

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Доктор Гринфуд - кафе-магазин здорового питания



@dr_greenfood

"Доктор Гринфуд" | пр. Комсомольский, 33 | +7(949)090-60-90 |
drgreenfood.ru | БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА | БЕЗ ЛАКТОЗЫ | БЕЗ ЛИШНЕГО
САХАРА | С ЛЮБОВЬЮ К ЛЮДЯМ И ПЛАНЕТЕ | Сотрудничество
@DrEllenN | Канал о...

ПОДПИСЧИКИ

4 337

-21 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

15.0%

за сутки 5.7%

ОХВАТ/ПОСТ

546

рекл. охват 246/24ч

— 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 «Еда и кулинария»
- 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 4 337 —	👁️ охват поста 12.58% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 546 медиана 548 · 29 дней	📅 постов/нед. 11.9 за период
📈 тренд 7д -1.1% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 5.9 всего 297 реакц., 130 реп., 9 комм.	📄 длина поста 382 зн. медиана 286 · 29 дней	★ постов в анализе 50 29 дней
📈 рекл. охват 246 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -21 за последний месяц	📄 цитируемость 23 индекс цитирования · 24 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 28.06.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Гринфуд - кафе-магазин здорового питания» — 4 337 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 546 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-1.1% к неделе 7–13 сентября).

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 50 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (30/50 постов).
- 03 Средняя длина поста — 382 знаков (медиана 286).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 404 у худших) — среди 50 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 09:50 ВИДЕО Отличные новости! Совсем скоро в кафе Доктор Гринфуд пройдет мастер-класс по АРТ-коллажу с художницей из Бурятии. Вместе с Раджаной вы...	ПРОСМ. 1 454 РЕП. 12	РЕАКЦ. 20 ER 33.5%
№2 22.09 · 19:00 ВИДЕО Мастер-класс по арт-коллажу уже в это воскресенье. Успевайте зарегистрироваться! И зовите друзей с собой)) Вы сможете вместе с Раджаной...	ПРОСМ. 1 056 РЕП. 7	РЕАКЦ. 9 ER 24.3%
№3 04.09 · 06:46 ФОТО Не забудьте, сегодня пятница — короткий день, @Dr_Greenfood работает до 15:00 !! Завтра суббота — выходной ❤️ В воскресенье работаем полный...	ПРОСМ. 821 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 18.9%

№4 06.09 · 06:45 ФОТО Бутерброды с вареной колбасой - один из самых быстрых и популярных видов завтрака в нашей стране. У нас есть всё для его...	ПРОСМ. 809 РЕП. 1	РЕАКЦ. 6 ER 18.7%
№5 25.09 · 07:47 ТЕКСТ Вот здесь ссылка на регистрацию) теперь все работает 🔥 ЖДЕМ ВАС!) https://lifestylemedic.pro/art Если у вас будут сложности с регистрацией...	ПРОСМ. 788 РЕП. 3	РЕАКЦ. 5 ER 18.2%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.09 · 05:40 ВИДЕО Всем добрый день 🌸🍁😊 Сегодня в нашем меню: Тыквенный крем-суп Крем-суп из брокколи и шпината Фаджолы Дал Окрошка Грибной крем-суп...	ПРОСМ. 448 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 10.3%
↓ 15.09 · 06:45 ФОТО 🔥 НОВИНКА 🔥👉Зерно овса для заваривания MINI CALORIE, 250г - 132р Отвар овса обладает обволакивающим действием: слизистые вещества в его...	ПРОСМ. 418 РЕП. 3	РЕАКЦ. 5 ER 9.6%
↓ 25.09 · 06:45 ФОТО 👉"Имбирный шот" Имбирь-Куркума-Лимон от SimpaTea - 215р Насыщенный и бодрящий шот с ярким вкусом имбиря, пряной куркумой и освежающей...	ПРОСМ. 347 РЕП. 2	РЕАКЦ. 4 ER 8.0%

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.

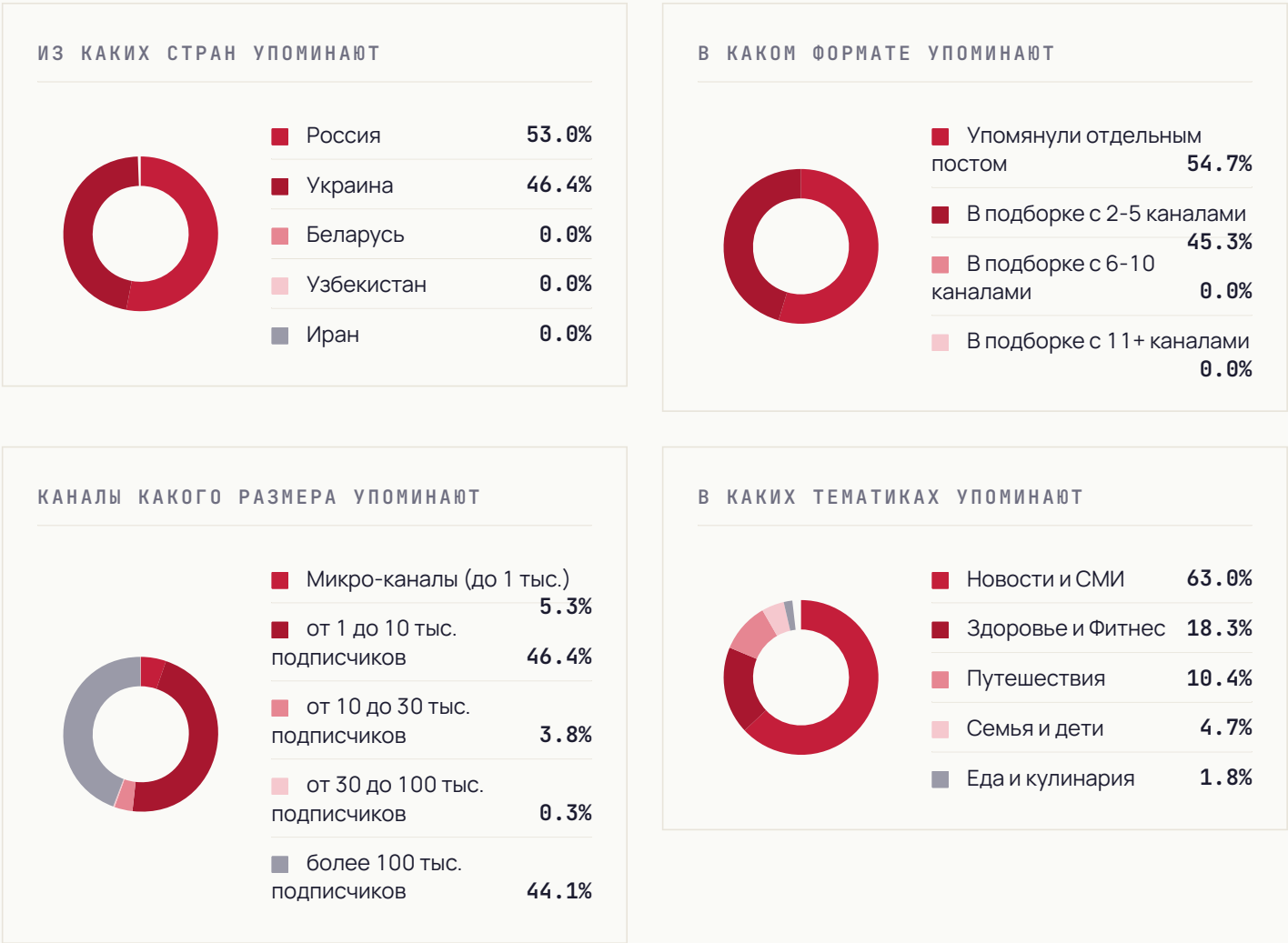


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 498	4 337	-161

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

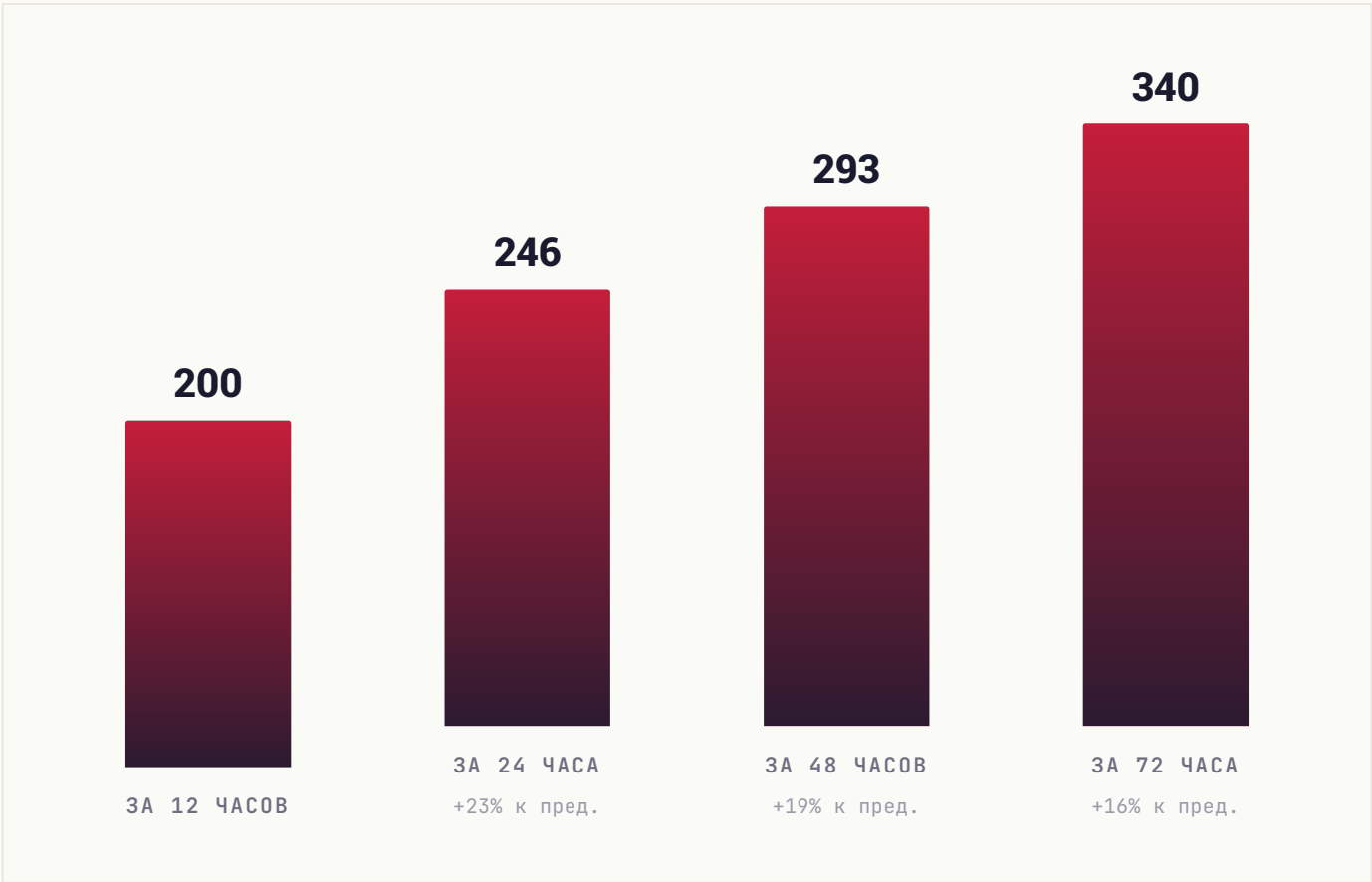
Индекс цитирования **23** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **24** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
вт Ворошиловский Тут 1 Донецк	16.9K
пд Правительство ДНР	10.9K
дг Доктор Гринфуд - кафе-магазин здорового питания вы	4.3K
нс Народный Совет ДНР	4.2K
мо Медицина образа жизни 🍇	3.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (3-е место из 5). Крупнее — 2 канала (лидер: Ворошиловский Тут 1 Донецк, 16.9K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 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 **33**, а канал за это время прибавил **532** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	9	2	11
Февраль 2026	13	5	200
Январь 2026	0	0	9
Декабрь 2025	2	1	12
Ноябрь 2025	5	3	62
Октябрь 2025	4	1	238

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
33	6	532

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **40 каналов** категории «Еда и кулинария» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#34 / 40

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 34 из 40 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 четверг

В этот день и в 12:00 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). PromptPress 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 **PromptPress**?

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.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
