



MODUL

ANEKA OLAHAN  
KACANG-KACANGAN  
MPASI

dr. ANCAH CAESARINA NOVI M, PhD  
dr. ELLY NURUS SAKINAH, M.SI  
Fakultas Kedokteran  
NURUD DINIYAH, S.TP, MP  
Fakultas Teknologi Pertanian  
Universitas Jember  
2017



## Daftar Isi

Kacang-kacangan.....	2
Macam-macam kacang.....	2
Manfaat kacang-kacangan.....	8
Aneka olahan kacang.....	10
Nugget kacang merah.....	12
Bubur kacang merah.....	14
Puree kacang merah.....	15
Jus kacang merah.....	16
Puding kacang merah.....	16
Jadwal pemberian makan si buah hati.....	18

## *Kacang-kacangan*

Kacang-kacangan atau disebut juga polongan termasuk family *Leguminosa*. Kacang-kacangan mengandung sejumlah besar serat pangan yang jika terlarut dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Kacang-kacangan bersifat rendah kalori, rendah lemak, serta rendah garam natrium. Kacang-kacangan juga mengandung protein, karbohidrat kompleks, folat, dan besi. Berbagai jenis kacang-kacangan telah banyak dikenal seperti kacang kedelai (*Glycine max*), kacang hijau (*Phaseolus radiates*), kacang merah (*Phaseolus vulgaris*), kacang koro dan lain-lain. Berbagai jenis kacang-kacangan dapat dibedakan berdasarkan varietas atau jenis namanya, warna, bentuk, dan karakter fisiknya. Kacang-kacangan merupakan sumber utama protein nabati dan mempunyai manfaat yang sangat banyak. Kacang-kacangan mempunyai banyak keunggulan dari segi gizi antara lain:

1. Sumber protein yang murah
2. Kaya asam amino lisin
3. Rendah lemak dan tidak mengandung kolesterol
4. Sumber vitamin B yang baik
5. Sumber kalsium, zat besi, zink, tembaga, dan magnesium yang baik
6. Rendah kandungan natrium dan sodium nya

## *Macang-macam Kacang*

Macam-macam dan jenis kacang-kacangan dibagi menjadi 12 yaitu:

### a. Koro pedang

Buah polong, berbentuk seperti pita hingga lonjong, melebar pada ujungnya dan kadang-kadang melengkung dengan bubungan, berisi 8-16 biji. Biji berbentuk lonjong dan berwarna merah muda/merah/coklat kemerahan/hitam, jarang yang berwarna putih.

b. Kacang merah (*Vigna angularis*)

Polong lonjong, pipih, berkulit keras bila tua, pada umumnya melengkung kadang-kadang dengan bentuk mengait ada bagian atasnya, berisi 4-5 biji. Bentuk, ukuran dan warna biji beragam, ada yang berbentuk lupis, belah ketupat, maupun bulat sedangkan warna mulai dari seragam (loreng), putih, hijau, kuning, coklat, merah, hitam, hingga ungu. Pada kacang merah diketahui terdapat senyawa fungsional. Senyawa fungsional tersut adalah antioksidan dan antosianin. Kacang merah memiliki kandungan zat gizi yang lengkap diantaranya adalah protein, karbohidrat, vitamin, serat kasar, dan mineral. Bila dilihat dari kandungan gizinya, kacang merah cukup potensial sebagai bahan makanan yang sehat dan murah. Kacang merah merupakan sumber protein nabati yang penting peranannya dalam perbaikan gizi masyarakat. Disamping kaya protein, kacang merah juga merupakan karbohidrat, mineral, dan vitamin. Dibandingkan dengan jenis kacang-kacangan lainnya, kacang merah memiliki kadar karbohidrat yang tertinggi, kadar protein setara dengan kacang hijau, kadar lemak yang jauh lebih rendah dibandingkan kacang kedelai, serta kadar serat pada kacang merah lebih tinggi dibandingkan beras, jagung, sorghum, dan gandum. Kacang merah mempunyai susunan asam amino esensial yang lengkap, beberapa diantaranya melebihi kandungan asam amino pada susu sapi yaitu arginin dan alanin. Kandungan arginin pada kacang merah adalah 53,16 mg/g protein, sedangkan asam amino pembatas pada kacang merah adalah metionin (10,56 mg/g protein) dan sistein (8,46 mg/g protein) dengan kandungan yang relatif rendah. Kacang merah juga merupakan salah satu jenis kacang yang mengandung senyawa bioaktif polifenol dalam bentuk prosianidin sekitar 7-9% terutama pada kulitnya. Polifenol mempunyai aktivitas antibakteri yaitu menghambat pertumbuhan bakteri patogen.

c. Buncis

Polong berbentuk pita dengan panjang hingga 20 cm, lurus/melengkung dengan paruh menyolok, berdaging ketika muda,

berwarna hijau atau kuning, kadang berbintik maupun bergaris ungu atau kemerahan. Bentuk, ukuran, dan warna biji sangat beragam. Biji berbentuk bulat telur, berwarna hitam, coklat, kuning, merah sampai putih dengan lekehan, lurik, pelana, dan pola lapisan atas yang berwarna gelap.

d. Kapri, kacang polong, kacang ercis

Buah kadang memiliki selaput dalam yang kuat. Biji kering digunakan untuk sayuran dan makanan ternak. Komoditas ini memiliki prospek yang baik dalam permintaan khususnya di daerah tropis.

e. Kecapir, kacang belimbing, kacang embing

Buah polong, berbentuk lonjong hingga pita, bentuk persegi dengan 4 buah sayap halus dengan lebar 0,1-1 cm, berwarna kuning, krem hingga hijau. Biji tiap polong berisi 5-21, berbentuk agak bulat dengan panjang sekitar 0,6-1 cm berwarna coklat, kuning, putih, hingga seragam.

f. Kacang babi

Polong berbentuk silinder hingga pipih, kultivar memiliki panjang mencapai 5-10 cm bila ditanam di lapangan sedangkan di kebun panjang dapat mencapai 30 cm. bentuk dan ukuran biji sangat beragam, biasanya berbentuk bulat dan berwarna putih, kekuning-kuningan, coklat, ungu, hingga hitam. Kacang babi biasanya sering digunakan sebagai bahan makanan baik dikonsumsi langsung maupun diolah menjadi masakan lain.

g. Kacang hijau (*Phaseolus radiatus* L.)

Polong tersebar atau menggantung, berbentuk silinder dengan panjang hingga 15 cm, biasanya lurus, berbulu, jumlah biji hingga 20 butir dan berbentuk bulat hingga lonjong. Biji berwarna hijau atau kuning, kadang coklat atau kehitaman. Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap yaitu protein, lemak, karbohidrat, mineral (kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium),

vitamin (A, B1, C) dan serat. Tanaman kacang hijau termasuk multiguna, yakni sebagai bahan pangan (bijinya), pakan ternak (limbahnya) dan pupuk hijau (limbahnya). Dalam tatanan makanan sehari-hari, kacang hijau dikonsumsi sebagai bubur, sayur (taoge), dan kue-kue. Kacang hijau merupakan sumber gizi, terutama protein nabati. Bila dilihat dari kandungan proteinnya, kacang hijau termasuk bahan makanan sumber protein kedua setelah susu skim kering. Namun bila dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya, kandungan protein kacang hijau menempati peringkat ketiga setelah kedelai dan kacang tanah.

h. Kacang bogor

Buah terdapat di dalam tanah, berbentuk bulat berdiameter sekitar 2,5 cm, biasanya hanya terdapat satu biji berwarna putih, kuning, hingga merah. Kacang bogor ini paling sering digunakan untuk dikonsumsi langsung ataupun sebagai bahan masakan, seperti bahan pembuat bubur.

i. Kacang kate

Polong melengkung, berbentuk silinder, biji berbentuk menjorong dan berisi 6-12 serta berwarna coklat.

j. Kacang uci

Polong panjang dan lampai, memiliki dimensi 6-13 cm x 0,5 cm, memiliki 10-16 biji yang berbentuk lonjong hingga memanjang dengan dimensi biji 5-10 mm x 2-5 mm, berwarna merah, hijau, kuning, coklat, hingga hitam.

k. Kacang panjang (*Vigna sinensis*)

Biji memanjang dan berbentuk silinder hingga bulat, ukuran dan warna beragam. Polong menggantung hingga menjalar dengan panjang 10-100 cm. bentuk dan ukuran bervariasi, berbentuk persegi hingga lonjong dengan dimensi 5-10 mm x 4-8 mm. Kacang panjang merupakan jenis sayuran yang merambat yang dijadikan sayur atau

lalapan, bagian yang dijadikan sayur adalah polong, daun dan biji. Kacang panjang sangat penting sebagai sumber vitamin dan mineral. Sayur ini banyak mengandung vitamin A, vitamin B, dan vitamin C, terutama pada polong muda. Bijinya banyak mengandung protein, lemak dan karbohidrat. Komoditi ini merupakan sumber protein nabati yang cukup potensial. Kacang panjang ini juga menjadi salah satu sayuran yang berguna sebagai sumber antioksidan yang sangat penting bagi tubuh. Kacang panjang mengandung betakarotin, vitamin C dan mineral mangan yang sangat penting dalam proses antioksidan dalam tubuh.

1. Kacang tanah (*Arachis hypogaea* L.)

Buah polong berbentuk silinder, berisi 1-6 biji. Setiap biji diliputi oleh selaput biji tipis berwarna antara putih, merah, merah muda, ungu, hingga coklat kemerahan. Setiap biji memiliki dua keeping biji yang lebar, epokotil dengan daun dan tunas primordial, hipokotil, serta akar primer. Kacang tanah dapat dimanfaatkan sebagai makanan cemilan. Sebagai tanaman budidaya, kacang tanah terutama dipanen bijinya yang kaya protein dan lemak. Biji ini dapat dimakan mentah, direbus (di dalam polongnya), digoreng, atau disangrai dapat juga diproses menjadi semacam selai dan merupakan industri pangan yang menguntungkan. Selain dipanen biji atau polongnya, kacang tanah juga dipanen hijauannya (daun dan batang) untuk makanan ternak atau merupakan pupuk hijau. Di beberapa negara kacang tanah dimanfaatkan untuk pembuatan *peanut butter*, kembang gula, kacang asin, disangrai, bahkan untuk pembuatan susu sebagai pengganti susu sapi. Dilihat dari kandungan gizinya, kadar proteinnya sangat tinggi. Protein kacang merupakan protein nabati berkualitas tinggi yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak, vegetarian dan orang yang mengkonsumsi sedikit daging. Kadar lemak kacang tanah merupakan bahan pangan sumber minyak. Kacang tanah kaya akan asam lemak tidak jenuh yang dapat menurunkan kolesterol darah. Kacang tanah juga kaya akan kalsium, besi dan vitamin larut air seperti thiamine, riboflavin dan asam nikotin.

**Tabel Komposisi Kimia Kacang-kacangan**

Komposisi	Jenis kacang				
	Kacang tanah	Kacang hijau	Kacang kedelai	Kacang tolo	Kacang merah
Kadar air (g %)	4,0	11,42	10,77	12,5	11,75
Protein (g %)	25,3	21,04	31,43	18,32	24,37
Lemak (g %)	42,8	1,64	16,12	1,57	0,25
Karbohidrat (g %)	21,1	63,55	38,19	66,48	59,80
Abu (g %)		2,36	3,49	1,13	3,83
Serat (%)		2,46	2,92	1,83	24,9

Ditinjau dari aspek gizi, kacang-kacangan merupakan sumber protein, lemak, dan karbohidrat. Kacang-kacangan lokal tidak kalah dalam kandungan protein, begitu pula kualitas protein yang ditentukan oleh susunan asam amino. Secara umum, kacang-kacangan lokal memiliki kelebihan asam amino esensial lisin, tetapi kekurangan asam amino sulfur seperti metionin sistin. Namun, kekurangan ini dapat dikompensasi dengan cara mengkombinasikannya dengan protein sereal yang mengandung metionin dan sistin. Berdasarkan analisis kandungan zat gizi, tidak ada satu jenis pangan pun yang mengandung zat gizi lengkap yang mampu memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan manusia. Satu bahan pangan mungkin kaya akan zat gizi tertentu, namun kurang mengandung zat gizi lainnya. Padahal untuk dapat hidup sehat, seseorang paling tidak memerlukan 40 jenis zat gizi yang diperoleh dari makanan. Untuk hidup sehat, orang pun mengonsumsi pangan yang beragam, termasuk pangan pokoknya.



## *Manfaat Kacang-kacangan*

Kacang hijau memiliki kandungan protein yang cukup tinggi sebesar 22% dan merupakan sumber mineral penting, antara lain kalsium dan fosfor. Sedangkan kandungan lemaknya merupakan asam lemak tak jenuh. Kandungan kalsium dan fosfor pada kacang hijau bermanfaat untuk memperkuat tulang. Kacang hijau juga mengandung rendah lemak yang sangat baik bagi mereka yang ingin menghindari konsumsi lemak tinggi. Kadar lemak yang rendah dalam kacang hijau menyebabkan bahan makanan atau minuman yang terbuat dari kacang hijau tidak mudah berbau. Lemak kacang hijau tersusun atas 73% asam lemak tak jenuh dan 27% asam lemak jenuh. Umumnya kacang-kacangan memang mengandung lemak tak jenuh tinggi. Asupan lemak tak jenuh tinggi penting untuk menjaga kesehatan jantung. Kacang hijau mengandung vitamin B1 yang berguna untuk pertumbuhan.

Biji kacang merah merupakan bahan makanan yang mempunyai energi tinggi dan sekaligus sumber protein nabati yang potensial. Disamping kaya akan protein, biji kacang merah juga merupakan sumber karbohidrat, mineral dan vitamin. Dibandingkan kacang-kacangan lainnya, kacang merah memiliki kadar karbohidrat yang tertinggi, kadar protein yang setara kacang hijau, kadar lemak yang jauh lebih rendah dibandingkan kacang kedelai dan kacang tanah. Kadar serat pada kacang merah jauh lebih tinggi dibandingkan beras, jagung, sorgum dan gandum. Dibandingkan dengan sumber protein hewani keunggulan kacang merah adalah bebas kolesterol, sehingga aman untuk dikonsumsi oleh semua golongan masyarakat dari berbagai kelompok umur. Protein kacang merah juga dapat digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol LDL yang bersifat jahat bagi kesehatan manusia, serta meningkatkan kadar kolesterol HDL yang bersifat baik bagi kesehatan manusia. Kacang merah menyediakan banyak nutrisi penting yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Beberapa manfaat kacang merah antara lain:

### 1. Memperkuat imunitas tubuh

Kacang merah mengandung 8 macam asam amino esensial yang diketahui berperan dalam memperkuat kekebalan (imunitas) tubuh terhadap serangan berbagai macam penyakit.

### 2. Mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas

Kacang merah kaya akan antosianin yang merupakan antioksidan yang berperan mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas

### 3. Menurunkan kolesterol darah

Serat yang terdapat dalam kacang merah akan mengikat asam empedu dalam usus. Asam empedu berguna untuk sintesis kolesterol. Berkurangnya asam empedu yang tersedia mengurangi pembentukan kolesterol dalam tubuh.

### 4. Mengendalikan glukosa darah

Kacang merah mengandung serat larut (*soluble fiber*). Serat larut akan larut dalam air dan membentuk gel dalam usus sehingga memperlambat penyerapan karbohidrat yang akan diubah menjadi glukosa. Hal ini memperlambat kenaikan glukosa darah.

### 5. Mencegah anemia

Anemia dapat disebabkan karena kekurangan zat besi. Kacang merah mengandung zat besi sehingga mengonsumsi kacang merah dapat membantu mencegah anemia.

### 6. Detoksifikasi sulfat

Kacang merah mengandung mineral molibdenum yang membantu detoksifikasi (menghilangkan racun) sulfat dari makanan.

### 7. Mencegah radang sendi

Kacang merah mengandung mineral tembaga yang membantu mengurangi inflamasi (peradangan) khususnya radang sendi.

## 8. Mencegah nyeri otot

Kacang merah mengandung magnesium yang membantu merelaksasi/mengendurkan otot

## 9. Melancarkan pencernaan

Kacang merah mengandung kalsium yang merupakan komponen penting struktur tulang dan gigi.

## 10. Memperkuat tulang dan gigi

Kacang merah mengandung kalsium yang merupakan komponen penting struktur tulang dan gigi.

# *Aneka Olahan Kacang-kacangan*

Biji kacang dapat diolah sebagai kacang rebus, kacang goreng, kacang atom, kacang telur dan sebagainya.

## **Tepung Kacang Hijau**

Kacang hijau yang dipilih adalah kacang hijau yang berkualitas bagus, dengan klasifikasi butiran utuh, tidak apek maupun burulat dan masih *fresh*. Kemudian dilakukan proses pengupasan sebelum dilakukan proses penepungan. Namun saat ini di pasaran sudah banyak dijumpai kacang hijau yang sudah mengalami pengupasan. Kemudian dalam proses penepungan, kacang hijau digiling sampai halus dan dari hasil gilingan tersebut kemudian diayak untuk mendapatkan tekstur tepung yang baik. Tepung kacang hijau menurut SNI 01-3728-1995 adalah bahan makanan yang diperoleh dari biji tanaman kacang hijau (*Phaseolus radiatus* L) yang sudah dihilangkan kulit arinya dan diolah menjadi tepung. Tepung yang halus dapat digunakan sebagai bahan substitusi tepung terigu dalam pembuatan *Brownies Roll Cake*, *Pound Cup Cake* dan *Fruit Cake*. Proses pembuatan tepung kacang hijau dapat dilihat pada Gambar berikut.

Kacang hijau tanpa kulit

Penggilingan

Pengayakan

Tepung Kacang hijau

Gambar Diagram alir proses pembuatan tepung kacang hijau

Untuk olahan kacang-kacangan sebagai Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) bagi bayi berusia 6-12 bulan dapat diolah menjadi berbagai macam yaitu:

1. **Pure kacang hijau untuk bayi 6-9 bulan** : Cuci bersih 50 gram kacang hijau, kemudian rendam dalam air selama satu jam. Selanjutnya rebus kacang hijau hingga lunak. Angkat. Haluskan kacang hijau dengan blender dan saring agar lebih lembut. Lalu campurkan dengan 50 ml ASI perah, aduk rata. Sajikan.
2. **Pure beras kacang hijau (6-9 bulan)**: Rendam 50 gram kacang hijau semalaman. Kemudian tim kacang hijau beserta 50 gram beras, dalam 150 cc air. Setelah matang, haluskan kacang hijau dan beras dengan blender. Tambahkan ASI perah secukupnya, aduk rata.
3. **Bubur saring kacang hijau wortel (9-12 bulan)**: Rendam 50 gram beras dan 50 gram kacang hijau semalaman. Kemudian cuci hingga bersih. Selanjutnya tim beras dan kacang hijau dalam 150 cc air. Kemudian saat sudah setengah matang, masukkan 20 gram wortel dan 25 gram hati ayam. Tunggu sampai masak, kemudian angkat. Saring tim agar lebih lembut.
4. **Pure jagung kacang hijau (9-12 bulan)**: Rebus 50 gram jagung manis dan 50 gram kacang hijau kupas. Angkat setelah matang dan lunak. Kemudian haluskan dengan blender. Tambahkan 100 cc ASI, aduk rata.

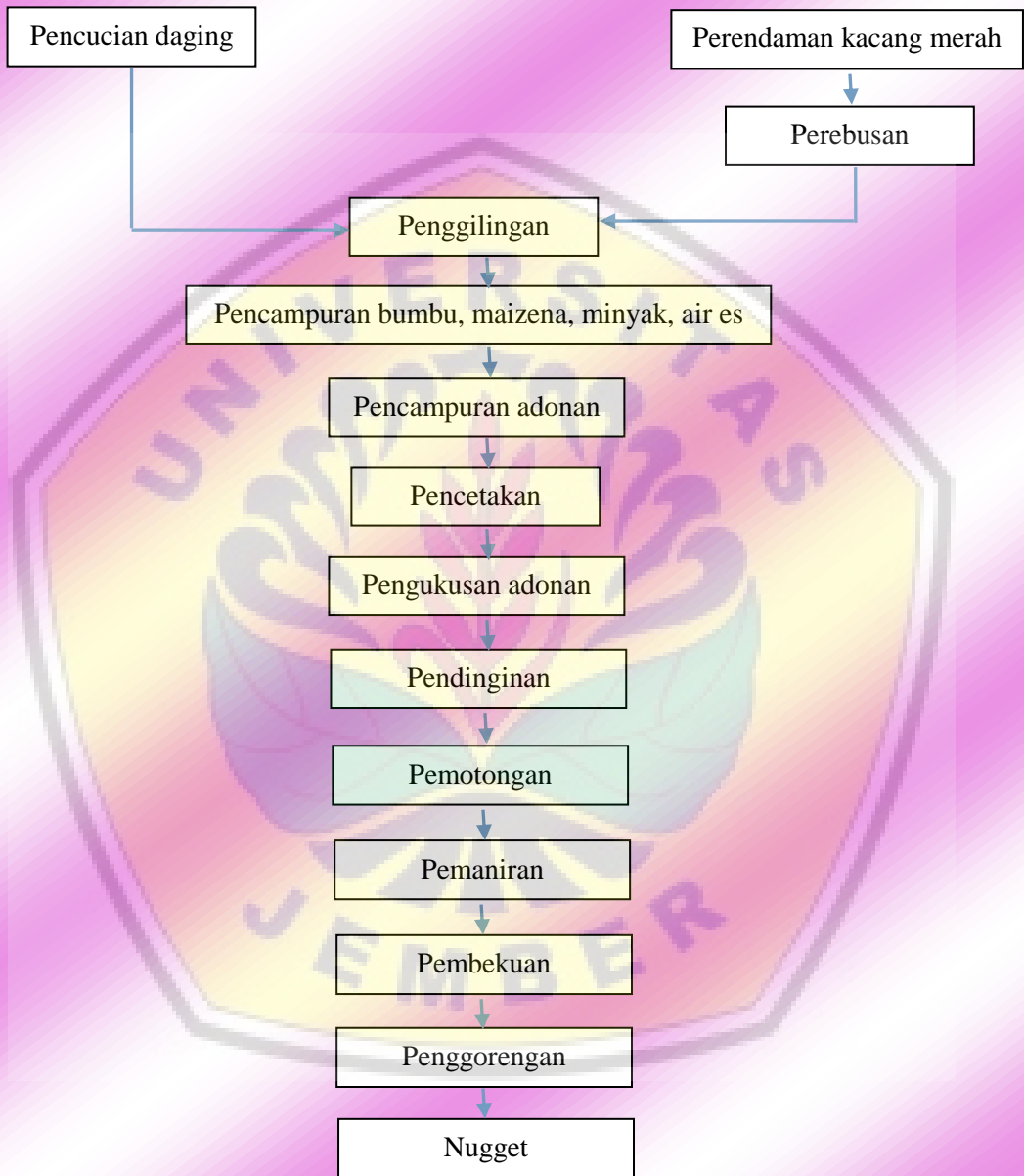
5. **Bubur kacang hijau pisang jeruk (9-12 bulan):** Rebus 50 gram kacang hijau kupas. Angkat setelah matang dan lunak. Kemudian haluskan kacang hijau dan 100 gram pisang ambon, dengan blender. Tambahkan perasan jeruk manis secukupnya, aduk rata.

### *Nugget Kacang Merah*

Nugget adalah produk olahan daging yang terbuat dari daging giling yang dicampur dengan bumbu, tepung dan campuran lainnya, dicetak dan dipotong dalam bentuk empat persegi dan dilapisi dengan tepung roti dengan penyelesaian digoreng. Nugget terbuat dari bahan baku yang berupa daging misalnya daging sapi, daging ayam maupun daging ikan laut. Daging yang digunakan dapat menggunakan bagian daging dari karkas atau daging yang melekat di tulang dan sudah dilepas dari tulang nya. Biasanya jenis daging ini bernilai ekonomis rendah, misalnya cacat, namun bukan berarti daging yang digunakan sudah rusak atau tidak segar jika dijual dalam bentuk utuh. Nugget yang lebih populer di masyarakat adalah nugget ayam atau sering kita kenal *chicken nugget* dan nugget daging sapi atau *beef nugget*. Melihat bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget berarti nugget mempunyai kandungan gizi yang tinggi terutama protein. Oleh karena itu nugget dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan makanan yang dapat dimakan menyertai nasi atau makanan pokok lainnya, sebagai makanan camilan di antara waktu makan yang dapat menambah nilai gizi yang mungkin belum lengkap pada saat waktu makan utama. Bahan-bahan yang diperlukan dalam pembuatan nugget yang terdiri dari bahan dasar berupa daging ayam, tepung maizena, telur, tepung panir, bumbu meliputi garam, bawang putih, lada, air es, dan minyak goreng. Untuk daging dapat disubstitusi menggunakan sumber protein nabati seperti kacang merah.

Cara pembuatan nugget kacang merah yaitu daging segar dicuci sampai bersih kemudian digiling sampai halus, kacang merah direndam dan direbus hingga matang dan digiling bersama daging menggunakan alat *food processor*, kemudian bumbu-bumbu dimasukkan beserta minyak, air es, maizena, kuning telur dan air diaduk hingga merata. Adonan dituang ke dalam loyang dan dikukus  $\pm$  40 menit sampai matang. Nugget didinginkan

dan dipotong sesuai selera dicelupkan ke dalam putih telur dan dilumuri tepung roti. Nugget dibekukan dalam *freezer* ± 2 jam dan kemudian digoreng dalam minyak panas sampai kuning kecoklatan diangkan dan ditiriskan.



Gambar Skema Pembuatan Nugget Kacang Merah

## *Bubur Kacang Merah*

Bahan yang diperlukan meliputi:

250 gr kacang merah

50 gr gula merah

50 gr gula pasir

750 ml santan

2 batang daun pandan

1 sdt garam

Cara membuat:

Rendam kacang merah selama 2 jam dan tunggu hingga mengembang. Tuang santan dan masukkan potongan daun pandan. Tambahkan gula pasir, gula merah dan garam. Masak hingga matang dan mendidih. Bubur kacang merah siap dihidangkan.



Gambar. Bubur kacang merah

(<https://www.google.co.id/search?q=bubur+kacang+merah&hl>)

## *Puree Kacang Merah*

Bahan-bahan yang diperlukan meliputi:

50 gr tomat, buang kulit dan bijinya

50 gr kacang merah

3 sendok takar susu formula (ASI)

100 ml air matang

Cara membuat:

Kukus tomat yang telah dibuang kulit dan bijinya. Rebus 50 gr kacang merah. Haluskan semua bahan menggunakan blender. Tambahkan 3 sendok takar susu formula yang diseduh dalam 100 ml air matang.



Gambar. Puree kacang merah-tomat

(<https://www.google.co.id/search?hl=en&biw=1366&bih=651&tbm=isch&sa=1&q=puree+kacang+merah+tomat&oq>)



## *Jus Kacang Merah*

Bahan-bahan yang diperlukan:

50 gr kacang merah segar rendam dan rebus.

2 sendok takar peres susu formula dilarutkan dalam 100 ml air matang (ASI).

Cara membuat:

Rebus kacang merah hingga lunak lalu haluskan dengan blender. Tuang ke dalam mangkuk, tambahkan susu kemudian aduk rata dan sajikan.

## *Puding Kacang Merah*

Bahan-bahan yang diperlukan:

50 gr kacang merah, rebus kemudian haluskan lalu saring

1 bungkus agar-agar bubuk

1 sdm gula pasir

½ sdt vanilla bubuk

200 cc air

200 cc susu formula

Cara membuat:

Rebus agar-agar dengan air hingga mendidih kemudian tambahkan gula dan vanilla. Masukkan kacang merah lalu aduk hingga rata. Setelah matang, angkat. Tuang ke dalam cetakan dan biarkan mengeras. Keluarkan dari cetakan, beri kuah susu lalu sajikan.

# Jadual Pemberian Makan Si Buah Hati

Jam	6 - 8 bln	8 - 10 bln	10 - 12 bln	12 - 18 bln
06.00	ASI	ASI	ASI	Susu
08.00	Bubur susu	Bubur susu	Nasi tim utuh	Nasi keluarga lengkap
10.00	Buah	Buah	Buah - biskuit/ bubur susu	Buah - biskuit
12.00	ASI	Nasi tim saring/kasar	Nasi tim utuh	Nasi keluarga lengkap
14.00	ASI	ASI	ASI	Susu
16.00	Buah	Biskuit	Buah - biskuit/ bubur susu	Buah - biskuit
18.00	Nasi tim saring	Nasi tim saring/kasar	Nasi tim utuh	Nasi keluarga
20.00	ASI	ASI	ASI	Susu