



BUPATI KARIMUN

PROVINSI KEPULAUAN RIAU

PERATURAN BUPATI KARIMUN

NOMOR 7 TAHUN 2021

TENTANG

PEDOMAN PELAKSANAAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PEMULIHAN
(PMT-P) DENGAN BAHAN DASAR LOKAL BAGI BALITA *STUNTING* DAN
IBU HAMIL KURANG ENERGI KRONIK (KEK)
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

BUPATI KARIMUN

- Menimbang : a. bahwa kejadian *stunting* pada balita dan ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil masih terjadi di Kabupaten Karimun sehingga dapat menghambat upaya peningkatan kesehatan masyarakat dan pembangunan sumber daya manusia;
- b. bahwa kejadian *stunting* dan ibu hamil KEK disebabkan oleh faktor yang bersifat multidimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil dan anak balita, untuk itu perlu dilakukan upaya pencegahan melalui intervensi paling menentukan pada seribu hari pertama kehidupan dilakukan secara integratif baik intervensi spesifik maupun intervensi sensitif dengan memperhatikan kearifan lokal Kabupaten Karimun;
- c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b perlu menetapkan Peraturan Bupati tentang Pedoman Pelaksanaan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (PMT-P) Dengan Bahan Dasar Lokal Bagi Balita *Stunting* dan Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK).
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 53 Tahun 1999 tentang Pembentukan Kabupaten Pelalawan, Kabupaten Rokan Hulu, Kabupaten Rokan Hilir, Kabupaten Siak, Kabupaten Karimun, Kabupaten Natuna, Kabupaten Kuantan Singingi dan Kota Batam (Lembaran Negara Republik Indonesia tahun 1999 Nomor 181, Tambahan Lembaran Negara Nomor 3902), yang telah diubah beberapa kali terakhir dengan Undang-Undang Nomor 34 Tahun 2008 tentang Perubahan Ketiga atas Undang-Undang Nomor 53 tahun 1999 tentang Pembentukan Kabupaten Pelalawan, Kabupaten Rokan Hulu, Kabupaten Rokan Hilir, Kabupaten Siak, Kabupaten Karimun, Kabupaten Natuna, Kabupaten Kuantan Singingi dan Kota Batam (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2008 Nomor 107, Tambahan Lembaran Negara Nomor 4880);

2. Undang-Undang Nomor 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 109, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4235) sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 297, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5606);
3. Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2004 tentang Perimbangan Keuangan Antara Pemerintah Pusat dan Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2004 Nomor 126, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4438);
4. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);
5. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 227, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5360);
6. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 244, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5587) sebagaimana telah diubah beberapa kali terakhir dengan Undang-Undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang perubahan kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5679);
7. Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2004 tentang Keamanan, Mutu, dan Gizi Pangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2004 Nomor 107, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4424);
8. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5291);
9. Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2015 tentang Ketahanan Pangan dan Gizi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 60, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5680);
10. Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 100);

11. Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2017 tentang Kebijakan Strategis Pangan dan Gizi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2017 Nomor 188);
12. Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat;
13. Peraturan Menteri Pertanian Nomor 43/PERMENTAN/OT.140/7/2010 tentang Sistem Kewaspadaan Pangan dan Gizi;
14. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 63 Tahun 2010 tentang Pedoman Penanggulangan Gangguan Akibat Yodium di Daerah (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 675);
15. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 155/Menkes/Per/I/2010 tentang Penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS) bagi Balita;
16. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/Menkes/Per/XI/2011 hidup tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat;
17. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 33 Tahun 2012 tentang Bahan Tambahan Pangan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 757);
18. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 26 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Tenaga Gizi (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 477);
19. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 757);
20. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 3 Tahun 2014 tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 168);
21. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 967);
22. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 825);
23. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2014 tentang Pedoman Pelaksanaan Program Jaminan Kesehatan Nasional (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 874);
24. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1110);

25. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 66 Tahun 2014 tentang Pemantauan, Pertumbuhan, Perkembangan dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1524);
26. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 88 Tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1840);
27. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan dan Masa Sesudah Melahirkan, Menyelenggarakan Pelayanan Kontrasepsi Serta Pelayanan Kesehatan Seksual (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 135);
28. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2015 tentang Standar Kapsul Vitamin A bagi Bayi, Anak Balita dan Ibu Nifas (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 441);
29. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 Tahun 2016 tentang Standar Produk Suplementasi Gizi (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2016 Nomor 1600);
30. Peraturan Daerah Kabupaten Karimun Nomor 7 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah (Lembaran Daerah Kabupaten Karimun Tahun 2016 Nomor 7, Tambahan Lembaran Daerah Kabupaten Karimun Nomor 3);
31. Peraturan Bupati Karimun Nomor 24 Tahun 2019 tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (Berita Daerah Kabupaten Karimun Tahun 2019 Nomor 24);

Menetapkan : MEMUTUSKAN :

PERATURAN BUPATI TENTANG PEDOMAN PELAKSANAAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PEMULIHAN (PMT-P) DENGAN BAHAN DASAR LOKAL BAGI BALITA *STUNTING* DAN IBU HAMIL KURANG ENERGI KRONIK (KEK).

BAB I KETENTUAN UMUM

Pasal 1

Dalam Peraturan Bupati ini yang dimaksud dengan:

1. Daerah adalah Kabupaten Karimun.
2. Pemerintah Daerah adalah Pemerintah Daerah Kabupaten Karimun.
3. Bupati adalah Bupati Karimun.
4. Perangkat Daerah adalah unsur pembantu kepala Daerah dan Dewan Perwakilan Rakyat Daerah dalam penyelenggaraan Urusan Pemerintahan yang menjadi kewenangan Daerah.
5. Dinas adalah Dinas Kesehatan Kabupaten Karimun.

6. Kepala Dinas adalah Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Karimun.
7. Balita sasaran adalah balita usia 6-59 bulan.
8. *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak-anak akibat kekurangan gizi kronis dengan status gizi pendek ditambah sangat pendek yang berdasarkan indikator panjang badan atau tinggi badan.
9. Ibu hamil yang berisiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah ibu hamil yang mempunyai ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm.
10. Makanan tambahan adalah makanan bergizi sebagai tambahan selain makanan utama bagi kelompok sasaran guna memenuhi kebutuhan gizi.
11. Makanan lokal adalah bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga terjangkau.
12. Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan yang selanjutnya disingkat PMT-Pibu hamil berbasis pangan lokal adalah pemberian makanan bergizi untuk ibu hamil yang berasal dari bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau.
13. PMT-P balita adalah makanan bergizi yang diperuntukkan bagi balita usia 6-59 bulan yang berasal dari bahan pangan atau makanan yang tersedia dan mudah diperoleh di wilayah setempat dengan harga yang terjangkau.
14. Pemberian Makanan Tambahan Pabrikan yang selanjutnya disebut PMT Pabrikan adalah pemberian makanan bergizi untuk ibu hamil dan balita dari hasil olahan pabrik.
15. Hari Makan Bumil yang selanjutnya disingkat HMB adalah jumlah hari makan ibu hamil yang mendapat makanan tambahan berbasis makan lokal selama 90 hari berturut-turut.
16. Hari Makan Anak yang selanjutnya disingkat HMA adalah jumlah hari makan balita usia 6-59 bulan yang mendapat makanan tambahan pemulihan berbasis makanan lokal yaitu tiga kali sehari selama 90 hari berturut-turut.
17. Air Susu Ibu yang selanjutnya disingkat ASI adalah cairan hidup yang mengandung sel-sel darah putih, imunoglobulin, enzim dan hormon, serta protein spesifik, dan zat-zat gizi lainnya yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.
18. ASI Eksklusif atau pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim sejak lahir sampai usia 6 bulan.
19. Kudapan adalah makanan yang dimakan di luar waktu makan.
20. Pemberian Makan Bayi dan Anak yang selanjutnya disingkat PMBA adalah melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), memberikan ASI Eksklusif, memberikan makanan pendamping ASI ((MP-ASI) mulai usia 6 bulan dan melanjutkan menyusui sampai 2 (dua) tahun.
21. Posyandu adalah salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh dan untuk masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi.
22. Kader Posyandu adalah orang yang mau dan mampu secara sukarela melaksanakan kegiatan Posyandu di wilayahnya.
23. Rumah Desa Sehat yang selanjutnya disingkat RDS adalah suatu tempat bagi para pegiat pemberdayaan masyarakat dan pelaku pembangunan desa di bidang kesehatan, sebagai literasi kesehatan, pusat penyebaran informasi kesehatan dan forum advokasi kebijakan di bidang kesehatan.

24. Komunikasi Informasi dan Edukasi *stunting* yang selanjutnya disebut KIE *stunting* adalah kegiatan penyampaian informasi mengenai *stunting* dalam rangka meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku keluarga serta masyarakat dalam mencegah *stunting* pada balita.
25. Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan.
26. Keluarga miskin adalah keluarga yang tidak mampu makan 2 (dua) kali sehari, tidak memiliki pakaian berbeda untuk di rumah, bekerja dan bepergian, bagin terluas rumah berlantai tanah dan tidak mampu membawa anggota keluarga ke sarana kesehatan.
27. Upaya perbaikan gizi adalah kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan status gizi masyarakat dalam bentuk upaya promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif yang dilakukan oleh Pemerintah Daerah Kabupaten dan/atau masyarakat.
28. Surveilans gizi adalah pengamatan secara teratur dan terus menerus yang dilakukan oleh tenaga gizi terhadap semua aspek penyakit gizi, baik keadaan maupun penyebarannya dalam suatu masyarakat tertentu untuk kepentingan pencegahan dan penanggulangan.
29. Kader Pembangunan Manusia yang selanjutnya disingkat KPM adalah kader masyarakat terpilih yang mempunyai kepedulian dan bersedia mendedikasikan diri untuk berperan dalam pembangunan manusia di desa, terutama dalam monitoring dan fasilitasi konvergensi penanganan *stunting*.

BAB II MAKSUD DAN TUJUAN

Bagian Kesatu Maksud

Pasal 2

Pedoman Pelaksanaan PMT-P dengan bahan dasar lokal bagi balita *Stunting* dan ibu hamil KEK dimaksudkan sebagai acuan dalam pelaksanaan PMT-P berbasis bahan makanan lokal bagi balita *stunting* usia 6-59 bulan dan ibu hamil KEK.

Bagian Kedua Tujuan

Pasal 3

Pedoman Pelaksanaan PMT-P dengan bahan dasar lokal bagi balita *Stunting* dan ibu hamil KEK bertujuan:

- a. memberikan informasi tentang prinsip dasar PMT-P bagi balita *stunting* usia 6-59 bulan dan ibu hamil KEK; dan
- b. memberikan informasi tentang penyelenggaraan PMT-P berbasis bahan makanan lokal bagi balita *stunting* 6-59 bulan dan ibu hamil KEK.
- c. Meningkatkan status gizi balita *stunting* dan ibu hamil KEK sehingga menghasilkan generasi yang sehat, cerdas, dan kompetitif.

BAB III RUANG LINGKUP

Pasal 4

Ruang lingkup Pelaksanaan PMT-P dengan bahan dasar lokal bagi balita *Stunting* dan ibu hamil KEK adalah:

- a. prinsip dasar dan pendekatan;
- b. komponen pembiayaan;
- c. persyaratan dan jenis makanan;
- d. penyelenggaraan;
- e. pelaksanaan;
- f. pemantauan dan bimbingan teknis; dan
- g. pencatatan dan pelaporan.

BAB IV SASARAN Pasal 5

Sasaran Program PMT-P adalah:

- a. balita *stunting* usia 6-59 bulan; dan
- b. ibu hamil KEK

BAB V PRINSIP DASAR DAN PENDEKATAN

Bagian Kesatu Prinsip Dasar

Pasal 6

Prinsip dasar pelaksanaan PMT-P dengan bahan dasar lokal bagi balita *Stunting* dan ibu hamil KEK Kabupaten Karimun sebagai berikut:

- a. PMT-P diberikan dalam bentuk makanan berbahan dasar lokal dan tidak diberikan dalam bentuk uang;
- b. PMT-P dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita *stunting* dan ibu hamil KEK sasaran sekaligus sebagai proses pembelajaran dan sarana komunikasi antar ibu dan balita sasaran;
- c. PMT-P merupakan kegiatan di luar gedung Puskesmas dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang dapat diintegrasikan dengan kegiatan lintas program dan sektor terkait lainnya;
- d. PMT-P akan diolah bersama-sama antara Tim Penggerak PKK (TP-PKK) Desa/Kelurahan, Kader Posyandu Balita serta Kader Pembangunan Manusia (KPM) yang menunya sudah disusun oleh Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) Puskesmas berdasarkan kebutuhan gizi dan umur balita *stunting* serta ibu hamil KEK;
- e. PMT-P balita *stunting* dan ibu hamil KEK diberikan sebanyak 3 (tiga) kali sehari selama minimal 90 hari;
- f. PMT-P akan diberikan minimal 2 (dua) kali dalam sebulan di RDS yang juga akan diberikan KIE *stunting* tentang pencegahan dan penurunan *stunting* pada balita oleh TPG Puskesmas serta kader posyandu balita; dan
- g. PMT-P selanjutnya akan diantar ke rumah balita *stunting* dan ibu hamil KEK oleh kader posyandu balita dan KPM.

Bagian Kedua
Pendekatan

Pasal 7

Kegiatan PMT-P Kabupaten Karimun merupakan kegiatan yang berbasis pada masyarakat, dengan pendekatan melalui:

- a. pemberdayaan masyarakat dengan menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam seluruh aspek implementasi kegiatan;
- b. partisipatif, artinya masyarakat terlibat secara aktif dalam kegiatan mulai dari proses maupun pemanfaatan, hasil ditujukan kepada balita *stunting* dan ibu hamil KEK;
- c. keswadayaan, artinya masyarakat menjadi faktor utama dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan, baik melalui keterlibatan dalam perencanaan, pelaksanaan kegiatan, baik melalui keterlibatan dalam perencanaan, pelaksanaan maupun pengawasan kegiatan;
- d. penguatan kapasitas kelembagaan, dalam rangka mendorong sinergi antara Pemerintah Daerah, masyarakat dan pemangku kepentingan lainnya dalam penanganan *stunting* dan ibu hamil KEK.

BAB VI
SUMBER DANA DAN KOMPONEN PEMBIAYAAN

Bagian Kesatu
Komponen pembiayaan

Pasal 8

Komponen pembiayaan PMT-P meliputi:

- a. pembelian bahan makanan berbahan dasar lokal termasuk bahan bakar guna menyiapkan PMT-P pada saat memasak bersama;
- b. transportasi petugas dalam rangka penyelenggaraan PMT-P; dan
- c. belanja cetak form pencatatan dan pelaporan.

Bagian Kedua
Sumber Dana

Pasal 9

- (1) Sumber dana pelaksanaan Program PMT-P bersumber dari APBN, APBD, APBDes, dan Sumber lainnya yang sah,
- (2) Penggunaan dana kegiatan PMT-P sebagaimana dimaksud pada ayat (1) wajib dipertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

BAB VII
JENIS DAN BENTUK MAKANAN TAMBAHAN

Bagian Kesatu
Jenis Makanan

Pasal 10

- (1) Jenis makanan tambahan pemulihan diutamakan makanan berbahan dasar lokal.

- (2) Jika makanan lokal sebagaimana dimaksud pada ayat (1) terbatas, makanan tambahan pemulihan dapat menggunakan makanan pabrikan yang tersedia di wilayah setempat dengan memperhatikan kemasan, label dan masa kadaluwarsa untuk keamanan pangan.
- (3) Makanan tambahan pemulihan diberikan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita *stunting* sasaran adalah:
 - a. kelompok 6-11 (enam sampai dengan sebelas) bulan: 650 (enam ratus lima puluh) kilo kalori energi dan 16 (enam belas) gram protein;
 - b. kelompok 1-3 (satu sampai dengan tiga) tahun: 1.000 (seribu) kilo kalori energi dan 25 (dua puluh lima) gram protein; dan
 - c. kelompok 4-6 (empat sampai dengan enam) tahun: 1.150 (seribu seratus lima puluh) kilo kalori energi dan 39 (tiga puluh sembilan) gram protein.
- (4) Makanan tambahan pemulihan diberikan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil KEK sasaran adalah:
 - a. trimester 1 (satu) sebesar 100 (seratus) kalori dan 17 (tujuh belas) gram protein;
 - b. trimester 2 (dua) sebesar 300 (tiga ratus) kalori dan 17 (tujuh belas) gram protein;
 - c. trimester 3 (tiga) sebesar 300 (tiga ratus) kalori dan 17 (tujuh belas) gram protein.

Bagian Kedua Bentuk Makanan

Pasal 11

- (1) Bentuk makanan tambahan pemulihan berbahan dasar ada 2 (dua) jenis yaitu berupa:
 - a. MP-ASI (untuk bayi dan anak berusia 6-23 (enam sampai dengan dua puluh tiga) bulan; dan
 - b. makanan tambahan untuk pemulihan anak balita usia 24-59 (dua puluh empat sampai dengan lima puluh sembilan) bulan berupa makanan keluarga.
- (2) Bentuk makanan tambahan pemulihan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yang diberikan kepada balita dapat disesuaikan dengan pola makanan sebagai berikut:
 - a. usia 0-6 (nol sampai dengan enam) bulan : ASI;
 - b. usia 6-8 (enam sampai dengan delapan) bulan : ASI dan makanan lumat;
 - c. usia 9-11 (sembilan sampai dengan sebelas) bulan: ASI dan makanan lumat;
 - d. usia 12-23 (dua belas sampai dengan dua puluh tiga) bulan: ASI dan makanan keluarga; dan
 - e. usia 24-59 (dua puluh empat sampai dengan lima puluh sembilan) bulan: ASI dan makanan keluarga.

BAB VIII
PELAKSANAAN KEGIATAN PMT-P

Bagian Kesatu
Persiapan

Paragraf 1
Persiapan Pelaksanaan Tingkat Puskesmas

Pasal 12

Persiapan pelaksanaan kegiatan PMT-P tingkat puskesmas antara lain :

- a. sosialisasi dari Puskesmas ke kader kesehatan tentang rencana pelaksanaan PMT-P sesuai petunjuk teknis PMT-P;
- b. konfirmasi status gizi calon penerima PMT-P;
- c. penentuan jumlah dan alokasi sasaran; dan
- d. perencanaan menu makanan tambahan pemulihan.

Paragraf 2
Persiapan Pelaksanaan Tingkat Desa/Kelurahan

Pasal 13

Persiapan pelaksanaan kegiatan PMT-P tingkat desa/kelurahan antara lain :

- a. melakukan rekapitulasi data sasaran balita *stunting* dan ibu hamil KEK berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin;
- b. mengirimkan data balita *stunting* dan ibu hamil KEK sasaran yang akan mendapat PMT-P ke Puskesmas;
- c. melakukan pembinaan pelaksanaan PMT-P termasuk penyusunan menu makanan tambahan dan praktek pengolahan PMT-P; dan
- d. merencanakan pelaksanaan PMT-P yang meliputi jadwal, lokasi, jenis dan bentuk PMT-P, alternatif pemberian penanggungjawab dan pelaksana PMT-P.

Paragraf 3
Persiapan Pelaksanaan Tingkat Posyandu

Pasal 14

Persiapan pelaksanaan kegiatan PMT-P tingkat posyandu antara lain :

- a. melakukan pendataan sasaran balita *stunting* dan ibu hamil KEK sesuai kriteria prioritas sasaran diatas berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin;
- b. menyampaikan data calon sasaran penerima PMT-P ke Puskesmas untuk dikonfirmasi status gizinya;
- c. menerima umpan balik mengenai jumlah sasaran penerima PMT-P dari Puskesmas serta menyampaikan kepada kelompok ibu balita yang memiliki balita *stunting* dan ibu hamil KEK sasaran; dan
- d. membentuk kelompok ibu balita dan ibu hamil sasaran.

Bagian Kedua Pelaksanaan

Pasal 15

Pelaksanaan PMT-P perlu didukung dengan pemberian KIE *stunting* PMBA oleh tenaga kesehatan dan kader posyandu balita kepada keluarga sasaran dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. PMT-P diberikan sebanyak 3 (tiga) kali sehari, minimal selama 90 hari;
- b. apabila memungkinkan, hari masak penyelenggaraan PMT-P dilakukan setiap hari di RDS atau tempat tertentu yang disepakati bersama;
- c. bila hari masak setiap hari tidak memungkinkan, penyelenggara boleh menunjuk pihak ketiga untuk menyediakan PMT-P sesuai menu yang telah ditentukan; dan
- d. PMT-P disejalkan dengan pemberian KIE *stunting* minimal 2 (dua) kali dalam sebulan.

BAB IX PEMANTAUAN DAN BIMBINGAN TEKNIS

Bagian Kesatu Pemantauan

Pasal 16

- (1) Pemantauan dilakukan setiap bulan selama pelaksanaan PMT-P oleh TPG Puskesmas dan kader posyandu balita.
- (2) Untuk balita, pemantauan meliputi pelaksanaan PMT-P, pemantauan berat badan setiap bulan, sedangkan pengukuran panjang/tinggi badan hanya pada awal dan akhir pelaksanaan PMT-P.
- (3) Untuk ibu hamil KEK, pemantauan meliputi pelaksanaan PMT-P, pemantauan berat badan setiap bulan, sedangkan pengukuran LILA hanya pada awal dan akhir pelaksanaan PMT-P.

Bagian Kedua Bimbingan Teknis

Pasal 17

Bimbingan teknis dilakukan oleh Tim Monitoring dan Evaluasi *stunting* Daerah, Camat, Lurah, Kepala Desa, Puskesmas, Pendamping Lokal Desa kepada penyedia PMT-P.

BAB X PENCATATAN DAN PELAPORAN

Bagian Kesatu Pencatatan

Pasal 18

- (1) Pencatatan harian sederhana mengenai daya terima makanan tambahan pemulihan yang akan dipantau oleh kader posyandu balita atau bidan di desa setiap minggu.

- (2) Hasil pencatatan daya terima makanan tambahan pemulihan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dibahas pada saat pertemuan kader posyandu dan pada saat melakukan kegiatan masak bersama untuk menyediakan PMT-P.

Bagian Kedua Pelaporan

Pasal 19

Pelaporan pelaksanaan kegiatan PMT-P antara lain :

- a. jumlah sasaran yang mendapat PMT-P dan hari makan sasaran yang mendapat makanan tambahan selama pelaksanaan PMT-P;
- b. status gizi balita *stunting* penambahan berat badan dicatat setiap bulan, sedangkan pengukuran panjang/tinggi badan hanya pada awal dan akhir pelaksanaan PMT-P;
- c. status gizi ibu hamil KEK penambahan berat badan ibu hamil dicatat setiap bulan; dan
- d. Perkembangan status gizi ibu hamil (LILA) dicatat pada awal dan akhir pelaksanaan PMT-P.

BAB XI KETENTUAN PENUTUP

Pasal 20

Peraturan Bupati ini mulai berlaku pada tanggal diundangkan.

Agar setiap orang mengetahuinya, memerintahkan pengundangan Peraturan Bupati ini dengan penempatan dalam Berita Daerah Kabupaten Karimun.

Ditetapkan di Tanjung Balai Karimun
pada tanggal 29 Januari 2021

 BUPATI KARIMUN 


AUNUR RAFIQ

Diundangkan di Tanjung Balai Karimun
pada tanggal 29 Januari 2021

SEKRETARIS DAERAH KABUPATEN KARIMUN



MUHD. FIRMANSYAH

BERITA DAERAH KABUPATEN KARIMUN TAHUN 2021 NOMOR 7

LAMPIRAN:
PERATURAN BUPATI KARIMUN
NOMOR 7 TAHUN 2021
TENTANG PEDOMAN PELAKSANAAN
PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN
PEMULIHAN (PMT-P) DENGAN BAHAN
DASAR LOKAL BAGI BALITA *STUNTING* DAN
IBU HAMIL KURANG ENERGI KRONIK (KEK)
DI KABUPATEN KARIMUN

1. Pencatatan dan Pelaporan

SASARAN BALITA PENERIMA PMT-P

Desa :

Bulan :

No	Nama Balita	Nama Orang Tua	Alamat	Tgl Lahir	BB/TB	Keterangan

SASARAN IBU HAMIL PENERIMA PMT-P

Nama :
Umur :
Usia Kehamilan :
Bulan :

No	Tanggal	Menu	Porsi	Keterangan

DISTRIBUSI PMT-P BALITA

Nama :
Tanggal Lahir/Umur :
Bulan :

No	Tanggal	Menu	Porsi	Keterangan

DISTRIBUSI PMT-P IBU HAMIL

Nama :
Umur :
Usia Kehamilan :
Bulan :

No	Tanggal	Menu	Porsi	Keterangan

LAPORAN PEMANTAUAN STATUS GIZI IBU HAMIL

Nama :

Bulan :

No	Nama Ibu	Nama Suami	Alamat	Umur	Usia Kehamilan	BB/LILA awal	BB/LILA akhir	Keterangan

BUPATI KARMUN

AUNUR RAFIQ

2. Menu PMT Baduta dan Ibu Hamil KEK

Menu untuk bayi umur 6-9 bulan

NAMA MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	NILAI GIZI				CARA MEMBUAT
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Bubur sum sum kacang hijau	Tepung Beras	15	½ sdm	54.1	1	0.1	11.9	Rebus kacang hijau dan wortel, saring dengan saringan atau blender halus, sisihkan.
	Kacang hijau rebus	10	1 sdm	11.6	0.8	0.1	2.1	Campurkan sedikit air hangat dengan tepung beras hingga larut.
	Santan encer	75	7,5 sdm	53.2	0.5	5	2.3	Tambahkan hasil saringan No1, aduk rata.
	Wortel	20	¼ bh	20	0.2	0	0.8	
Total		152.7	3.3	7.8			18.9	

NAMA MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	NILAI GIZI				CARA MEMBUAT
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Bubur kentang saus pepaya	Kentang	40	½ buah	37.2	0.8	6	8.6	Campur kentang, ikan segar, kacang merah dan sedikit air sambil diaduk.
	Ikan segar	10	1 sdm	19.6	3.6	0	0	Masukan santan sedikit demi sedikit aduk terus.
	Kacang merah	5	½ sdm	16.8	1.1	0.1	3	Sesaat akan matang tambahkan labu siam, aduk.
	Labu siam	20	2 sdm	4	0.2	0.1	0.9	Setelah matang, angkat. Dapat disaring dengan saringan atau blender
	Santan	75	½ gls	53.2	0.5	5	2.3	Hidangkan dengan saos pepaya
	Papaya	30	½ potong	11.7	0.2	0	2.9	
Total				155.9	4.6	82	17.9	

NAMA MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	NILAI GIZI				CARA MEMBUAT
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Pure Ikan tenggiri	Nasi	50	¼ Gelas	58.6	1.1	0.1	12.9	Campur nasi dan ikan segar yang sudah dibuang tulangnya dengan sedikit air.
	Ikan tenggiri	20	½ Potong	22.4	4.3	0.3		Masukan bayam dan tahu bila ikan sudah matang, tunggu sebentar.
	Bayam	15	1/7 Gelas	5.6	0.6		1.1	Setelah matang, angkat. Dapat disaring dengan saringan atau blender
	Tahu	28	¼ Buah Besar	21.3	2.3	1,3	0.5	
Total				107.9	8.3	0.4	14.5	

1. Frekuensi makan diberikan 2-3 kali dalam sehari + 1-2 kali makanan selingan.
2. Jumlah diberikan 2-3 sendok makan. Tingkatkan hingga ½ mangkuk ukuran 250 ml.
3. Kekentalan/ tekstur makanan keluarga yang dilumatkan
4. Makanan harus bervariasi dan mengandung 4 bintang yaitu ada makanan pokok sumber karbohidrat, makanan sumber hewani, kacang-kacangan, sayur dan buah
5. ASI masih tetap diberikan seperti biasa

Menu untuk bayi umur 9-12 bulan

NAMA MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	NILAI GIZI				CARA MEMBUAT
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Tim jagung saos melon	Jagung muda	50	5 sdm	29.5	0.9	0.3	6.9	Letakkan jagung muda, ikan, tahu dalam wadah tim
	Ikan segar	20	2 sdm	19.6	3.6	0.5	0	Masukan air kaldu, tim hingga matang.
	Tahu	20	2 sdm	15.2	1.6	1	0.4	Tambahkan kangkung, tomat, minyak kelapa, tim hingga matang.
	Bayam	15	1 ½ sdm	5.6	0.6	0	1.1	Angkat sajian dengan saos melon
	Tomat masak	10	1 sdm	2.1	0	0	0.5	
	Minyak	2	½ sdt	17.2	0.1	2	0	
	Kaldu	75	1/3 gelas					
	Melon	50	½ potong	19.1	0.3	0.1	4.1	
Total				165.1	8.4	7.7	18.5	

NAMA MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	NILAI GIZI				CARA MEMBUAT
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Tim menado pisang	Jagung muda	25	2 ½ sdm	27	0.8	0.3	6.3	Letakan jagung muda, labu kuning, ikan segar, tahu pada mangkok tim.
	Labu kuning	25	2 ½ sdm	9.7	0.2	0.2	2.2	Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
	Pisang	25	2 ½ sdm	23	0.3	0.1	5.8	Masukan pisang ambon, kangkung, tomat, minyak kelapa, tim hingga matang
	Ikan segar	20	2 sdm	19.6	3.6	0.5	0	Angkat, siap dihidangkan
	Tahu	25	2 ½ sdm	19	2	1.2	0.5	
	Kangkung	15	1 ½ sdm	2.3	0.3	0	0.3	
	Tomat	10	1 sdm	2.1	0.1	0	0.5	
	Minyak	2	1/sdt	17.2	0	0.2	0	
	Kaldu ayam asli	75	1/3 gelas					
				151.7	7.8	7.6	16.2	

NAMA MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	NILAI GIZI				CARA MEMBUAT
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Nasi tempe goreng	Nasi putih	50	1/2 sendok nasi	90	2	0	20	Tempe yang sudah dipotong kecil digoreng.
	Udang	50	1 mangkok kecil	50	12	0.1	0.1	Rebus daging udang bersih lalu tambahkan sayur bayam merah yang sudah disiang.
	Tempe	25	1 potong kecil	10	1.3	1.3	1.7	Hidangkan nasi tempe dan sayur
	Bayam merah	50	1 mangkok kecil	41.2	2.2	0.8	6.3	
	Minyak kelapa	10	2 sendok teh	100	0	10	0	
				291.2	17.5	12.2	28.1	

1. Frekuensi makan diberikan 3-4 kali dalam sehari + 1-2 kali makanan selingan.
2. Jumlah diberikan 1/2 sampai 3/4 mangkuk berukuran 250 ml (meningkat secara perlahan)
3. Tekstur makanan keluarga yang dicincang/cacah + makanan dengan potongan kecil yang dapat dipegang. Makanan diiris iris
4. Makanan harus bervariasi dan mengandung 4 bintang yaitu ada makanan pokok sumber karbohidrat, makanan sumber hewani, kacang kacangan, sayur dan buah
5. ASI masih tetap diberikan seperti biasa

Menu untuk bayi umur 12-59 bulan

MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	TOTAL NILAI GIZI				CARA MEMASAK
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Nasi	Beras	50	1/3 gelas	180.5	3.3	0.3	39.8	Sup daging Bahan: Daging ayam, kentang, buncis, bawang merah, bawang putih, daun bawang, seledri. Cara membuat: Tumis semua bumbu sampai harum, lalu masukkan daging ayam, kentang dan buncis, masak sampai matang dan koreksi rasa
Sup ayam	Daging ayam	35	1 potong kecil	99.7	9.4	6.6	0	
	Kentang	100	1 bh sedang	93	2	0.1	21.6	
	Buncis	50	1 bh sedang	8.8	0.5	0.1	2	
Tahu goreng	Tahu	50	1 potong kecil	103	3.7	10.1	0.9	
Buah	Semangka	100	1 potong	32	0.6	6.4	7.2	
				517	19.5	23.6	71.5	

MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	TOTAL NILAI GIZI				CARA MEMASAK
				Energi	Protein	Lemak	Karbo hidrat	
Nasi	Beras	50	1/3 gelas	180	3.3	0.3	39.8	Sup telur puyuh Bahan:
Sup telur puyuh	Telur puyuh	55	5 butir	101.7	7	7.6	0.8	Telur puyuh yang udah direbus, udang, bihun dan labu siam potong dadu, bawang merah,bawang putih, daun bawang dan seledri.
	Udang	35	5 ekor sedang	27.7	5.8	0.3	0	Cara membuat: Tumis semua bumbu sampai harum,lalu masukan semua bahan, masak sampai matang dan koreksi rasa.
	Bihun	30	1/3 gelas	114.3	0.1	0	0.3	
	Labu siam	50	1/2 buah sedang	10	0.4	0.2	0.7	
Tahu goreng	Tahu	50	1 potong kecil	103	3.7	10.1	0.6	
Buah	Pepaya	100	1 potong	39	0.6	0.1	9.8	
				575.7	20.3	18.2	2.4	

MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	TOTAL NILAI GIZI				CARA MEMASAK
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Nasi	Beras	50	1/3 gelas	180.4	3.3	0.3	39.8	Orak Arik telur Cara membuat: Siapkan wajan dengan sedikit minyak lalu masukkan telur dan aduk-aduk sampai kering dan koreksi rasa
Orak arik telur	Telur	55	1 butir	105	6.6	8.3	0.6	
Tahu goreng	Tahu	50	1/2 bh sedang	103	3.7	10.1	0.9	
Tumis bayam + jagung	Bayam + jagung	50	1/4 ikat sedang	18.5	0.8	0.3	4.2	Tumis bayam + jagung Cara membuat: Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum lalu masukan air, tunggu air mendidih lalu masukan bayam dan jagung lalu tutup dan biarkan 3 menit lalu angkat dan koreksi rasa
Buah	Jeruk	100	1 bh	47.1	0.9	0.1	11.8	
				454	15.3	19.1	57.3	

MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	TOTAL NILAI GIZI				CARA MEMASAK
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Nasi	Beras	50	1/3 gelas	180.4	3.3	0.3	39.8	
Ikan goreng	Ikan	40	1 ekor kecil	64	5.2	4.8	0	Capcai Cara membuat : Tumis bawang merah, bawang putih, bawang bombay sampai harum. Lalu masukan sayuran yang sudah dipotong dan bakso, setelah matang tambahkan tepung maizena lalu koreksi rasa.
Capcai	Bakso daging	30	3 butir	111	7.1	9	0	
	Tomat masak	30	1 bh sedang	6.3	0.3	0.1	1.4	
	Buncis	30	10 buah	10.5	0.6	0.1	2.4	
	Sawi	30	2 batang	4.5	0.7	0.1	0.6	
	Tepung maizena	5	1/2 sendok makan	19	0	0	4.6	
Tempe bacem	Tempe	50	1 potong kecil	118.5	5.4	7.5	8.8	Tempe Bacem Cara membuat : kukus tempe dengan bumbu yang telah disediakan dan setelah matang angkat lalu goreng
Buah	Semangka	100	1 potong	32	0.6	6.4	7.2	
				546.2	23.2	28.3	64.8	

MENU	BAHAN	BERAT (gr)	URT	TOTAL NILAI GIZI				CARA MEMASAK
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	
Nasi	Beras	50	1/3 gelas	180.4	3.3	0.3	39.8	Gulai Telur Cara membuat: Rebus telur lalu kupas, tumis bumbu yang telah dihaluskan (bawang merah, bawang putih, kunyit, jahe) lalu masukan daun kunyit, jeruk, tumis sampai harum, lalu masukan santan dan telur serta tahu. masak sampai matang
Gulai telur	Telur	50	1 butir telur	77.6	6.3	5.3	0.6	
	Santan	20	2 sdm	14.2	0.1	1.3	0.6	
	Tahu	50	1/2 bh sedang	38	4.1	2.4	0.9	
Tumis buncis +bakso	Buncis	50	10 biji	17.4	0.9	0.2	4	Tumis buncis Cara membuat: tumis bawang merah, bawang putih lalu masukan buncis, masak sampai matang
	Bakso daging	30	3 btr	111	7.1	9		
	Minyak	5	1/2 sdm	43.1	0	5	0	
Buah	Pepaya	100	1 potong	39.1	0.6	0.1	9.8	
				520.8	22.4	23.6	55.7	

1. Frekuensi makan diberikan 3-4 kali dalam sehari + 1-2 kali makanan selingan.
2. Jumlah diberikan 3/4 - 1 mangkuk berukuran 250 ml (meningkat secara perlahan)
3. Tekstur makanan yang dirirs iris, makanan keluarga
4. Makanan harus bervariasi dan mengandung 4 bintang yaitu ada makanan pokok sumber karbohidrat, makanan sumber hewani, kacang kacangan, sayur dan buah
5. ASI masih tetap diberikan seperti biasa

Menu Ibu Hamil KEK

Waktu	Menu	Bahan	Berat (Gram)	Energi	TOTAL NILAI GIZI			CARA MEMASAK
					Protein	Lemak	Karbohidrat	
Pagi	Nasi Putih	Beras	50	180.4	3.3	0.3	39.8	
	Ayam Kecap	Ayam	50	142.4	13.4	9.4	0.0	Potong ayam lalu goreng dan masak
		Kecap	5	3.0	0.5	0.0	0.3	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Tempe Mendoan	Tempe	50	99.5	9.5	3.8	8.5	Potong tempe tipis lalu campurkan tepung dan goreng sampai matang
		Tepung Terigu	5	18.5	0.5	0.1	3.8	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Capcapy	Wortel	25	2.4	0.2	0.1	2.4	Potong- potong sayur lalu tumis dan masak sampai matang
		Brokoli	25	2.0	0.7	0.1	1.6	
		Sawi putih	25	3.8	0.6	0.1	0.5	
		Tomat	25	5.3	0.2	0.1	1.1	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Buah	Pepaya	100	39.0	0.6	0.1	9.8	
		Santan	5	3.5	0.0	0.3	0.2	
		Gula Pasir	10	38.7	0.0	0.0	10.2	
Siang	Nasi Putih	Beras	75	270.7	5.0	0.5	59.6	
	Pindang Ikan	Ikan	50	45.0	9.1	1.2	0.0	Campurkan tomat dengan air lalu masukkan ikan, masak sampai matang
		Tomat	5	1.1	0.0	0.0	0.2	
	Pergedel tahu	Tahu	50	38.0	4.1	2.4	0.9	Hancurkan tahu campur telur lalu goreng sampai matang
		Putih telur	10	5.0	1.0	0.0	0.1	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Tumis Sayur Campur	Buncis	50	17.5	0.9	0.2	4.0	Potong- potong sayur lalu tumis dan masak sampai matang
		Tauge	25	15.3	1.6	0.9	1.2	

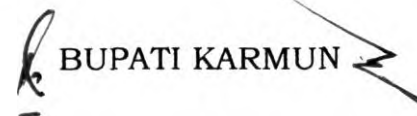
		Tomat	25	5.3	0.2	0.1	1.1	
		Wortel	50	4.8	0.4	0.2	4.8	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Buah	Semangka	100	32.0	0.6	0.4	7.2	Campur kelapa dengan gula pasir dan masak. Lalu campurkan tepung dengan telur buat dadar gulung
Snack	Kue Dadar	Tepung Terigu	10	36.4	1.0	0.1	7.6	
		Gula Pasir	10	38.7	0.0	0.0	10.2	
		Telur	10	15.5	1.3	1.1	0.1	
		Kelapa	3	5.3	0.1	0.5	0.2	
Malam	Nasi Putih	Beras	75	270.7	5.0	0.5	59.6	
	Telur Balado	Telur	50	77.5	6.3	5.3	0.6	
	Tempe Kecap	Tempe	50	99.5	9.5	3.8	8.5	
		Kecap	5	3.0	0.5	0.0	0.3	Tempe goreng Lalu tambahkan kecap
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Bening Bayam	Bayam	100	37.0	3.7	0.2	7.3	
		Wortel	50	4.8	0.4	0.2	4.8	
	Buah	Jeruk	100	47.0	0.9	0.1	11.8	
	JUMLAH			1793.0	83.0	50.2	273.5	

Waktu	Menu	Bahan	Berat (Gram)	Energi	TOTAL NILAI GIZI			CARA MEMASAK
					Protein	Lemak	Karbohidrat	
Pagi	Lontong	Beras	75	270.7	5.0	0.5	59.6	Buat bubur dan dinginkan
	Telur Rebus	Telur	50	77.5	6.3	5.3	0.6	Telur rebus
	Tahu Goreng	Tahu	50	38.0	4.1	2.4	0.9	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Sayur masak lemak	Labu siam	45	9.0	0.4	0.1	1.9	Sayur Potong lalu campur santan masak sampai matang
		Wortel	50	4.8	0.4	0.2	4.8	
		Tomat	5	1.1	0.0	0.0	0.2	
		Santan	10	7.1	0.1	0.7	0.3	
	Buah	Pisang	100	92.0	1.0	0.5	23.4	
	Snack	Tahu	50	38.0	4.1	2.4	0.9	Tahu hancurkan campur sayur yang sudah dipotong dadu lalu cetak kukus kemudian goreng pakai tepung
		Wortel	10	1.0	0.1	0.0	1.0	
		Buncis	10	3.5	0.2	0.0	0.8	
		Telur	10	15.5	1.3	1.1	0.1	
		Tepung Terigu	10	36.4	1.0	0.1	7.6	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
Siang	Nasi Putih	Beras	75	270.7	5.0	0.5	59.6	
	Ayam Masak Hijau	Ayam	50	142.4	13.4	9.4	0.0	Ayam goreng lalu pakai cabe hijau
		minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Pepes Tempe	Tempe	50	99.5	9.5	3.8	8.5	
		Telur	10	15.5	1.3	1.1	0.1	
	Gulai Kacang Panjang	Kacang Panjang	75	26.3	1.4	0.2	5.9	Sayur Potong lalu campur santan masak sampai matang
		Wortel	25	2.4	0.2	0.1	2.4	
		Santan	10	7.1	0.1	0.7	0.3	

Snack	Buah	Pepaya	100	39.0	0.6	0.1	9.8	
	Roti Bakar	Roti Putih	40	109.6	3.5	1.2	20.8	Campur semua bahan lalu bakar
		Mentega	3	21.3	0.0	2.4	0.0	
		Mesis	3	14.3	0.1	0.9	1.9	
Malam	Nasi Putih	Beras	75	26.3	1.4	0.2	5.9	
	Asam Pedas Ikan	Ikan	50	45.0	9.1	1.2	0.0	Campur semua bahan tambah air lalu masukan ikan
		Tomat	5	1.1	0.0	0.0	0.2	
	Tahu Kukus	Tahu	50	38.0	4.1	2.4	0.9	
		Telur	10	15.5	1.3	1.1	0.1	
	Stup Wortel + Buncis	Wortel	50	4.8	0.4	0.2	4.8	Potong sayur rebus dan tambahkan mentega
		Buncis	100	35.0	1.9	0.3	7.9	
		Mentega	3	21.3	0.0	2.4	0.0	
	Buah	Jeruk	100	47.0	0.9	0.1	1.8	
	JUMLAH			1654.4	78.2	50.6	233.0	

Waktu	Menu	Bahan	Berat (Gram)	Energi	TOTAL NILAI GIZI			CARA MEMASAK
					Protein	Lemak	Karbohidrat	
Pagi	Nasi Putih	Beras	50	180.4	3.3	0.3	39.8	Ayam digoreng
	Ayam Sambal	Ayam	50	142.4	13.4	9.4	0.0	
		Minyak	3	21.3	0.0	2.4	0.0	
	Tahu Kecap	Tahu	50	38.0	4.1	2.4	0.9	Tahu digoreng lalu tambahkan kecap
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Acar Kuning	Kacang Panjang	45	15.8	0.9	0.1	3.6	Potong-potong sayur tumis masak sampai matang
		Wortel	50	4.8	0.4	0.2	4.8	
		Tomat	5	1.1	0.0	0.0	0.2	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Buah	Alpoket	100	161.0	2.0	15.3	7.4	
Snack	Lepat Kacang Hijau	Kacang Hijau	20	23.2	1.5	0.1	4.2	Campur semua bahan lalu lipat dengan daun pisang kemudian kukus
		Tepung Terigu	10	36.4	1.0	0.1	7.6	
		Kelapa	3	5.3	0.1	0.5	0.2	
Siang	Nasi Putih	Beras	75	26.3	1.4	0.2	5.9	Ikan dimasak pakai santan lau bakar
	Ikan bakar	Ikan	50	45.0	9.1	1.2	0.0	
		Santan	5	3.5	0.0	0.3	0.2	
	Gulai Tempe	Tempe	50	99.5	9.5	3.8	8.5	Tempe campurkan dengan santan
		Santan	5	3.5	0.0	0.3	0.2	
	Tumis Kangkung	Kangkung	100	15.0	2.3	0.2	2.1	Potong-potong sayur, dan tumis sampai masak
		Tomat	50	10.5	0.4	0.2	2.3	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Buah	Apel	100	59.0	0.2	0.4	15.3	

Snack	Kolak	Pisang kepok	50	58.0	0.4	0.1	15.6	Potong bahan lalu campur santan masak sampai matang
		Ubi Jalar	50	51.0	1.0	0.1	12.1	
		Gula Merah	10	37.6	0.0	0.0	9.7	
		Santan	5	3.5	0.0	0.3	0.2	
Malam	Nasi Putih	Beras	75	26.3	1.4	0.2	5.9	Rebus telur lalu campurkan santan
	Telur Masak Kuning	Telur	50	77.5	6.3	5.3	0.6	
		Santan	5	3.5	0.0	0.3	0.2	
	Tahu Sambal	Tahu	50	38.0	4.1	2.4	0.9	Tahu digoreng
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Acar bening	Wortel	50	4.8	0.4	0.2	4.8	Potong-potong sayur lalu tumis dan masak sampai matang
		Tomat	50	10.5	0.4	0.2	2.3	
		Ketimun	50	6.5	0.3	0.1	1.4	
		Minyak	3	25.9	0.0	3.0	0.0	
	Buah	Mangga	100	65.0	0.5	0.3	17.0	
	JUMLAH			1403.7	64.4	61.9	173.9	

 BUPATI KARMUN

 AUNUR RAFIQ