluskan , beri garam, merica bubuk, kaldu jamur
2. Masukkan bakwan vegan, aduk2 agar bakwan sedikit mengembang lalu matikan api
3. Rendam sebentar mie su'un dg air panas dan tiriskan, rajang halus kubis dan sawi hijau
4. Sajikan bakwan dengan young tahu, pangsit kukus, irisan kubis, sawi hijau lalu taburi dgn daun bawang dan bawang goreng di atasnya

Foto :



BAKSO CAMPUR YONG TAHU

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0072
Menu Masakan : SOTO TAHU PERKEDEL
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
2	GB004-000016	KETUMBAR	0.1800	GRAM	0.0001	KG	0.7272	0.0289	0.0253	0.0975	25,000.00	4.50
3	GB006-000032	SERE	2.5000	GRAM	0.0025	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	12.50
4	GB002-000015	KUBIS	20.0000	GRAM	0.0200	KG	5.0000	0.0400	0.4800	0.9800	5,500.00	110.00
5	GB003-000010	MIE SU'UN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	15,000.00	150.00
6	GB006-000055	BAWANG GORENG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
7	GB002-000013	KECAMBAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	4.6000	0.0400	0.5800	0.8200	5,065.22	101.30
8	GB003-000012	KENTANG	100.0000	GRAM	0.1000	KG	70.5000	0.0000	1.7000	16.2000	5,500.00	550.00
9	GB006-000059	BAWANG PUTIH GORENG	3.0000	GRAM	0.0030	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB004-000018	POLO	0.5000	GRAM	0.0005	KG	2.4700	0.1820	0.0375	0.2005	60,000.00	30.00
11	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
12	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
13	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
14	GB009-000008	CRISPY G	18.0000	GRAM	0.0180	KG	360.0000	0.4140	2.8800	5.1480	71,111.00	1,279.99
15	GB002-000031	BAWANG PREE	16.0000	GRAM	0.0160	KG	3.6800	0.0160	0.1600	0.8000	8,000.00	128.00
16	GB006-000015	JAHE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.9880	0.0000	0.0280	0.1940	14,000.00	28.00
17	GB006-000002	KUNYIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.9820	0.0420	0.0300	0.1400	3,500.00	7.00
18	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
19	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
20	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
21	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0072
Menu Masakan : SOTO TAHU PERKEDEL
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
2	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
3	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
4	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
5	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	20.0000	GRAM	0.0200	KG	180.4000	20.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	200.00
Total			638.4400		0.6384		1,233.7922	29.4079	21.4253	154.4670		4,947.05
% AKG								47.43 %	35.70 %	51.48 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

KUAH SOTO

1. Haluskan bumbu yang sdh di haluskan (Bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit , dan jahe)
2. Tumis bumbu tadi dg sedikit minyak panas,lalu masukkan batang sere yang sdh di memarkan dan daun jeruk purut , tumis hingga bumbu benar2 matang dan berbau harum
3. Rebus air dalam panci, masukkan bumbu yang sdh di tumis tadi lalu beri garam, gula, merica,sdkit penyedap rasa kecilkan api lalu masukkan crispy G, tahu yang sdh di goreng atau di kukus (tergantung selera)
4. Tunggu sebentar agar bumbu bisa merasuk ke dlm tahu,masukkan bawang pre
5. Blancing sebentar mie su'un, kecambah, kubis dengan sedikit garam

PERKEDEL KENTANG

1. Goreng kentang hingga setengah matang lalu haluskan dengan bawang merah dan bawang putih goreng
2. Bumbui dg garam, sedikit gula, merica bubuk dan sedikit penyedap rasa,masukkan irisan seledri, kaki jamur dan sedikit tepung terigu lalu campur adonan hingga merata
3. Bentuk adonan sesuai selera dan goreng hingga berwarna keemasan
4. Sajikan soto dengan sayuran yang sdh di blanch tadi dan perkedel kentang

Foto :



SOTO TAHU PERKEDEL

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0073
Menu Masakan : TAHU BAWANG LOMBOK
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
2	GB002-000004	CABE MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.6400	0.0300	0.0900	0.6200	18,000.00	180.00
3	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
4	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
5	GB009-000008	CRISPY G	10.0000	GRAM	0.0100	KG	200.0000	0.2300	1.6000	2.8600	71,111.00	711.11
6	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
7	GB003-000017	TEPUNG BERAS	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.4000	0.0500	0.7000	8.0000	8,000.00	80.00
8	GB003-000031	TEPUNG MAIZENA	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	15,000.00	90.00
9	GB006-000041	BUBUK NGO HIONG	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	5.50
10	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
11	GB006-000010	GULA PASIR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.8200	0.0000	0.0000	0.4700	10,100.00	5.05
12	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
13	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
14	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
15	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
16	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
Total			453.1600		0.4531		917.0260	16.2226	15.7160	137.5248		3,302.81
% AKG							26.16 %	26.19 %	45.84 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. Cara membuat tahu crispy :

1. Potong tahu dan crispy sesuai selera
2. Kukus terlebih dahulu tahu agar rasa lebih kenyal
3. Buat adonan terlebih dahulu Bahan adonan : Tepung beras dan tepung maizena, air, bawang putih, kaldu jamur, garam
4. Masukkan potongan tahu dan krispi secara bergantian, lalu goreng dalam minyak panas.

B. Bumbu Tahu Krispi :

1. Cabe merah dan bawang putih giling kasar lalu di goreng
2. Daun bawang rajang halus
3. Campur semua bumbu dan beri garam, merica, kaldu jamur secukupnya
4. Sajikan Tahu krispi goreng dengan taburan bumbu di atasnya

Foto :



TAHU BAWANG LOMBOK

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0074
Menu Masakan : BOTOK TAHU TEMPE
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
3	GB004-000013	KELAPA MUDA	25.0000	GRAM	0.0250	KG	9.0000	0.1000	0.1250	1.8500	6,667.78	166.69
4	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
5	GB006-000007	KENCUR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
6	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
7	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
8	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
9	GB002-000010	KEMANGI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5600	0.0040	0.0720	0.0980	5,000.00	10.00
10	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
11	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
12	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
13	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
14	GB003-000008	KACANG TUNGGAK	6.0000	GRAM	0.0060	KG	20.5200	0.0840	1.3740	3.6960	13,000.00	78.00
15	GB006-000004	DAUN PISANG	0.0000	GRAM	0.0000	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	0.00
16	GB006-000002	KUNYIT	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0982	0.0042	0.0030	0.0140	3,500.00	0.70
17	GB006-000006	LAOS	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	0.80
18	GB004-000016	KETUMBAR	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.8080	0.0322	0.0282	0.1084	25,000.00	5.00
19	GB001-000001	TAHU	37.5000	GRAM	0.0375	KG	25.5000	1.7250	2.9250	0.6000	14,000.00	525.00
20	GB001-000002	TEMPE	20.0000	GRAM	0.0200	KG	29.8000	0.8000	3.6600	2.5400	8,000.00	160.00
21	GB002-000051	JAMUR TIRAM	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	22,000.00	220.00

Daftar Resep

Total	463.4600	0.4634	639.2722	5.8474	16.8592	135.0064	2,714.95
% AKG				9.43 %	28.09 %	45.00 %	

Cara Memasak :

1. Kukus tahu dan tempe dan potong dadu lalu tiriskan
2. Rebus kacang beras, buang airnya lalu tiriskan.Potong dadu jamur tiram
3. Haluskan bumbu (Cabe besar,bawang merah, bawang putih, daun jeruk purut kencur, laos, kunyit, ketumbar)
4. Campur semua bahan dan bumbu, beri garam, gula, tole lalu aduk hingga merata
5. Kukus dalam dandang, alasi dengan daun pisang selama kurang lebih 30 menit

Foto :



BOTOK TAHU TEMPE

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0075
Menu Masakan : GARANG ASEM SEAFOOD
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
2	GB005-000015	ASEM MATENG	3.0000	GRAM	0.0030	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	60.00
3	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
4	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
5	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
6	GB004-000015	KECAP	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.7600	0.0780	0.3420	0.5400	56,000.00	336.00
7	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
8	GB006-000010	GULA PASIR	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.5600	0.0000	0.0000	3.7600	10,100.00	40.40
9	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
10	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
11	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
12	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	30.0000	GRAM	0.0300	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	1,650.00
13	GB009-000010	UDANG VEGAN	5.0000	GRAM	0.0050	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	110,000.00	550.00
14	GB002-000007	TOMAT	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.1400	0.0120	0.0540	0.2340	9,714.29	58.28
15	GB002-000058	BELIMBING WOLUH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	40.00
16	GB002-000023	SAWI PUTIH	80.0000	GRAM	0.0800	KG	15.2800	0.1600	1.6000	2.7200	4,500.00	360.00
17	GB001-000002	TEMPE	30.0000	GRAM	0.0300	KG	44.7000	1.2000	5.4900	3.8100	8,000.00	240.00
18	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
19	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
20	GB002-000036	CABE RAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.7520	0.0400	0.0800	0.3380	15,000.00	30.00
21	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0075
Menu Masakan : GARANG ASEM SEAFOOD
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
Total			604.7600		0.6047		766.5290	20.1280	23.0340	139.2250		5,758.24
% AKG								32.46 %	38.39 %	46.40 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

GARANG ASEM SEAFOOD

1. Bawang putih, bawang merah di belah jadi 2. Kunyit, laos, di rajang tipis. Lalu semuanya di tumis tanpa minyak hingga layu.
2. Asam matang di bakar
3. Didihkan air, masukkan bumbu yang sudah di tumis, masukkan asem dan tuang kecap.
4. Masukkan semua bahan (Tahu kukus, Bakwan, Udang vegan)
5. Masukkan garam, gula, totole secukupnya
6. Biarkan selama kurang lebih 10 menit, lalu masukkan belimbing wuluh, cabe rawit, sawi putih dan tomat. matikan api

TEMPE GORENG

1. Iris tempe menurut selera, bumbu bawang putih, ketumbar dan garam secukupnya lalu diamkan sejenak biar bumbu bisa meresap ke dalam tempe
2. Panaskan minyak goreng dg api sedang lalu goreng hingga kecoklatan
3. Sajikan garang asem dengan tempe goreng.

Foto :



GARANG ASEM SEAFOOD

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0076
Menu Masakan : TAHU CAMPUR
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000013	KECAMBAH	100.0000	GRAM	0.1000	KG	23.0000	0.2000	2.9000	4.1000	5,065.22	506.52
2	GB004-000016	KETUMBAR	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.4040	0.0161	0.0141	0.0542	25,000.00	2.50
3	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
4	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
5	GB006-000060	JINTEN	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	5.00
6	GB006-000032	SERE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	10.00
7	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
8	GB006-000015	JAHE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00
9	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
10	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
11	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
12	GB002-000051	JAMUR TIRAM	30.0000	GRAM	0.0300	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	22,000.00	660.00
13	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
14	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
15	GB002-000004	CABE MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.6400	0.0300	0.0900	0.6200	18,000.00	180.00
16	GB006-000001	GARAM	1.2500	GRAM	0.0012	KG	7.8750	3.3750	2.5000	2.6250	6,000.00	7.50
17	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
18	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
19	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
20	GB001-000004	MIE KERING(KUNING)	10.0000	GRAM	0.0100	KG	33.7000	1.1800	0.7900	5.0000	9,000.00	90.00
21	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0076
Menu Masakan : TAHU CAMPUR
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	3.0000	GRAM	0.0030	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	48.00
2	GB003-000013	SINGKONG	20.0000	GRAM	0.0200	KG	21.9000	0.0400	0.1800	5.2000	2,800.00	56.00
3	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00
4	GB002-000002	BAWANG PUTIH	7.5000	GRAM	0.0075	KG	6.2700	0.0150	0.3000	1.5225	18,000.00	135.00
5	GB006-000007	KENCUR	1.2500	GRAM	0.0012	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	20.00
6	GB004-000015	KECAP	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.8400	0.0520	0.2280	0.3600	56,000.00	224.00
7	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
8	GB006-000051	PETIS VEGAN	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,500.00	45.00
Total			623.4600		0.6234		790.4990	23.5681	22.4036	148.8707		4,380.77
% AKG							38.01 %	37.33 %	49.62 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. KUAH TAHU CAMPUR

1. Haluskan semua bumbu (Bawang merah + putih, kunyit, ketumbar, jinten, jahe, cabe merah)
2. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu sampai harum, masukkan sere, daun jeruk purut dan laos
3. Rebus air, masukkan bumbu yang sdh di tumis. beri garam, gula tole dan kecap. setelah mendidih masukkan jamur tiram, aduk sebentar lalu matikan api

B. PERKEDEL SINGKONG

1. Haluskan singkong lalu tiriskan, haluskan bumbu (bawang merah + putih, kencur, daun jeruk purut, cabe merah, kunyit)
2. Campur jadi satu bumbu dan singkong
3. Bentuk bulat2 lalu goreng

C. SAMBAL PETIS TAHU CAMPUR

1. Haluskan cabe rawit, bawang putih lalu tumis sebentar dan tuang sedikit air
2. Masukkan petis vegan, sedikit kecap, garam dan gula
3. Aduk hingga sambal mengental dan angkat
4. Rebus Mie sebentar, goreng tahu, blancing kecambah, cuci bersih slada lalu tiriskan
5. Sajikan tahu campur dengan krupuk bawang

Foto :



TAHU CAMPUR

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0077
Menu Masakan : KOLAK SUSU KEDELE
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000007	KACANG HIJAU	200.0000	GRAM	0.2000	KG	690.0000	2.4000	44.4000	125.8000	20,000.00	4,000.00
2	GB004-000003	KELAPA SANTAN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	24.4000	2.0000	0.4000	1.5200	10,000.00	200.00
3	GB006-000010	GULA PASIR	20.0000	GRAM	0.0200	KG	72.8000	0.0000	0.0000	18.8000	10,100.00	202.00
4	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
5	GB005-000005	PISANG	20.0000	GRAM	0.0200	KG	14.8400	0.0200	0.1800	3.8600	12,857.00	257.14
6	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
7	GB006-000027	GULA AREN	12.0000	GRAM	0.0120	KG	44.1600	0.0000	0.0000	11.4000	11,000.00	132.00
8	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
Total			309.3600		0.3093		852.5000	7.1200	46.9800	163.4800		5,055.29
% AKG								11.48 %	78.30 %	54.49 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rendam kacang hijau selama kurang lebih 4 jam,lalu presto kacang hijau tersebut dan beri gula selama 15 menit.
2. Potong2 pisang dan pohong sesuai selera,dan rebus pohong.
3. Rebus air secukupnya,masukkan gula merah lalu masukkan pisang
4. Rebus Santan, gula dan daun pandan sambil di aduk - aduk hingga panas mencapai 80 celcius
5. Masukkan pisang yg sdh di rebus td lalu kacang hijau dan pohong , aduk - aduk sebentar dan matikan api.
6. Sajikan kolak kacang hijau dengan susu kedelai

Foto :



KOLAK SUSU KEDELE

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0078
Menu Masakan : SUP SEHAT KULIT TAHU
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	25.0000	GRAM	0.0250	KG	17.0000	1.1500	1.9500	0.4000	14,000.00	350.00
2	GB007-000005	MINYAK WIJEN	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	18,000.00	36.00
3	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
4	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
5	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
6	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
7	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
8	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
9	GB003-000027	KEMBANG TAHU STEAK	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	90,000.00	540.00
10	GB002-000055	SAWI GAJIH	40.0000	GRAM	0.0400	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,500.00	300.00
11	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
12	GB002-000033	BAWANG BOMBAI	16.0000	GRAM	0.0160	KG	6.7680	0.0320	0.2080	1.5520	12,500.00	200.00
13	GB006-000009	MERICA	3.0000	GRAM	0.0030	KG	10.7700	0.2040	0.3450	1.9320	55,000.00	165.00
14	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	0.2500	GRAM	0.0002	KG	2.2550	0.2500	0.0000	0.0000	10,000.00	2.50
15	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	550.00
16	GB002-000041	BRONGKOL KEMB.KOL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	4.2900	10.5300	0.4200	0.8400	18,000.00	540.00
17	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
18	GB002-000050	JAMUR SALJU	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	64.00
Total			510.5100		0.5105		626.5810	19.9320	13.6430	135.6430		4,150.25
% AKG							32.14 %	22.73 %	45.21 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong bahan - bahan menurut selera.
2. Kukus tahu agar tidak hancur dan bau asemnya hilang
3. Panaskan sedikit minyak lalu tumis bawang putih hingga kecoklatan, masukkan bawang bombay tumis hingga layu dan tiriskan
4. Didihkan air, masukkan bumbu yang sudah di tumis lalu bumbui dg garam,merica, gula , totole
5. Masukkan bahan (tahu, bakwan, kembang tahu, jamur salju, wortel dan bloemkol)
6. Biarkan selama krng lbh 10 menit, masukkan minyak wijen dan sawi hijau/sawi gajah lalu matikan api
7. Untuk lebih enak,sajikan dg sambel kecap asin (Potong cabe rawit kecil, tuang kecap asin)

Foto :



SUP SEHAT KULIT TAHU

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0079
Menu Masakan : TAHU TEMPE KEMANGI
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	25.0000	GRAM	0.0250	KG	17.0000	1.1500	1.9500	0.4000	14,000.00	350.00
2	GB001-000002	TEMPE	40.0000	GRAM	0.0400	KG	59.6000	1.6000	7.3200	5.0800	8,000.00	320.00
3	GB002-000051	JAMUR TIRAM	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	22,000.00	440.00
4	GB002-000007	TOMAT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	1.9000	0.0200	0.0900	0.3900	9,714.29	97.14
5	GB002-000058	BELIMBING WOLUH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	40.00
6	GB002-000010	KEMANGI	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.1200	0.0080	0.1440	0.1960	5,000.00	20.00
7	GB006-000015	JAHE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.9880	0.0000	0.0280	0.1940	14,000.00	28.00
8	GB006-000002	KUNYIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.9820	0.0420	0.0300	0.1400	3,500.00	7.00
9	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
11	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
12	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
13	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
14	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
15	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
16	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
17	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
Total			468.2600		0.4682		641.4880	8.5560	20.1220	134.9090		2,713.39
% AKG							13.80 %	33.53 %	44.96 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong dadu tahu, tempe, tomat, dan belimbing wuluh
2. Cincang kasar jamur tiram sesuaikan dengan bentuk bahan lainnya
3. Iris tipis bawang merah, bawang putih, haluskan kunyit dan jahe, memarkan sere
4. Panaskan minyak goreng, tumis semua bumbu (bawang merah, putih, jahe dan kunyit) hingga berbau harum lalu masukkan daun jeruk purut dan sere
5. Tuang Air secukupnya, beri garam, gula, dan kaldu jamur
6. Masukkan tahu, tempe, jamur tiram lalu aduk pelan pelan agar bumbu menyatu
7. Masukkan belimbing wuluh, tomat, dan kemangi. aduk sebentar dan matikan api

Foto :



TAHU TEMPE KEMANGI

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0081
Menu Masakan : LODEH REBUNG KAYU MANIS
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000009	MERICA	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.3590	0.0068	0.0115	0.0644	55,000.00	5.50
3	GB006-000002	KUNYIT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.2455	0.0105	0.0075	0.0350	3,500.00	1.75
4	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
5	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
6	GB006-000021	KAYU MANIS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	56,000.00	56.00
7	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
8	GB006-000006	LAOS	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	8.00
9	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
10	GB006-000010	GULA PASIR	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.5600	0.0000	0.0000	3.7600	10,100.00	40.40
11	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	5.20
12	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
13	GB004-000014	KEMIRI	0.8000	GRAM	0.0008	KG	5.0880	0.5040	0.1520	0.0640	14,000.00	11.20
14	GB002-000027	REBUNG	100.0000	GRAM	0.1000	KG	17.0000	0.1000	169.0000	3.0000	7,500.00	750.00
15	GB001-000002	TEMPE	20.0000	GRAM	0.0200	KG	29.8000	0.8000	3.6600	2.5400	8,000.00	160.00
16	GB001-000001	TAHU	37.5000	GRAM	0.0375	KG	25.5000	1.7250	2.9250	0.6000	14,000.00	525.00
17	GB004-000003	KELAPA SANTAN	25.0000	GRAM	0.0250	KG	30.5000	2.5000	0.5000	1.9000	10,000.00	250.00
18	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
19	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
20	GB006-000007	KENCUR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
21	GB006-000015	JAHE	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.2470	0.0000	0.0070	0.0485	14,000.00	7.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0081
Menu Masakan : LODEH REBUNG KAYU MANIS
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB006-000060	JINTEN	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	5.00
2	GB004-000018	POLO	0.1000	GRAM	0.0001	KG	0.4940	0.0364	0.0075	0.0401	60,000.00	6.00
3	GB004-000016	KETUMBAR	0.3000	GRAM	0.0003	KG	1.2120	0.0483	0.0423	0.1626	25,000.00	7.50
4	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
5	GB004-000016	KETUMBAR	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.8080	0.0322	0.0282	0.1084	25,000.00	5.00
Total			553.6600		0.5536		681.4195	11.5432	187.0130	139.6170		3,370.20
% AKG							18.61 %	311.68 %	46.53 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rebus Rebung hingga baunya hilang, rebus cabe merah, cabe kecil dan kunyit
2. Haluskan semua bumbu (bawang merah + pth, kencur, jahe, jinten, polo ketumbar, kemiri, merica, cabe merah, dan kunyit) lalu tuang dalam wajan, aduk hingga airnya habis lalu tuang minyak panas masukkan kayu manis, daun jeruk, laos.
3. Rebus sedikit air lalu masukkan bumbu yang sdh di tumis, beri garam, gula, kaldu jamur , Masukkan rebung, tahu, tempe dan cabe rawit.
4. Tuang santan, aduk terus sampai mendidih dan matikan api

Foto :



LODEH REBUNG KAYU MANIS

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0082
Menu Masakan : OSENG PEPAYA MUDA (KATES)
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
3	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
4	GB006-000031	DAUN SALAM	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	10.00
5	GB006-000006	LAOS	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	8.00
6	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
7	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
8	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
9	GB004-000015	KECAP	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.7600	0.0780	0.3420	0.5400	56,000.00	336.00
10	GB002-000036	CABE RAWIT	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.1752	0.0040	0.0080	0.0338	15,000.00	3.00
11	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
12	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
13	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
14	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
15	GB005-000011	PEPAYA MUDA (KATES)	100.0000	GRAM	0.1000	KG	46.0000	0.0000	0.5000	12.2000	4,000.00	400.00
16	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
Total			466.4600		0.4664		625.5562	7.8580	11.4855	140.7888		2,225.65
% AKG								12.67 %	19.14 %	46.92 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rajang halus pepaya muda dan buang isinya, remas2 dengan garam agar getahnya hilang.
2. Rajang tipis bawang merah + putih, lengkuas, cabe rawit. rajang panjang cabe merah.
3. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah + putih, setelah layu masukkan cabe rawit, lengkuas dan daun salam
4. Setelah berbau harum tuang sedikit air, beri garam, gula, tole dan merica bubuk. tuang kecap setelah mendidih masukkan pepaya yang sudah di cuci bersih
5. Tutup/ungkep agar pepaya bisa cepat matang, lalu masukkan cabe merah, aduk2 dan matikan api

Foto :



OSENG PEPAYA MUDA (KATES)

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0083
Menu Masakan : SUP TAHU CAMPIGNON
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
3	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
4	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
5	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	14.0000	GRAM	0.0140	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	770.00
6	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	9.0200	1.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	10.00
7	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
8	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
9	GB007-000005	MINYAK WIJEN	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	18,000.00	72.00
10	GB002-000031	BAWANG PREE	16.0000	GRAM	0.0160	KG	3.6800	0.0160	0.1600	0.8000	8,000.00	128.00
11	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
12	GB002-000048	JAMUR KANCING	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	44,000.00	440.00
13	GB002-000021	BUNCIS BABY	20.0000	GRAM	0.0200	KG	7.0000	0.0400	0.4800	1.5400	12,000.00	240.00
14	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
15	GB001-000001	TAHU	40.0000	GRAM	0.0400	KG	27.2000	1.8400	3.1200	0.6400	14,000.00	560.00
16	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
Total			480.2600		0.4802		647.0500	12.6620	14.4920	133.0150		3,644.65
% AKG							20.42 %	24.15 %	44.33 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong2 semua bahan, rajang halus bawang pree
2. Blancing sebentar wortel dan baby buncis
3. Tumis bawang putih yang sdh di memarkan, tuang sedikit air beri garam, gula, dan totole
4. Masukkan tahu, bakwan, jamur kancing dan biarkan sampai matang lalu masukkan wortel, baby buncis, bawang pree dan tuang minyak wijen
5. Aduk secara cepat dan matikan api

Foto :



SUP TAHU CAMPIGNON

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0084
Menu Masakan : SUWIRAN PEDAS KAKI JAMUR
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000007	KAKI JAMUR KERING	30.0000	GRAM	0.0300	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	35,000.00	1,050.00
2	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.3000	GRAM	0.0003	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	7.80
3	GB006-000001	GARAM	0.5000	GRAM	0.0005	KG	3.1500	1.3500	1.0000	1.0500	6,000.00	3.00
4	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	9.0200	1.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	10.00
6	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
7	GB002-000004	CABE MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	1.5840	0.0180	0.0540	0.3720	18,000.00	108.00
8	GB002-000036	CABE RAWIT	5.0000	GRAM	0.0050	KG	4.3800	0.1000	0.2000	0.8450	15,000.00	75.00
9	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
Total			44.8000		0.0448		21.7740	2.4680	1.2540	3.2070		1,279.90
% AKG								3.98 %	2.09 %	1.06 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Cuci bersih kaki jamur, pukuli kaki jamur hingga lalu di suwir2 dengan kuku tangan
2. Giling kasar cabe Merah dan Cabe Rawit
3. Tumis cabe dengan Daun jeruk purut hingga berbau harum dan beri sedikit air agar tidak gosong
4. Beri garam, gula, totole lalu masukkan kaki jamur
5. Terus di gongso hingga benar2 kering

Foto :



SUWIRAN PEDAS KAKI JAMUR

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0085
Menu Masakan : BOTOK JAMUR BALI
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB009-000020	MICIA / GLUTEN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	500.00
2	GB006-000031	DAUN SALAM	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	4.00
3	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	0.7000	GRAM	0.0007	KG	2.5480	0.0000	0.0000	0.6580	10,100.00	7.07
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB004-000003	KELAPA SANTAN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	12.2000	1.0000	0.2000	0.7600	10,000.00	100.00
7	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
8	GB006-000060	JINTEN	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	10.00
9	GB004-000016	KETUMBAR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	2.0200	0.0805	0.0705	0.2710	25,000.00	12.50
10	GB006-000016	LENGKUAS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
11	GB006-000015	JAHE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4940	0.0000	0.0140	0.0970	14,000.00	14.00
12	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
13	GB004-000014	KEMIRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.7200	1.2600	0.3800	0.1600	14,000.00	28.00
14	GB002-000036	CABE RAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.5040	0.0800	0.1600	0.6760	15,000.00	60.00
15	GB001-000007	KAKI JAMUR KERING	6.0000	GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	35,000.00	210.00
16	GB006-000004	DAUN PISANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
Total			42.1000		0.0421		40.2770	5.1415	2.8395	4.7920		1,012.07
% AKG							8.29 %	4.73 %	1.59 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Micia, Kaki Jamur, dan cabe rawit di potong kecil2
2. Kemiri, Jinten, Ketumbar dihaluskan lengkuas, Jahe dan Kunyit di rajang halus lalu tumis dengan bumbu yang sudah di haluskan tadi sampai bener2 matang lalu tuang dlm wadan
3. Masukkan Micia, Kaki Jamur,Cabe Rawit, dan Santan. Beri garam, gula, dan totole
4. Bungkus adonan dengan daun pisang dan daun salam di atasnya
5. Kukus selama kurang lebih 45 menit

Foto :



BOTOK JAMUR BALI

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0086
Menu Masakan : OSENG KECAMBAH JAMUR PEDAS
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000013	KECAMBAH	80.0000	GRAM	0.0800	KG	18.4000	0.1600	2.3200	3.2800	5,065.22	405.21
2	GB004-000015	KECAP	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4600	0.0130	0.0570	0.0900	56,000.00	56.00
3	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
4	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
6	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
7	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
8	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
9	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
10	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
11	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
12	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
13	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
14	GB002-000048	JAMUR KANCING	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	44,000.00	44.00
15	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
Total			105.4000		0.1054		55.6810	4.9770	4.7565	7.8420		837.71
% AKG							8.02 %	7.92 %	2.61 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Cuci bersih kecambah, belah 2 jamur kancing (Campignon)
2. Rajang tipis bawang merah + Putih, Cabe rawit dan Cabe merah
3. Potong 2cm Daun bawang dan seledri
4. Panaskan minyak goreng, tumis bawang merah + putih, setelah layu masukkan Cabe rawit dan daun bawang,tumis sampai benar2 matang
5. Masukkkan Jamur kancing lalu masukkan kecambah,Cabe merah sambil besarkan api dan terus tumis agar kecambah beraroma gosong
6. Beri garam, gula, totole,merica dan sedikit kecap manis
7. Masukkan seledri, aduk cepat dan matikan api kecambah akan matang sendiri tetapi masih terasa krispy

Foto :



OSENG KECAMBAH JAMUR PEDAS

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0087
Menu Masakan : TEMPE MENDOAN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000002	TEMPE	40.0000	GRAM	0.0400	KG	59.6000	1.6000	7.3200	5.0800	8,000.00	320.00
2	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.6000	GRAM	0.0006	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	15.60
3	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
4	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
5	GB004-000016	KETUMBAR	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.8080	0.0322	0.0282	0.1084	25,000.00	5.00
6	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
7	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
8	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
9	GB002-000031	BAWANG PREE	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.3000	0.0100	0.1000	0.5000	8,000.00	80.00
10	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	20.0000	GRAM	0.0200	KG	180.4000	20.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	200.00
11	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.5000	0.1300	0.8900	7.7300	6,000.00	60.00
12	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			89.8000		0.0898		299.0990	27.1992	12.4852	19.2934		792.20
% AKG							43.86 %	20.80 %	6.43 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong tempe setebal 1cm, Rajang halus bawang pre dan seledri
2. Haluskan bumbu (Bawang putih, Kunyit, ketumbar)
3. Rendam tempe ke dalam air, beri sedikit garam
4. Buat adonan yaitu : Campur Tepung terigu dan bumbu yang sudah di haluskan beri air sambil (jangan terlalu encer), beri garam , gula , totole
5. Masukkan rajangan bawang pree dan seledri ke dalam adonan
6. Panaskan minyak goreng, Celupkan tempe satu per satu de dalam adonan lalu goreng samapi agak kekuningan tetapi tidak kering
6. Sajikan ketika hangat

Foto :



TEMPE MENDOAN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0088
Menu Masakan : OSENG KECAMBAH IKAN ASIN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000013	KECAMBAH	80.0000	GRAM	0.0800	KG	18.4000	0.1600	2.3200	3.2800	5,065.22	405.21
2	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
3	GB002-000002	BAWANG PUTIH	3.0000	GRAM	0.0030	KG	2.5080	0.0060	0.1200	0.6090	18,000.00	54.00
4	GB002-000004	CABE MERAH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.5280	0.0060	0.0180	0.1240	18,000.00	36.00
5	GB002-000036	CABE RAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8760	0.0200	0.0400	0.1690	15,000.00	15.00
6	GB004-000015	KECAP	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.8400	0.0520	0.2280	0.3600	56,000.00	224.00
7	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
8	GB006-000001	GARAM	4.0000	GRAM	0.0040	KG	25.2000	10.8000	8.0000	8.4000	6,000.00	24.00
9	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
10	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
11	GB001-000009	KEMBANG TAHU	4.0000	GRAM	0.0400	ONS	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	8,150.00	326.00
12	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
13	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
14	GB002-000014	SELEDRI	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
Total			123.5000		0.1595		151.7610	21.1160	10.9275	15.3520		1,398.41
% AKG							34.05 %	18.21 %	5.11 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

A. IKAN ASIN

1. Rendam Kembang tahu sebentar lalu potong 1x1cm
2. Rendam Rajangan Kembang tahu ke dalam sedikit air, beri garam dan sedikit totole kira2 setengah jam
3. Angkat dan peras airnya lalu goreng ke dalam minyak yang panas hingga terasa krispinya dan tiriskan

B. OSENG KECAMBAH

1. Rajang halus Bawang merah+putih, Cabe merah+rawit
2. Rajang Daun bawang dan Seledri sepanjang 2cm
3. Tumis Bawang+putih, setelah layu masukkan cabe rawit dan daun bawang
4. Masukkan Kecambah, cabe merah.beri garam ,gula, totole,merica,sedikit kecap manis dan sedikit air lalu besarkan api
5. Masukkan seledri dan besarkan api, aduk cepat lalu matikan
6. Sajikan Oseng Kecambah dan taburi dengan Ikan Asin Vegan buatan sendiri

Foto :



OSENG KECAMBAH IKAN ASIN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0089
Menu Masakan : SUP MACARONI BASO JAMUR
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000001	TAHU	50.0000	GRAM	0.0500	KG	34.0000	2.3000	3.9000	0.8000	14,000.00	700.00
2	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
3	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.5000	GRAM	0.0015	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	39.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	2.0000	GRAM	0.0020	KG	7.2800	0.0000	0.0000	1.8800	10,100.00	20.20
5	GB006-000001	GARAM	3.0000	GRAM	0.0030	KG	18.9000	8.1000	6.0000	6.3000	6,000.00	18.00
6	GB007-000005	MINYAK WIJEN	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	18,000.00	72.00
7	GB002-000009	DAUN BAWANG	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.7760	0.0200	0.0480	0.1400	8,000.00	32.00
8	GB002-000002	BAWANG PUTIH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	5.0160	0.0120	0.2400	1.2180	18,000.00	108.00
9	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
10	GB003-000014	MAKARONI	10.0000	GRAM	0.0100	KG	36.3000	0.0400	0.8700	7.8700	13,000.00	130.00
11	GB009-000002	BASO VEGAN KASAR	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	55,000.00	550.00
12	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	36.0800	4.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	40.00
13	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
14	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
Total			460.8600		0.4608		719.5020	18.8320	17.6580	142.4380		3,002.35
% AKG							30.37 %	29.43 %	47.47 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rajang tipis bawang putih,goreng lalu haluskan
2. Rajang halus daun bawang, goreng dan tiriskan
3. Rebus sebentar Macaroni dengan sedikit margarin agar rasa tidak hambar lalu tiriskan
4. Potong dadu tahu, rebus agar terasa kenyal lalu tiriskan
5. Potong dadu wortel, blancing sebentar dan tiriskan
6. Rebus air ke dalam panci, masukkan bawang putih yang sudah dihaluskan
7. Beri Garam,gula,totole. Biarkan sebentar agar bawang bener2 matang dan tidak sengir
8. Masukkan Baso vegan (Bakwan kasar), Tahu, wortel
9. Masukkan Daun bawang, aduk sebentar dan matikan api
10. Tuang minyak wijen sambil di aduk pelan
11. Sajikan dengan taburan macaroni

Foto :



SUP MACARONI BASO JAMUR

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0090
Menu Masakan : SUSU KEDELE
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000031	KEDELE	25.0000	GRAM	0.0250	KG	82.7500	4.5250	8.7250	56.7500	0.00	0.00
2	GB006-000010	GULA PASIR	30.0000	GRAM	0.0300	KG	109.2000	0.0000	0.0000	28.2000	10,100.00	303.00
3	GB006-000001	GARAM	1.5000	GRAM	0.0015	KG	9.4500	4.0500	3.0000	3.1500	6,000.00	9.00
4	GB006-000058	AIR	500.0000	MILI	0.5000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
5	GB006-000035	DAUN PANDAN	0.1000	GRAM	0.1000	IKET	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	2,000.00	200.00
6	GB004-000034	KACANG TANAH KUPAS	4.0000	GRAM	0.0040	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
Total			560.6000		0.6605		201.4000	8.5750	11.7250	88.1000		512.00
% AKG								13.83 %	19.54 %	29.36 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Rendam kedelai ke dalam air selama kurang lebih 12 jam
2. Rebus air sampai mendidih lalu biarkan sebentar agar tidak terlalu panas
3. Giling (haluskan) Kedelai , kacang tanah kupas dan air dengan mesin giling kedele,lalu ambil sarinya
4. Rebus Sari Kedele dengan api sedang sambil terus di aduk
5. Masukkan Gula, Garam, dan Daun Pandan
6. Terus aduk sampai Sari kedelai sedikit mendidih dan segera matikan api.

Foto :



SUSU KEDELE

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0091
Menu Masakan : SAMBAL GORENG PEDAS
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000008	KAKI JAMUR BASAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	60,000.00	1,200.00
2	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
3	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
4	GB004-000015	KECAP	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.7600	0.0780	0.3420	0.5400	56,000.00	336.00
5	GB002-000036	CABE RAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.5040	0.0800	0.1600	0.6760	15,000.00	60.00
6	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
8	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
9	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
10	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
11	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.6000	0.0520	0.3560	3.0920	6,000.00	24.00
12	GB004-000019	PETE	2.0000	GRAM	0.0020	KG	2.8400	0.0400	0.2080	0.4400	40,000.00	80.00
13	GB002-000002	BAWANG PUTIH	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8360	0.0020	0.0400	0.2030	18,000.00	18.00
Total			63.4000		0.0634		127.0530	13.0280	3.3195	7.8810		2,095.40
% AKG							21.01 %	5.53 %	2.62 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Campur kaki jamur basah, tepung terigu, merica, garam, dan sedikit air
2. Goreng sedikit demi sedikit adonan dalam minyak panas sebentar lalu tiriskan
3. Rajang tipis bawang merah + putih, cabe merah dan cabe rawit
4. Tumis bumbu hingga harum, Masukkan kaki jamur yang sudah di goreng
5. Tuang kecap, beri garam, gula dan tole
6. Masukkan pete, aduk cepat dan matikan api

Foto :



SAMBAL GORENG PEDAS

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0092
Menu Masakan : BOLA2 PEDAS (RENDANG)
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000008	KAKI JAMUR BASAH	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	60,000.00	1,200.00
2	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
3	GB004-000003	KELAPA SANTAN	10.0000	GRAM	0.0100	KG	12.2000	1.0000	0.2000	0.7600	10,000.00	100.00
4	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
5	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
6	GB006-000006	LAOS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
7	GB006-000007	KENCUR	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	8.00
8	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
9	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
10	GB002-000036	CABE RAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.5040	0.0800	0.1600	0.6760	15,000.00	60.00
11	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
12	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
13	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
14	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
15	GB006-000009	MERICA	0.5000	GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
16	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.6000	0.0520	0.3560	3.0920	6,000.00	24.00
17	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
18	GB002-000002	BAWANG PUTIH	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8360	0.0020	0.0400	0.2030	18,000.00	18.00
Total			61.4000		0.0614		53.9440	4.5610	3.1745	8.7510		1,732.00
% AKG							7.35 %	5.29 %	2.91 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Adonan Sama persis seperti Sambal Goreng Kaki Jamur
2. Bentuk adonan lonjong lalu kukus krng lbh 15 menit lalu di goreng sebentar dan tiriskan
3. Haluskan Cabe merah, cabe rawit, kunyit, kemiri, kencur, bawang merah + putih
4. Tumis bumbu yang sudah di haluskan, masukkan daun jeruk, lengkuas, sere
5. Setelah harum dan matang masukkan Bola2 Kaki Jamur
6. Tuang sedikit air agar tidak gosong, beri garam, gula, dan totole
7. Biarkan sebentar agar bumbu bisa meresap ke Bola2, lalu tuang santan.
8. Terus aduk hingga mendidih lalu matikan api

Foto :



BOLA2 PEDAS (RENDANG)

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0093
Menu Masakan : SERUNDENG KAKI JAMUR
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000013	KELAPA MUDA	30.0000	GRAM	0.0300	KG	10.8000	0.1200	0.1500	2.2200	6,667.78	200.03
2	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	32.00
3	GB006-000002	KUNYIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.9640	0.0840	0.0600	0.2800	3,500.00	14.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.5600	0.0000	0.0000	3.7600	10,100.00	40.40
5	GB006-000001	GARAM	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3000	2.7000	2.0000	2.1000	6,000.00	6.00
6	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	9.0200	1.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	10.00
8	GB001-000008	KAKI JAMUR BASAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	60,000.00	600.00
Total			53.0000		0.0530		42.6440	3.9040	2.2100	8.3600		928.43
% AKG								6.29 %	3.68 %	2.78 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Potong kecil2 Bola2 Kaki Jamur yang sudah di goreng
2. Haluskan kunyit lalu tumis sebentar
3. Masukkan kelapa muda dan daun jeruk purut
4. Beri garam, gula, totole
5. Setelah agak kering masukkan potongan Bola2 Kk Jmr
6. Terus aduk hingga kelapa benar2 kering dan terasa krispy lalu angkat

Foto :



SERUNDENG KAKI JAMUR

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0094
Menu Masakan : REMPELO ATI VEGAN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB001-000007	KAKI JAMUR KERING	10.0000	GRAM	0.0100	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	35,000.00	350.00
2	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
3	GB002-000007	TOMAT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	1.9000	0.0200	0.0900	0.3900	9,714.29	97.14
4	GB004-000015	KECAP	4.0000	GRAM	0.0040	KG	1.8400	0.0520	0.2280	0.3600	56,000.00	224.00
5	GB006-000001	GARAM	0.5000	GRAM	0.0005	KG	3.1500	1.3500	1.0000	1.0500	6,000.00	3.00
6	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	6.0000	GRAM	0.0060	KG	54.1200	6.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	60.00
8	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
9	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
10	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	13.00
Total			40.2000		0.0402		67.4800	7.4596	1.4130	3.3648		912.24
% AKG							12.03 %	2.35 %	1.12 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Cuci bersih kaki jamur lalu di presto selama 1jam
2. Cabik2 kaki jmr dengan pisau tp tidak sampai putus
3. Beri garam, merica, totole lalu di kukus selama 15 menit
4. Goreng sebentar kaki jamur yang sudah di kukus lalu tiriskan
5. Haluskan bumbu (cabe merah, tomat, bawang merah, bawang putih)
6. Tumis bumbu lalu masukka Rempelo, tuang sedikit air dan kecap
7. Beri garam, gula, totole. diamkan sebentar lalu matikan api

Foto :



REMPELO ATI VEGAN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0095
Menu Masakan : SUWIRAN PEDAS GLUTEN
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB009-000020	MICIA / GLUTEN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	50,000.00	1,000.00
2	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
3	GB002-000036	CABE RAWIT	4.0000	GRAM	0.0040	KG	3.5040	0.0800	0.1600	0.6760	15,000.00	60.00
4	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
5	GB002-000002	BAWANG PUTIH	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.8360	0.0020	0.0400	0.2030	18,000.00	18.00
6	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
Total			41.0000		0.0410		26.5980	2.1240	0.3560	1.3870		1,318.50
% AKG								3.42 %	0.59 %	0.46 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Sobek2 Gluten / Micia sehingga mirip suwiran ayam
2. Goreng sebentar lalu tiriskan
3. Rajang tipis Bawang merah + Putih, Cabe merah dan Cabe rawit
4. Tumis semua bumbu, masukkan suwiran yang sudah di goreng dan tuang sedikit air
5. Beri garam, gula, tole.biarkan sampai meresap dan matikan api

Foto :



SUWIRAN PEDAS GLUTEN

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0096
Menu Masakan : PERKEDEL KAKI JAMUR
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000012	KENTANG	100.0000 GRAM	0.1000	KG	70.5000	0.0000	1.7000	16.2000	5,500.00	550.00
2	GB001-000008	KAKI JAMUR BASAH	6.0000 GRAM	0.0060	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	60,000.00	360.00
3	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000 GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
4	GB002-000001	BAWANG MERAH	7.0000 GRAM	0.0070	KG	2.4570	0.0210	0.0980	0.0140	12,750.00	89.25
5	GB002-000002	BAWANG PUTIH	5.0000 GRAM	0.0050	KG	4.1800	0.0100	0.2000	1.0150	18,000.00	90.00
6	GB006-000009	MERICA	0.5000 GRAM	0.0005	KG	1.7950	0.0340	0.0575	0.3220	55,000.00	27.50
7	GB004-000018	POLO	0.2000 GRAM	0.0002	KG	0.9880	0.0728	0.0150	0.0802	60,000.00	12.00
8	GB006-000001	GARAM	1.5000 GRAM	0.0015	KG	9.4500	4.0500	3.0000	3.1500	6,000.00	9.00
9	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000 GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
10	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000 GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
11	GB002-000014	SELEDRI	2.0000 GRAM	0.0020	KG	0.2520	0.0000	0.0120	0.0560	16,000.00	32.00
12	GB003-000018	TEPUNG TERIGU	6.0000 GRAM	0.0060	KG	21.9000	0.0780	0.5340	4.6380	6,000.00	36.00
Total			140.1000	0.1401		205.3620	14.2658	5.6165	26.4152		1,339.25
% AKG							23.00 %	9.36 %	8.80 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Kupas Kentang, iris kotak ,goreng setengah matang lalu di haluskan
2. Giling Kaki Jamur, rajang halus seledri
3. Bawang merah + Putih di goreng lalu haluskan
4. Campur jadi satu semua bahan dan bumbu, tepung terigu , beri garam, merica bubuk, pala, sedikit gula dan totole
5. Bentuk bulat2 atau sesuai selera, lalu goreng hingga kecoklatan

Foto :



PERKEDEL KAKI JAMUR

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0097
Menu Masakan : SERUNDENG BUK TUM
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB004-000013	KELAPA MUDA	30.0000	GRAM	0.0300	KG	10.8000	0.1200	0.1500	2.2200	6,667.78	200.03
2	GB002-000004	CABE MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	2.6400	0.0300	0.0900	0.6200	18,000.00	180.00
3	GB002-000001	BAWANG MERAH	6.0000	GRAM	0.0060	KG	2.1060	0.0180	0.0840	0.0120	12,750.00	76.50
4	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
5	GB006-000007	KENCUR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
6	GB006-000002	KUNYIT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.4910	0.0210	0.0150	0.0700	3,500.00	3.50
7	GB005-000015	ASEM MATENG	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	20,000.00	20.00
8	GB006-000010	GULA PASIR	4.0000	GRAM	0.0040	KG	14.5600	0.0000	0.0000	3.7600	10,100.00	40.40
9	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	16.00
10	GB006-000001	GARAM	0.0020	GRAM	0.0000	KG	0.0126	0.0054	0.0040	0.0042	6,000.00	0.01
11	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	26.00
12	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	2.0000	GRAM	0.0020	KG	18.0400	2.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	20.00
Total			59.0020		0.0590		50.3216	2.1984	0.4230	7.0922		634.44
% AKG							3.54 %	0.70 %	2.36 %			

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. Parut kelapa muda lalu tiriskan
2. Haluskan bumbu (bawang merah + putih, kunyit dan kencur)
3. Campur cabe merah yang di buang isinya dengan parutan kelapa dalam wadah hingga merata
4. Tumis bumbu yang sdh di haluskan, masukkan campuran kelapa, beri garam, gula, totole
5. Di tempat terpisah, campur asam matang dengan sedikit air
6. Gongso campuran kelapa dengan api sedang, masukkan daun jeruk purut , setelah setengah kering masukkan air asam yang sdh di saring
7. Gongso terus sampai kelapa terasa krispi dan bener2 matang agar serundeng bisa tahan lama lalu matikan api

Foto :



SERUNDENG BUK TUM

PT. Campina Ice Cream Industry

Jl. Rungkut Industri II 15-17

Surabaya, Indonesia

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0098
Menu Masakan : KARE TAHU
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB003-000028	NASI	300.0000	GRAM	0.3000	KG	534.0000	0.3000	6.3000	121.8000	3,000.00	900.00
2	GB006-000009	MERICA	0.2000	GRAM	0.0002	KG	0.7180	0.0136	0.0230	0.1288	55,000.00	11.00
3	GB006-000001	GARAM	2.0000	GRAM	0.0020	KG	12.6000	5.4000	4.0000	4.2000	6,000.00	12.00
4	GB006-000010	GULA PASIR	1.0000	GRAM	0.0010	KG	3.6400	0.0000	0.0000	0.9400	10,100.00	10.10
5	GB006-000011	KALDU JAMUR(TOTOLE)	0.9000	GRAM	0.0009	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	26,000.00	23.40
6	GB006-000058	AIR	0.0000	MILI	0.0000	LITER	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.00	0.00
7	GB006-000023	MINYAK KELAPA SAWIT	10.0000	GRAM	0.0100	KG	90.2000	10.0000	0.0000	0.0000	10,000.00	100.00
8	GB006-000042	LPG	36.3600	GRAM	0.0363	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	7,100.00	258.15
9	GB006-000016	LENGKUAS	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	4,000.00	4.00
10	GB006-000032	SERE	1.0000	GRAM	0.0010	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	5,000.00	5.00
11	GB006-000005	DAUN JERUK PURUT	0.4000	GRAM	0.0004	KG	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	16,000.00	6.40
12	GB006-000015	JAHE	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.2470	0.0000	0.0070	0.0485	14,000.00	7.00
13	GB002-000017	WORTEL	30.0000	GRAM	0.0300	KG	11.0700	0.0600	0.3000	2.4300	4,500.00	135.00
14	GB003-000012	KENTANG	40.0000	GRAM	0.0400	KG	28.2000	0.0000	0.6800	6.4800	5,500.00	220.00
15	GB002-000001	BAWANG MERAH	10.0000	GRAM	0.0100	KG	3.5100	0.0300	0.1400	0.0200	12,750.00	127.50
16	GB002-000002	BAWANG PUTIH	2.0000	GRAM	0.0020	KG	1.6720	0.0040	0.0800	0.4060	18,000.00	36.00
17	GB004-000003	KELAPA SANTAN	20.0000	GRAM	0.0200	KG	24.4000	2.0000	0.4000	1.5200	10,000.00	200.00
18	GB002-000004	CABE MERAH	8.0000	GRAM	0.0080	KG	2.1120	0.0240	0.0720	0.4960	18,000.00	144.00
19	GB004-000014	KEMIRI	1.0000	GRAM	0.0010	KG	6.3600	0.6300	0.1900	0.0800	14,000.00	14.00
20	GB006-000002	KUNYIT	0.5000	GRAM	0.0005	KG	0.2455	0.0105	0.0075	0.0350	3,500.00	1.75
21	GB001-000001	TAHU	62.5000	GRAM	0.0625	KG	42.5000	2.8750	4.8750	1.0000	14,000.00	875.00

Daftar Resep

Foto :



No.Resep : RS0098
Menu Masakan : KARE TAHU
Tipe AKG : UMUM
Jumlah : 1 Porsi

No.	Kode Bahan	Nama Bahan	Qty	Sat	Qty Kv	Sat Kv	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat	Harga	Jumlah
1	GB002-000015	KUBIS	30.0000	GRAM	0.0300	KG	7.5000	0.0600	0.7200	1.4700	5,500.00	165.00
Total			557.3600		0.5573		768.9745	21.4071	17.7945	141.0543		3,255.30
% AKG								34.52 %	29.65 %	47.01 %		

Daftar Resep

Cara Memasak :

1. belah jadi 6 tahu lalu goreng dan tiriskan
2. Potong sayuran lalu blancing sebentar dan tiriskan
3. Haluskan bumbu (bawang merah + putih, cabe merah, kemiri, merica, ketumbar , jahe , kunyit)
4. Tumis bumbu hingga harum, masukkan sere, daun jeruk purut dan lengkuas
5. Setelah bumbu benar2 sudah matang, tuang sedikit air. beri garam, gula, tole
6. Masukkan tahu, diamkan sebentar agar merasuk, tuang santan lalu aduk pelan hingga memdidih.
7. Masukkan sayur lalu matikan api

Foto :



KARE TAHU

