



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"

ОГРН: 1137799012020 ИНН: 7743110479 КПП: 774301001/Москва /+7 9689313179 /anoniceda@gmail.com/ edamark.ru

Исх. № От « 04 » марта 2020 г.	Генеральному директору ТС «Перекресток» Курбатову Владиславу Александровичу
-----------------------------------	---

Уважаемый Владислав Александрович!

Настоящим письмом подтверждаем, что “Корзина здорового питания «Перекрёстка»”, сформированная сотрудниками АО «Торговый дом Перекрёсток», разработан на основе и соответствует следующим документам:

- Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (информационный бюллетень «Здоровое питание», 2018 г.)[ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>]
- МР 2.3.1.2432—08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации.  
[[https://rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT\\_ID=4583](https://rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=4583)]

Соответственно, список продуктов, включенных в “Корзину здорового питания «Перекрёстка»”, соответствует нормам здорового питания. ( состав представлен в Приложении №1)

Исполнительный директор  
АНО Национального исследовательского центра «Здоровое питание»  
Медведева З.О.



Приложение №1

Корзина здорового питания «Перекрёстка»

Животные продукты	Нетто (г/сутки )	Овощи	Нетто (г/сутки )
Яйцо отварное (шт)	0,5	Огурцы	70
Курица/индейка	35	Помидоры	70
Говядина	15	Кабачки	20
Печень индейка	15	Морковь	50
Рыба морская (минтай)	20	Лук	10
Рыба речная (каarp)	20	Авокадо	10
Рыба (скупбрия атлантическая)	15	Свекла	50
Молоко низкожирное (1,5%)	120	Крестоцветные	
Йогурт высокобелковый натуральный (3% жирности)	50	Брокколи	25
Сыр	10	Капуста	50
Сметана (10%)	20	Листовая зелень	
Творог низкожирный	20	Шпинат	10
<b>Бакалея</b>		Укроп	5
Орехи фундук	11	Ферментированные продукты	
Бобовые ( чечевица)	30	Квашенная капуста	5
Хлеб ржаной с семечками	50	Фрукты	
Макароны из твердых сортов пшеницы	60	Яблоки	120
Рис	100	Бананы	25
Гречка	60	Груши	70
Крупа овсяная цельнозерновая	70	Апельсины	130
Мука пшеничная цельнозерновая	60	Изюм	6
Клетчатка	10	<b>Ягоды (мороженные)</b>	
<b>Крахмалистые</b>		Клюква	10
Картофель	30	<b>Сладкое</b>	
		Шоколад	10
		<b>Жировые продукты</b>	
		Масло оливковое	5
		Масло подсолнечное	10
		Масло льняное	5
		Масло сливочное	5