ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ДЕТИ И ЕДА



@children_and_food

Канал про Детское питание и курс по детскому питанию от нутрициолога Марии Кардаковой РКН № 6051085321 Чат-бот для вопросов и личных уведомлений - @marysacademy_bot Мы в ВК https://vk.ru/childnutrivk

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
14 924	**12.0%**	**1.7K**
-108 за месяц	за сутки 4.4%	рекл. охват 651/24ч

СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 **Снимок канала**
12 ключевых метрик · AI-резюме

02 **Контент-анализ**
Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 **Динамика подписчиков**
График за год · прирост

04 **Цитируемость**
Кто и как упоминает канал

05 **Рекламный потенциал**
Как долго пост приносит охват

06 **Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место

07 **Динамика упоминаний**
6 месяцев · ежемесячно

08 **Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Семья и дети»

09 **Стратегия**
5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

ПОДПИСЧИКИ **14 924** —	ОХВАТ ПОСТА **11.36%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **1.7K** медиана 1.6K · 23 дней	ПОСТОВ/НЕД. **7.7** за период
ТРЕНД 7Д **-18.4%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **13.5** всего 351 реакц., 105 реп., 41 комм.	ДЛИНА ПОСТА **829 зн.** медиана 1000 · 23 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **26** 23 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **651** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-108** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **21** индекс цитирования · 56 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 6 месяцев** создан 09.04.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ДЕТИ И ЕДА» — 14 924 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты просели на -18.4% к неделе 28 сентября – 4 октября — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

01 Анализ построен по **26** постам за 23 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (10/26 постов).

03 Средняя длина поста — **829** знаков (медиана 1000).

04 Пик активности аудитории — **вторник**, 20:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (2.8K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 26 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.09 · 17:01 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 990	19	6	26.7%

№2 16.09 · 15:39 ТЕКСТ

Малоежка, сладкое, прикорм, школа: карта канала по темам, сохраняйте 🗂 С весны мы разобрали столько всего, что новичку легко потеряться, а…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 348	19	32	15.7%

№3 18.09 · 13:40 ФОТО

Как готовить один раз, а не три ужина за вечер Судя по опросу выше, у половины из вас так: ребенку отдельно, мужу отдельно, себе как…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 084	5	3	14.0%

№4 18.09 · 09:06 ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 855	7
РЕП.	**ER**
—	12.4%

№5 20.09 · 11:10 ТЕКСТ

А в комментариях напишите свою тройку-лидеров: что готовите чаще всего? Кажется, у многих списки совпадут 😅

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 810	—
РЕП.	**ER**
—	12.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 06.10 · 07:35 ФОТО

«Общество чистых тарелок». Помните? Во время вебинара мы задели эту тему мельком, и чат буквально взорвался. Вы писали: «Мне всегда...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 224	14
РЕП.	**ER**
2	8.2%

↓ 10.10 · 05:24 ФОТО

«Польза молочки раздута компаниями, вообще она людям не нужна» Так сказал муж одной из вас прямо во время вебинара. Комментарий хочется...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 183	43
РЕП.	**ER**
9	7.9%

↓ 07.10 · 07:41 ТЕКСТ

Вы собираете ребенку идеальную тарелку, он не ест, а вы доедаете остатки его порции на бегу Мы много лет учили родителей выстраивать...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 134	6
РЕП.	**ER**
1	7.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
13 192	14 924	+1 732

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

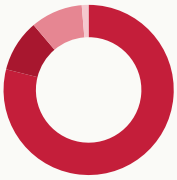
Индекс цитирования **21** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **56** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



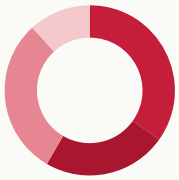
Россия	98.8%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	78.9%
В подборке с 2-5 каналами	9.9%
В подборке с 6-10 каналами	9.9%
В подборке с 11+ каналами	1.2%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	34.8%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	23.6%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	29.8%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	11.8%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

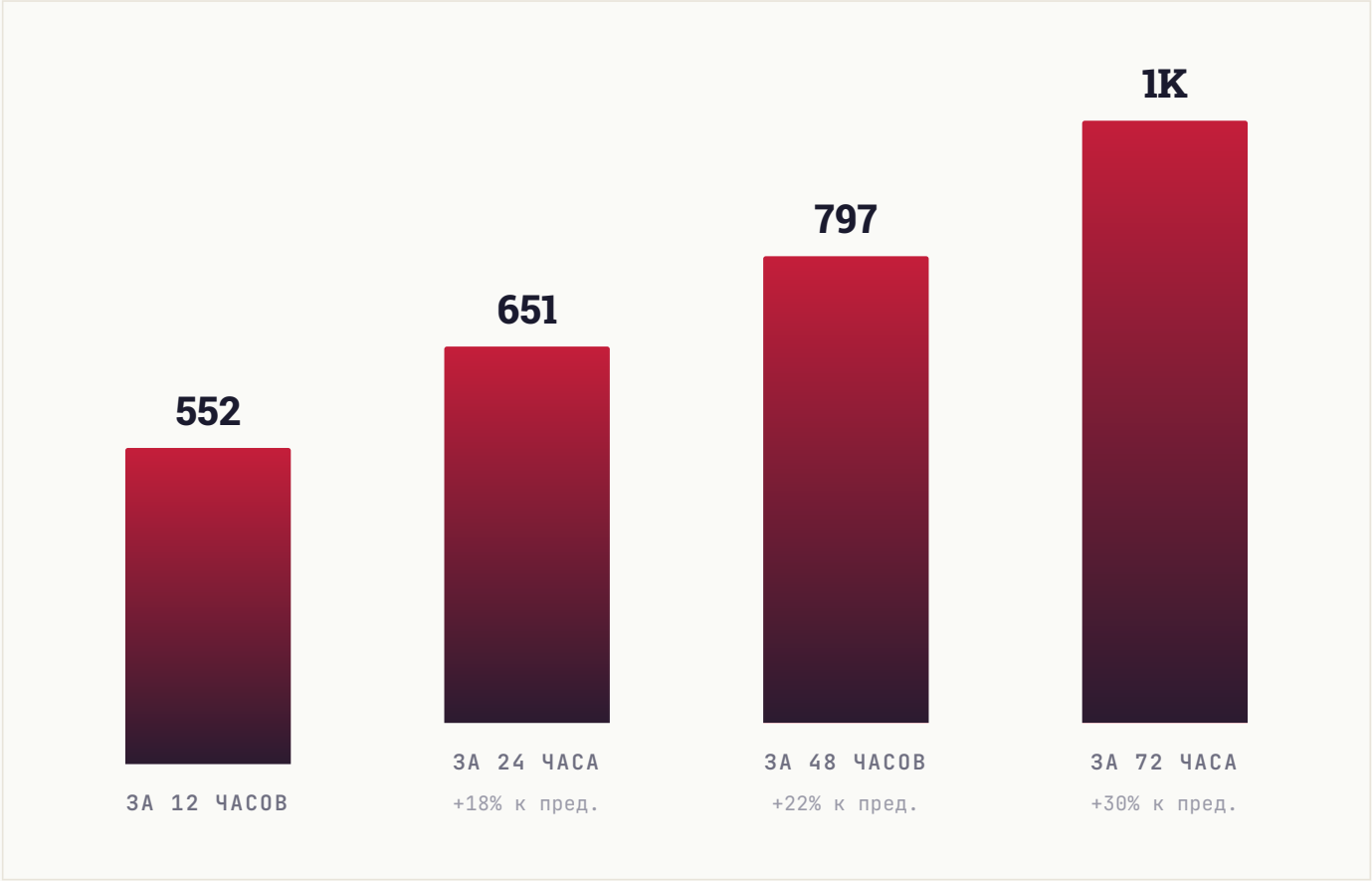


Telegram	28.6%
Здоровье и Фитнес	26.1%
Семья и дети	16.1%
Медицина	13.7%
Мода и красота	3.7%

РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДД **Дневник доктора Белолипецкой**	44.5K
АД **Аллергология для чайников с Ольгой Жоголевой**	39.4K
MA **MarysStories**	31.5K
P| **pro_appetit | Нутрициолог Александра Ситнова**	16.8K
ДИ **ДЕТИ И ЕДА** ВЫ	14.9K
DO **Doc.equimos**	10.5K
MR **Mary's Recipes**	4.5K
УК **Умная кухня | Вера Дудченко**	2.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 8). Крупнее — 4 канала (лидер: **Дневник доктора Белолипецкой**, 44.5K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 3 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал. За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **10**, а канал за это время прибавил **1 682** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	1	1	**86**
Март 2026	2	2	**74**
Февраль 2026	1	1	**297**
Январь 2026	2	2	**114**
Декабрь 2025	0	0	**20**
Ноябрь 2025	4	3	**1 091**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
10	**6**	**1 682**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **41 канал** категории «**Семья и дети**» от 5 тыс. до 45 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#11/41

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 11 из 41 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



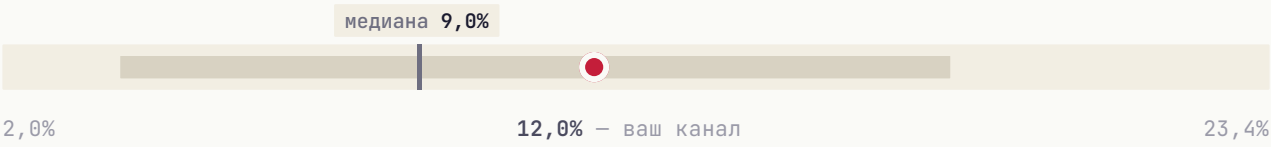
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы

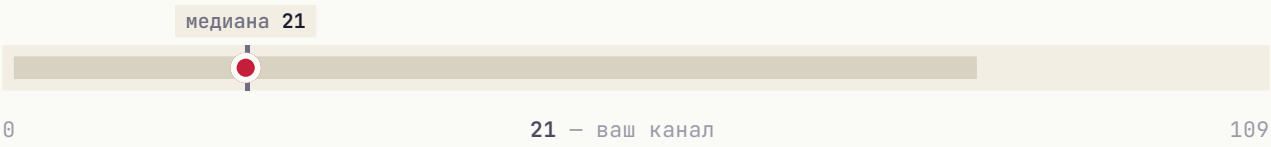


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики**, **средний охват / пост**, **вовлечённость** и **индекс цитирования**.

РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

объём под задачу

03

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

04

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

Прирост из релевантной аудитории

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

Источник органического трафика

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал PromtPress?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	**Запустить рекламу в Telegram**	https://panel.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM