

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Vegan

рецепты

@chocobunny



@sabina_chocobunny

YMReferral Привет, меня зовут Сабина. И я создаю полезные и вкусные десерты без белого сахара, белой муки и животных продуктов. Все курсы и МК по ссылке <https://rawvegandesserts.ru/>

ПОДПИСЧИКИ

3 850

15.10.2026
-30 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

18.0%

[HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/SABINA_CHOCOBUNNY](https://promptpress.com/audit/sabina_chocobunny)
за сутки **7.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

603

рекл. охват **305/24ч**

— 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 3 850 —	 ОХВАТ ПОСТА 15.66% ср. % подписчиков видят один пост	 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 603 медиана 716 · 24 дней	 ПОСТОВ/НЕД. 4.2 за период
 ТРЕНД 7Д -13.6% vs предыдущая неделя	 РЕАКЦ./ПОСТ 13.1 всего 197 реакц., 29 реп., 12 комм.	 ДЛИНА ПОСТА 474 зн. медиана 478 · 24 дней	 ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 15 24 дней
 РЕКЛ. ОХВАТ 305 среднее за 24ч	 ОТТОК / МЕСЯЦ -30 за последний месяц	 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 10 месяцев создан 07.12.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «🌱Vegan рецепты @chocobunny🌱» — 3 850 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 603 человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -13.6% к неделе 21–27 сентября — 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 15 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (12/15 постов).
- 03 Средняя длина поста — 474 знаков (медиана 478).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (862 в среднем у топа vs 676 у худших) — среди 15 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.09 · 13:26 ТЕКСТ Финальная распродажа курсов! Чизкейки - легкие, нежные десерты на основе ферментированного кешью. Классический вариант и формат...	ПРОСМ. 881 РЕП. 3	РЕАКЦ. 21 ER 22.9%
№2 24.09 · 09:49 ФОТО Итак, вернемся к вопросу с вечным доступом. Все материалы и видео доступны на учебной платформе Геткурс, там вы можете посмотреть...	ПРОСМ. 858 РЕП. 4	РЕАКЦ. 16 ER 22.3%
№3 21.09 · 15:57 ФОТО Девочки, мы создали общий чат поддержки для участников распродажи в МАХ, ссылку вы найдете на Геткурсе. Я жду всех там 💕 (Напоминаю, что...	ПРОСМ. 848 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 22.0%

№4 30.09 · 12:06 ФОТО ТАРИФ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ 6 вкусов: 🍋 Тарт с нежным лимонным курдом 🍒 Пряный вишневый пирог 🍊 Тертый пирог с цитрусовым конфитюром 🍏...	ПРОСМ. 830 РЕП. 3	РЕАКЦ. 5 ER 21.6%
№5 22.09 · 08:22 ТЕКСТ ВНИМАНИЕ! Девочки, мы не пишем в личку по оплатам, не принимаем деньги на карту. Все оплаты только через сайт. Если вам пишут в личку -...	ПРОСМ. 827 РЕП. —	РЕАКЦ. 12 ER 21.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.09 · 08:55 ФОТО В рамках распродажи доступна ОСЕННЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЧИЗКЕЙКОВ Теплые согревающие рецепты: - «Шарлотта»-яблоко, корица, карамель - «Джинжер»...	ПРОСМ. 716 РЕП. 1	РЕАКЦ. 13 ER 18.6%
↓ 06.10 · 10:35 ФОТО Наш первый курс вышел 6 лет назад — и сразу попал в самое сердце ❤️ Медовики — это любовь навсегда. Сколько бы лет ни прошло, они всегда...	ПРОСМ. 690 РЕП. 4	РЕАКЦ. 15 ER 17.9%
↓ 28.09 · 08:41 ФОТО Сегодня хочу отдельно рассказать про курс по веган чизкейкам! (Он идеально подходит для заготовок) 💕 Базовая коллекция - 7 ярких...	ПРОСМ. 624 РЕП. 2	РЕАКЦ. 9 ER 16.2%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
3 533	3 850	+317

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

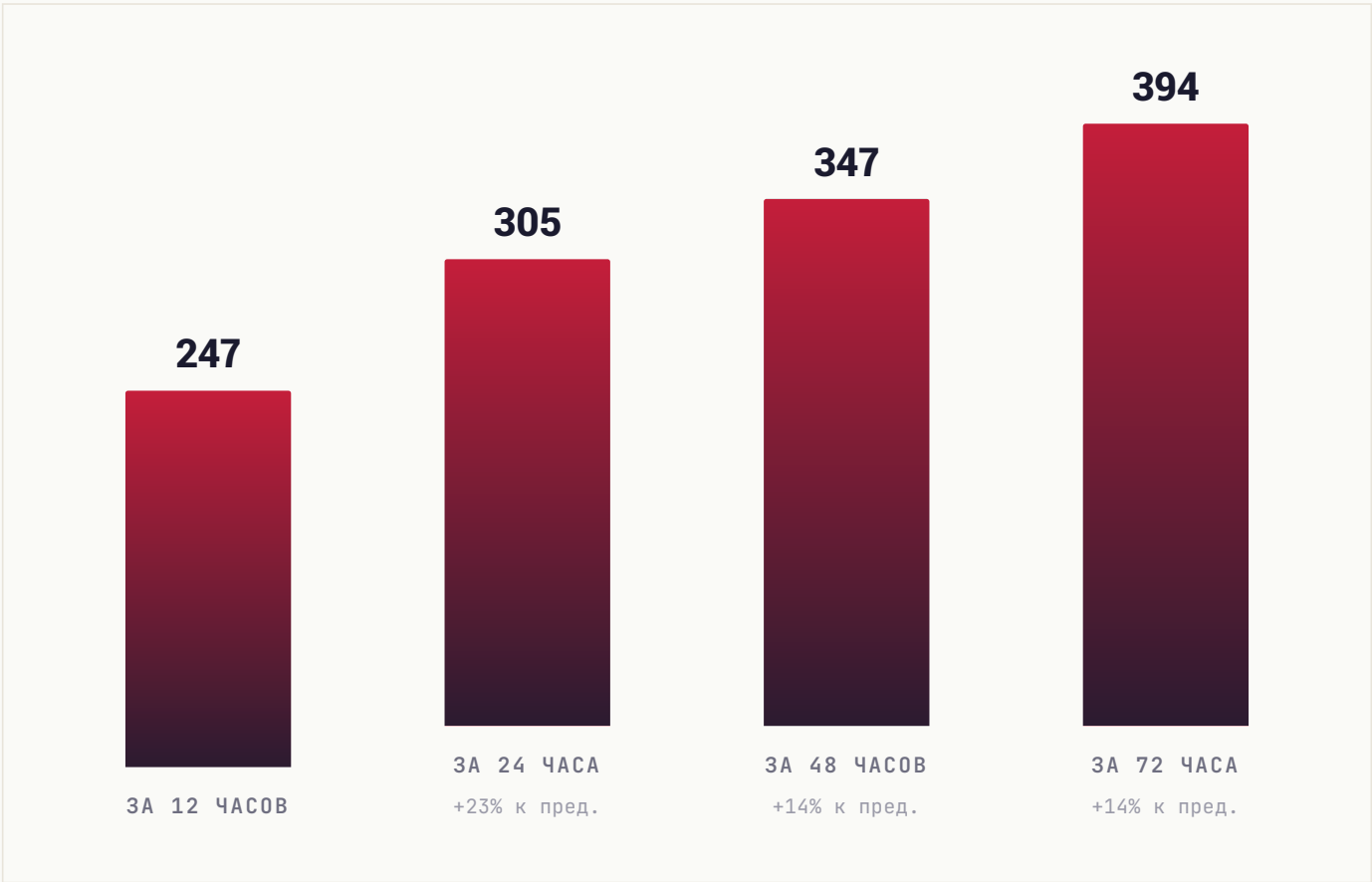
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
мл Маша Липская Веган десерты	12.3K
А Annasooks детские веган рецепты	9.6K
DV dve_zlodeyki	6.6K
ЗВ Здоровые ВЕГАН рецепты	4.5K
СЗ С заботой о себе и близких	4K
Vegan рецепты @chocobunny	3.9K
ии Ильназ Искаков. Веганские десерты.	2.2K
В— bob — полезный шоколад	1.8K
СП сегодня, по пути за трюфелем	1.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **456** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	15
Март 2026	0	0	18
Февраль 2026	0	0	19
Январь 2026	0	0	18
Декабрь 2025	0	0	351
Ноябрь 2025	0	0	35

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	456

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

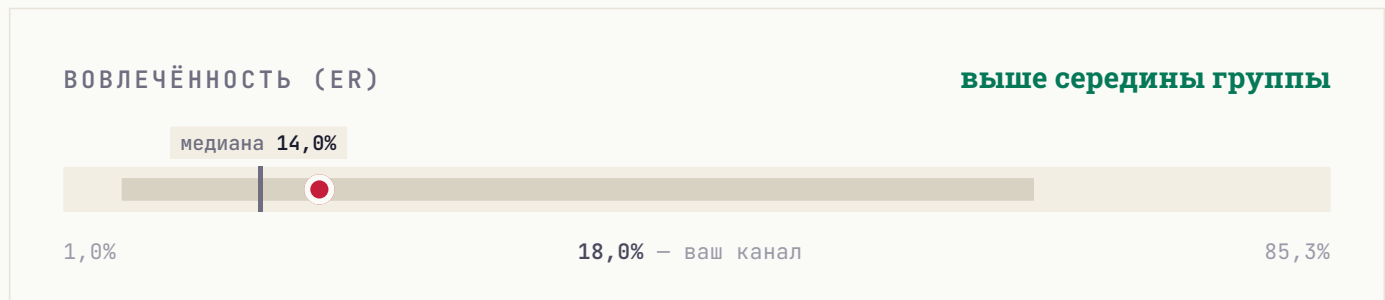
Сравниваем с каналами вашего размера: **60 каналов** категории «Еда и кулинария» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#52

/60

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 52 из 60 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.2 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 18:00 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

**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 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
----	-------------------------------	---
