

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Breaking Bread



@dushnilabezmichelina

Училась у 30 шефов и открыла с нуля ресторан. Здесь читают, а потом готовят. А ещё узнают, как выбирать картошку, готовить пашот, печь блины с первой попытки и как развивать свой вкус. Связь:...

ПОДПИСЧИКИ

38 129

+1877 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

32.0%

за сутки 12.1%

ОХВАТ/ПОСТ

11.8K

рекл. охват 4.6K/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 38 129 —	👁️ охват подписчиков 30.96% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 11.8K медиана 11.6K · 23 дней	📅 постов/нед. 2.7 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 452.4 всего 4 072 реакц., 849 реп., 116 комм.	📄 длина поста 805 зн. медиана 1000 · 23 дней	★ постов в анализе 9 23 дней
📈 рекл. охват 4.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +1877 за последний месяц	📄 цитируемость 40 индекс цитирования · 112 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 3 месяца создан 08.04.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Breaking Bread» — 38 129 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 11.8K человек (31% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 9 постам за 23 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (5/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 805 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (15.1K в среднем у топа vs 8.6K у худших) — среди 9 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.06 · 09:39 ТЕКСТ Если отстраниться от всего, что эта ситуация задевает лично во мне, то начинает казаться, что любая волна критики и разборов это вполне...	ПРОСМ. 15 452 РЕП. 15	РЕАКЦ. 635 ER 40.5%
№2 15.06 · 14:33 ФОТО 22 апреля, после очередных сданных анализов, в 7:30 утра в пятницу мне позвонил мой лечащий врач. За четыре года, что он меня ведёт, он не...	ПРОСМ. 15 133 РЕП. 15	РЕАКЦ. 967 ER 39.7%
№3 16.06 · 13:54 ВИДЕО Самый неожиданный коллаб этого лета. Ваши догадки, что мы готовим?	ПРОСМ. 14 605 РЕП. 6	РЕАКЦ. 183 ER 38.3%

№4 28.06 · 17:48 ФОТО Пару месяцев назад я в сторис в запрещенной сети поделилась любимым традиционным десертом из Шереметьево — это уже наша своеобразная...	ПРОСМ. 12 141 РЕП. 102 РЕАКЦ. 378 ER 31.8%
№5 26.06 · 14:33 ТЕКСТ Я ищу людей в команду (да, этот пост выходит в пятницу вечером - надеюсь вы понимаете, как сильно они мне нужны). Точнее даже в две...	ПРОСМ. 11 607 РЕП. 101 РЕАКЦ. 111 ER 30.4%

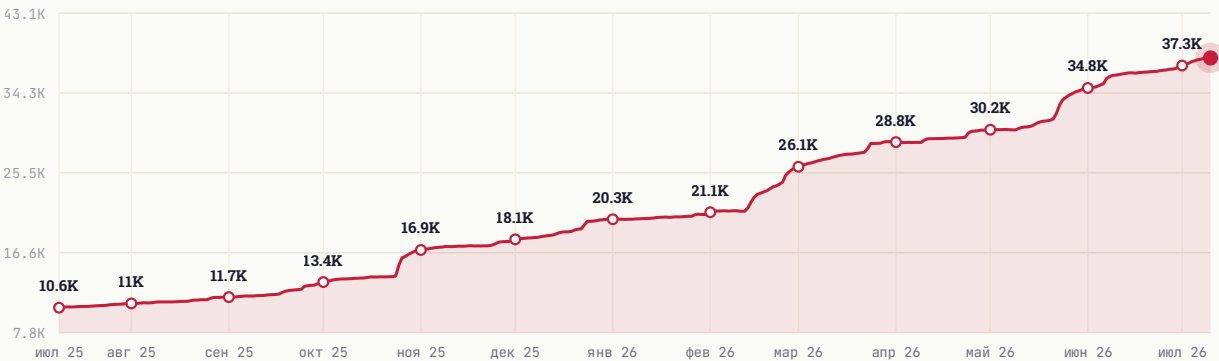
| ХУДШИЕ 3

↓ 26.06 · 12:25 ТЕКСТ Что из всего этого следует. Контраст в блюде складывается не сам собой, и его не получится «добавить» в готовое. Он закладывается в момент...	ПРОСМ. 9 348 РЕП. 14 РЕАКЦ. 624 ER 24.5%
↓ 26.06 · 12:25 ФОТО Уже много лет я не могу просто есть, не анализируя одновременно, что и как в этой еде можно было бы улучшить. Даже когда сама приготовила...	ПРОСМ. 9 225 РЕП. 23 РЕАКЦ. 229 ER 24.2%
↓ 03.07 · 15:50 ФОТО Я тут временно помешалась на длинных видеосиках, поэтому кто любит душнильство с визуалом (а не только текстом) - лекция про то, как сделать...	ПРОСМ. 7 329 РЕП. 99 РЕАКЦ. 408 ER 19.2%

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

10 572

СЕЙЧАС

38 129

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+27 557

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

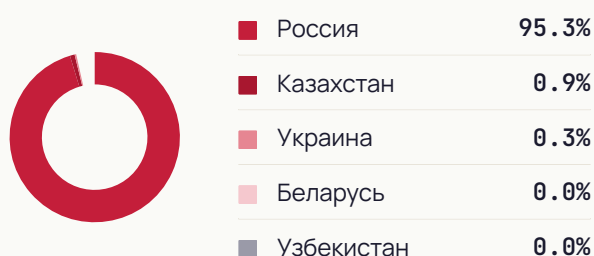
Индекс цитирования **40** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

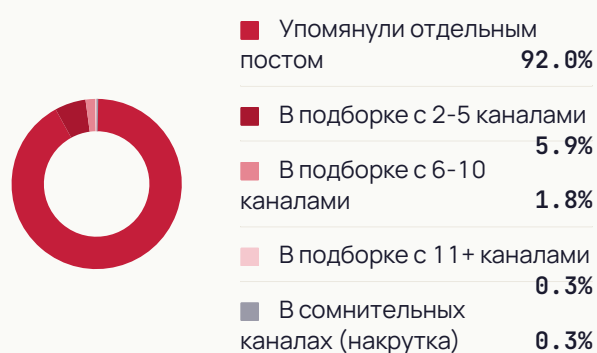
на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **112** разных каналов.

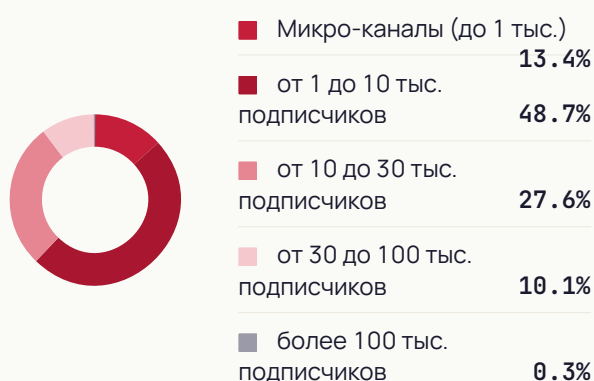
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



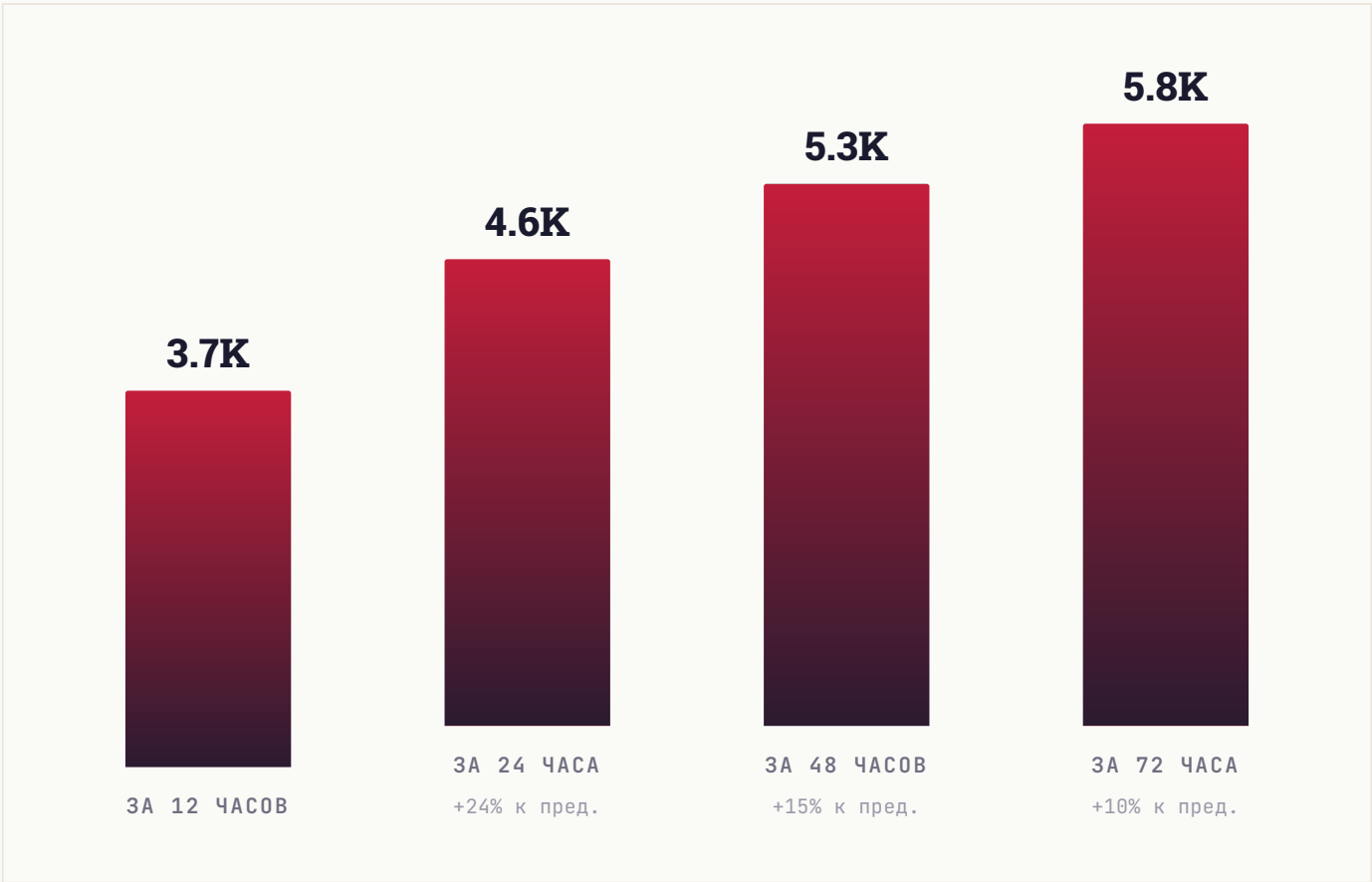
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КР Кулинария Рецепты Салаты 🧑🍳	995.6K
ПЯ Пятёрочка	776.5K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	680.8K
А Аэрогриль Рецепты	593.3K
ПР Простые Рецепты	586.9K
КР Книга рецептов	559K
КН Кухня наизнанку	532.5K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.7K
ЧИ ЧИЖИК	485.1K
РН Рецепты на каждый день	461.5K
ВВ Breaking Bread ВЫ	38.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-94 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🧑🍳 (995.6K), медиана топ-94: 205K. Первая цель — войти в топ-94 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **9**, они привели **10 074** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	655
Декабрь 2025	4	4	2 357
Ноябрь 2025	0	0	1 204
Октябрь 2025	2	2	3 548
Сентябрь 2025	1	1	1 591
Август 2025	0	0	719

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
9	6	10 074

Где канал в своей лиге

[illegible]

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.7 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

05

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

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
