

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Кетокекс — десерты без сахара и муки



@ketoeks

Собираю коллекцию из 1000 десертов без сахара и муки.
Низкоуглеводные рецепты от повара-технолога. Лидия. Книга:
<https://ozon.ru/t/97DPDx2> Есть вопросы? Пишите 🙌
@ketoeksbot Регистрация в...

ПОДПИСЧИКИ

22 473

28.08.2026
-180 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки **6.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

2K

[HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KETOEKS](https://promptpress.com/audit/ketoeks)
рекл. охват **1.5K/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 22 473 —	👁 ОХВАТ ПОСТА 8.85% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2К медиана 2К · 1.0 дня	📅 ПОСТОВ/НЕД. 7.4 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 37.0 всего 74 реакц., 54 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 550 зн. медиана 550 · 1.0 дня	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 2 1.0 дня	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 1.5K среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -180 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 208 индекс цитирования · 237 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 8 месяцев создан 24.12.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Кетокекс — десерты без сахара и муки» — 22 473 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2К человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим.

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 2 постам за 1.0 дня.
- 02 Доминирующий формат — Текст (1/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 550 знаков (медиана 550).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 2 постов за 1.0 дня. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

Nº1 23.08 · 10:51 ТЕКСТ Всем привет. Бумажная версия книги снова в продаже! 🔥 #книга @ketokeks	ПРОСМ. 2 338 РЕП. —	РЕАКЦ. 29 ER 10.4%
Nº2 25.08 · 08:24 ФОТО Чизкейк «Шоколад в Шоколаде» Основа: — Масло сливочное 100 гр. (1) + 100 гр. (2) — Миндальная мука 170 гр. — Стевия жидкая 2 гр. — Какао...	ПРОСМ. 1 641 РЕП. 54	РЕАКЦ. 45 ER 7.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

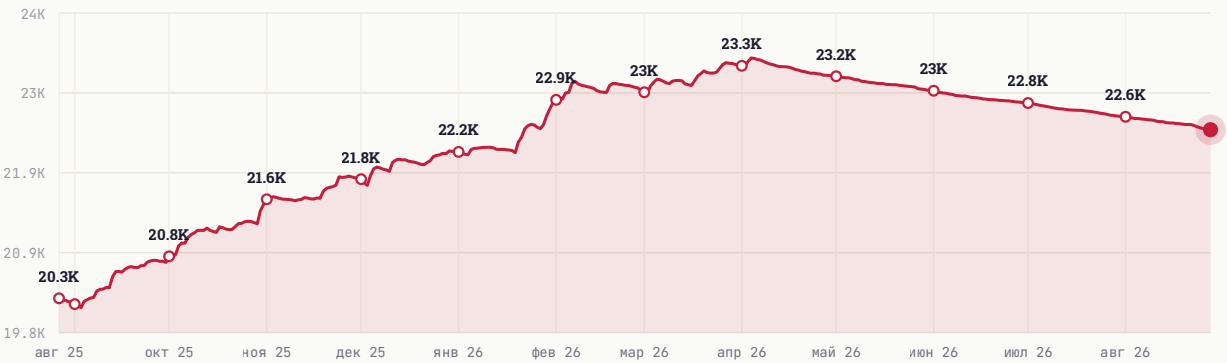
↓ 23.08 · 10:51 ТЕКСТ Всем привет. Бумажная версия книги снова в продаже! 🔥 #книга @ketokeks	ПРОСМ. 2 338 РЕП. —	РЕАКЦ. 29 ER 10.4%
---	---	--

↓	25.08 · 08:24	ФОТО		
			ПРОСМ.	РЕАКЦ.
			1 641	45
			РЕП.	ER
			54	7.3%
Чизкейк «Шоколад в Шоколаде» Основа: — Масло сливочное 100 гр. (1) + 100 гр. (2) — Миндальная мука 170 гр. — Стевия жидкая 2 гр. — Какао...				

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

20 270

СЕЙЧАС

22 473

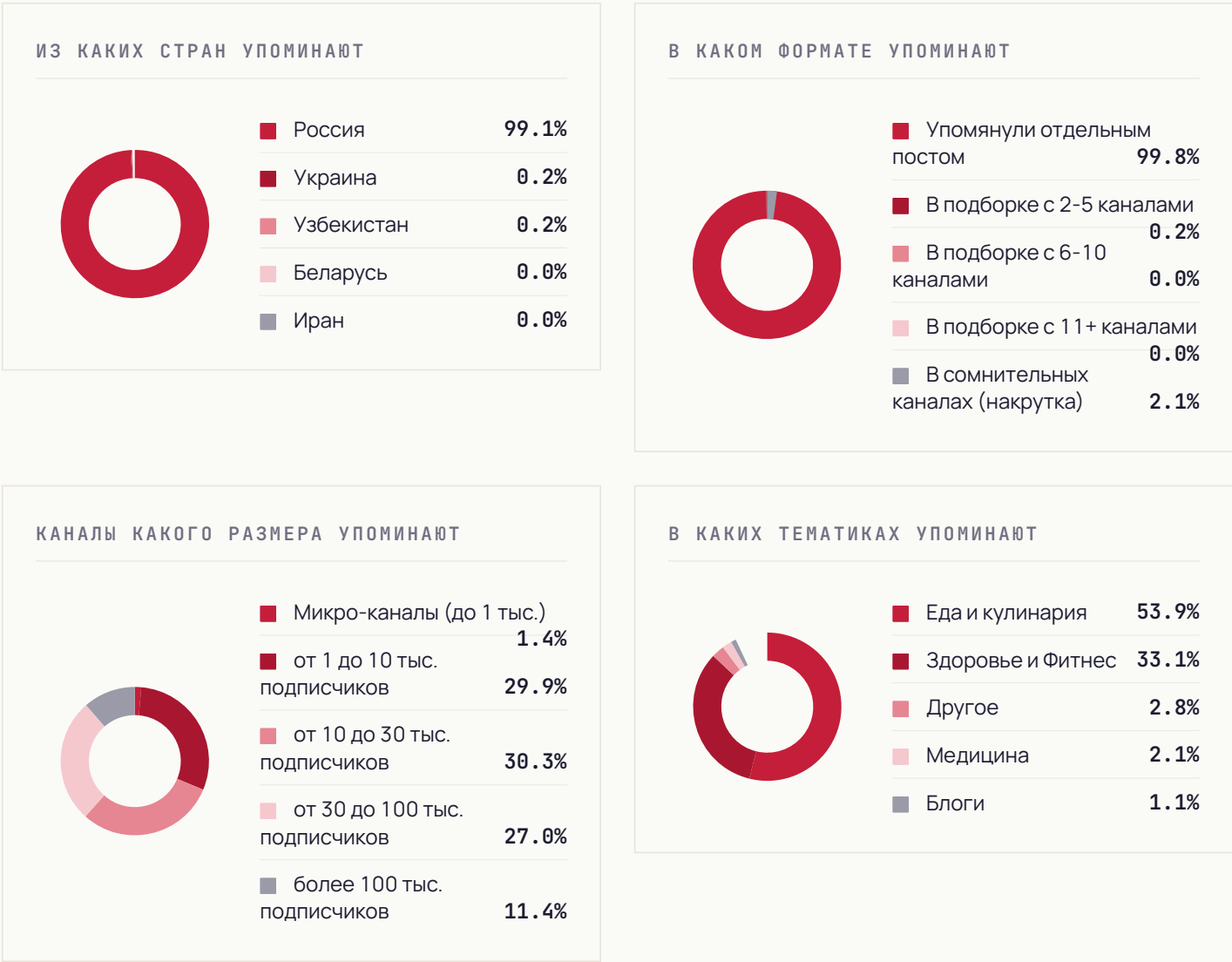
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 203

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

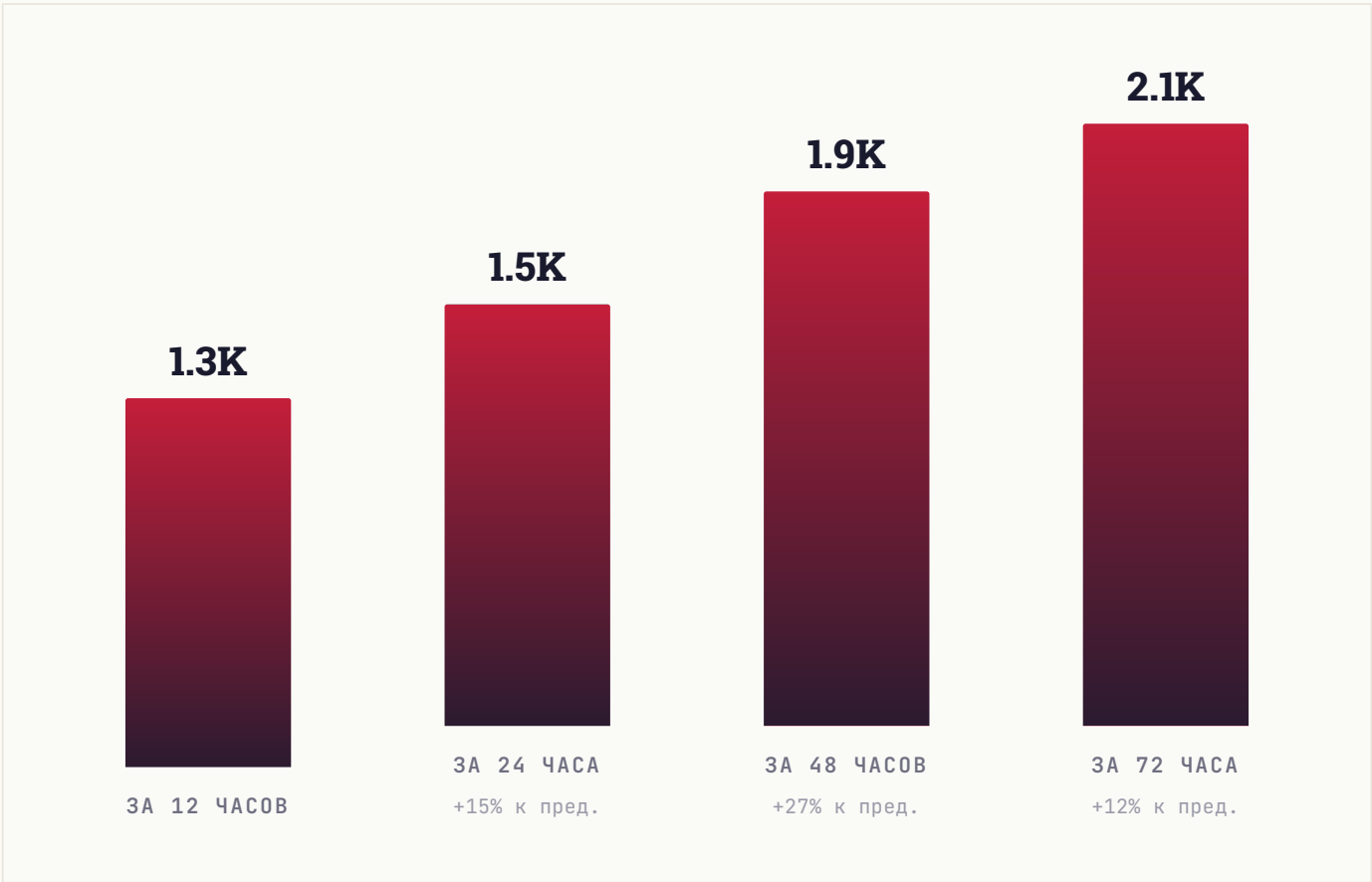
Индекс цитирования **208** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **237** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
KL КЕТО, LCHF, CARNIVORE ДИЕТЫ	104.3K
НИ НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ И КЕТО РЕЦЕПТЫ от ketoparanoia	57.9K
КЕ КЕТОРЕЦЕПТЫ	32.1K
К— Кетокекс — десерты без сахара и муки ВЫ	22.5K
V VKETOZE КЕТО РЕЦЕПТЫ и меню	17.6K
КИ КЕТО и LCHF РЕЦЕПТЫ	5.9K
КЕ Ketocake	5.8K
КЕ Кетодиета	3.8K
К🥑 КетоДеЛикаТес 🥑	2.9K
KL Keto Life здоровье	2.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **75**, а канал за это время прибавил **3 783** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	8	8	410
Январь 2026	8	8	805
Декабрь 2025	14	13	587
Ноябрь 2025	15	14	453
Октябрь 2025	16	15	884
Сентябрь 2025	14	13	644

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
75	6	3 783

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **56 каналов** категории «Еда и кулинария» от 7 тыс. до 67 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#37 /56

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 37 из 56 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 воскресенье

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.85% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.2пп ER

04

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**

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
----	-------------------------------	---
