



МЕНЮ

Группы детей дошкольного возраста 3-7 года,
12-часовой режим функционирования

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185 200/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 220/2	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 200/5	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185 200/5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 100/5	КАКАО С МОЛОКОМ №397 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 100/5
БАТОН 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10	БАТОН 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 200
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН 40				СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 30/10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 180	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 180	ФРУКТЫ (БАНАН) №368 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 180	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 110	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 180
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83 200/25
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 160/30	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 80/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 160/30	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 180	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) №166 130	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 30	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 180	СОУС ТОМАТНЫЙ 30
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20				
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 170	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 80/5	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233 150	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249 80	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154 150
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 30	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 60	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 80/5	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166 160/5	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 50
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 190/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 180/10/7	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 200	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166 130	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 180/10/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 40
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 50	ПЕЧЕНЬЕ 40			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458 75	БАТОН 30

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
--------	--------	---------	---------	---------	---------	---------

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 200/5	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185 200/5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94 200	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185 200/5	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185 200/5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80
КАКАО С МОЛОКОМ №397 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 100/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 100/5
БАТОН 40	БАТОН 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 200	БАТОН 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 30/10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 20/10	КАКАО С МОЛОКОМ №397 180
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213 45	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10			БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/5/15

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 200	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 180	СОК ТОМАТНЫЙ №399 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 150	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 110	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 180	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 180
---------------------------------	----------------------------------	-----------------------	---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------	----------------------------------

Обед

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 60	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324 60	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67 200/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57 200
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 80/80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 200/5	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 230	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292 250	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 80/5	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 80/80	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 130	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 180	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 150	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая) № 166 130	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 180
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	

Полдник

СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 80/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА №231 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 160/30	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256 80/5	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212 200/5	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 80/5	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 200/5
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 60	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 190/10	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 150	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 200	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 180
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 60	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 180/10/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 190/10	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458 75
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ВАФЛИ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467 50		БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №468 50	
ВАФЛИ 30						

15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94 220/2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94 220	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185 200/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93 250/2	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185 200/5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 100/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394 180	КАКАО С МОЛОКОМ №397 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 180/10/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395 180
БАТОН 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 200	БАТОН 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2 200/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 30/10	БАТОН 40
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 10	БАТОН 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7 10			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 110	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 200	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399 180	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388 110	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 180	ФРУКТЫ (БАНАН) №368 200
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33 60	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА К/Б №80 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57 200
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302 230	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 180	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288 70/70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286 80/80	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282 80/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291 160
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205 120/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 150	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255 80/5	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 80/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237 150	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256 80/5	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235 130	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324 60	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321 130	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351 30	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268 80/5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336 150	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 190/10	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400 200	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166 130
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393 180/10/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 190/10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ПЕЧЕНЬЕ 30	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478 50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ПЕЧЕНЬЕ 30					ВАФЛИ 30