

C. Lampiran 3. Perhitungan Nilai Gizi SOREZI

Bahan Makanan	Bahan (g)	Kandungan Total Bahan					
		Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Fe (mg)	Vit C (mg)
Daging Ikan Patin	120	158,3	23,4	7,9	1,3	1,9	0,0
Tempe	60	119,5	11,4	4,6	10,2	1,92	0,0
Daun Kelor	20	12,0	1,1	0,2	2,2	1,9	6,2
Kulit Siomay	90	261,0	8,8	1,4	52,1	0,4	0,0
Telur	35	54,3	4,4	3,7	0,4	1,0	0,0
Tepung Tapioka	200	762,0	0,6	0,2	182,6	0,67	0,0
Minyak wijen	50	442,0	0,0	50,0	0,0	0,00	0,0
Gula	15	58,0	0,0	0,0	15,0	0,03	0,0
Lada	0,5	1,7	0,1	0,0	0,4	0,02	0,0
Kecap Asin	2	0,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Bawang Putih	7	6,2	0,2	0,0	1,4	0,1	0,0
Labu siam	15	3,0	0,1	0,0	0,6	0,3	0,7
Saus Tiram	5	2,5	0,1	0,0	0,5	0,0	0,9
Minyak kelapa	75	646,6	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0
Jumlah	545,5	2.527	56,2	143	266,9	8,24	7,8
Per 100 gram		463,4	10,3	26,2	48,9	1,51	1,42
Kecukupan Makanan selingan (10%)		255,0	9,00	6,73	40,00	2,70	8,50
% Pemenuhan Kebutuhan		181	114	389	122	55,9	22,1