























# REKOMENDASI MI SEHARI-HARI MENU Utama Dan Snack

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kcal)	*)Foto Bahan Makan					
Makan Pagi	Nasi putih	Beras	1	100	175						
	Ayam goreng	Ayam tanpa kulit	1	40	50						
		Minyak kelapa sawit	1	5	50						
	Sayur bening daun katuk	Daun katuk	0,5	50	25						
		Tabu	1	110	75						
		Wortel	1	100	25						
											
							Pisang	1	50	50	
							Susu skim cair	1	200	75	

		telur				  
		Tepung terigu	0,5	25	87,5	
		Minyak kelapa sawit	0,25	1,25	12,5	
	Keripik bayam	Bayam	0,5	50	12,5	  
		Tepung terigu	0,5	25	87,5	
		Minyak kelapa sawit	0,25	1,25	12,5	
	Jus mangga	Mangga	0,5	45	25	 
		Gula	0,5	6,5	25	
<b>Makan Malam</b>	Nasi putih	Beras	0,5	50	87,5	

						
		Susu sapi	1	200	125	
	Susu	Gula	0,5	6,5	25	 
	Buah	Jeruk manis	0,5	55	25	
<b>Snack Malam</b>						
	Biskuit	Biskuit	1	40	175	
		Bayam merah	0,5	50	25	
		Wortel	0,5	50	12,5	
		Telur rebus	0,5	27,5	37,5	