

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Лиля на ПП



@butersavokado

Простые ПП рецепты Торты без муки и сахара Новосибирск По вопросам сотрудничества @iam\_mng no Perfluence <https://clck.ru/3Q8dqx> Реестр минцифры: <https://gosuslugi.ru/snet/69c14ae4cff2e7f2d386bf5b>

ПОДПИСЧИКИ

**39 744**

-1876 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**96.0%**

за сутки **39.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

**38.4K**

рекл. охват **15.9K**/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

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 06

Динамика упоминаний

5 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Еда и кулинария»
- 08

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.

|                                                                               |                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>39 744</div> <div>—</div>              | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>96.55%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>    | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>38.4K</div> <div>медиана 38.7K · 16 дней</div>    | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>2.2</div> <div>за период</div>                          |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>—</div> <div>нет данных за период</div>  | <div><div>❤️</div>реакц./пост</div> <div>859.0</div> <div>всего 4 295 реакц., 374 реп., 61 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>579 зн.</div> <div>медиана 544 · 16 дней</div>        | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>5</div> <div>16 дней</div>                         |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>15.9K</div> <div>среднее за 24ч</div> | <div><div>❤️</div>отток / месяц</div> <div>-1876</div> <div>за последний месяц</div>                   | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>0</div> <div>индекс цитирования (накопительно)</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>10 месяцев 6 дней</div> <div>создан 03.09.2025</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Лиля на ПП» — 39 744 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 38.4K человек (97% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 2 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 5 постам за 16 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (3/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 579 знаков (медиана 544).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (39.2K в среднем у топа vs 37.7K у худших) — среди 5 постов за 16 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>17.06 · 07:53</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Я часто использую в своих завтраках тортильи Но если честно последнее время они поднадоели, и я начала искать вариант, как улучшить...</div>           | <div>ПРОСМ.<br/>39 414</div> <div>РЕП.<br/>140</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>1 505</div> <div>ER<br/>99.2%</div> |
| <div><div>№2</div><div>02.07 · 05:33</div><div>ФОТО</div></div> <div>Делюсь , самым простым высокобелковым десертом ❤️🍰<br/>100гр протеина (любимый вкус) 25гр желатина<br/>Свежие ягоды по вкусу 500мл молока 0,5%...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>39 406</div> <div>РЕП.<br/>12</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>701</div> <div>ER<br/>99.1%</div>   |
| <div><div>№3</div><div>25.06 · 02:05</div><div>ФОТО</div></div> <div>Как не привезти с отпуска, лишние кг? Правило номер один: Пьем больше воды, не газировки и соки а именно воды, кушаем больше фруктов и...</div>         | <div>ПРОСМ.<br/>38 682</div> <div>РЕП.<br/>75</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>692</div> <div>ER<br/>97.3%</div>   |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>21.06 · 03:45</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Побывать в Таиланде, особенно на каком-нибудь красивом острове, это просто лучший способ тотальной перезагрузки. - Океан наполняет чистой...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>37 519</div> <div>РЕП.<br/>74</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>698</div> <div>ER<br/>94.4%</div> |
| <div><div>№5</div><div>16.06 · 02:36</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>За что я люблю Азию? За ощущения свободы передвижения на байке В этот раз взяли Хонда Форза на 350 кубиков P.S. Самое главное сейчас в...</div>    | <div>ПРОСМ.<br/>36 835</div> <div>РЕП.<br/>73</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>699</div> <div>ER<br/>92.7%</div> |

I

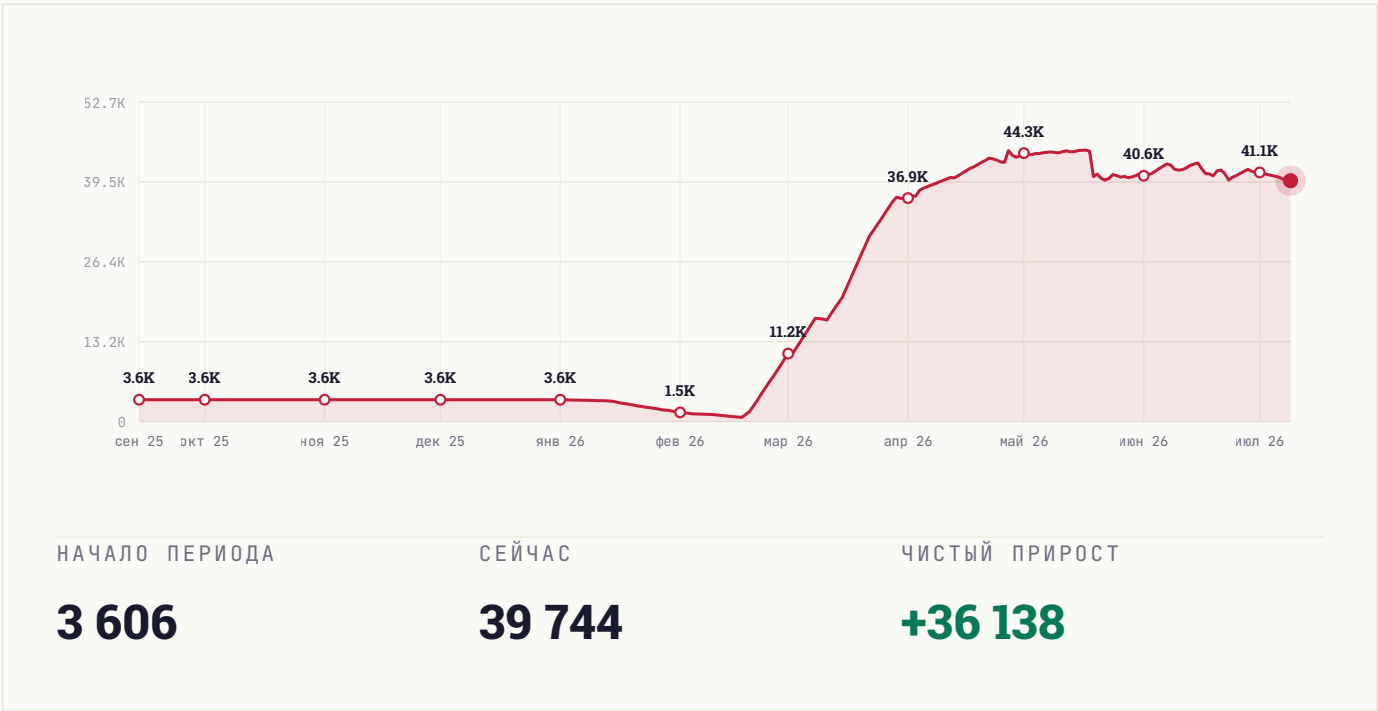
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>25.06 · 02:05</div><div>ФОТО</div></div> <div>Как не привезти с отпуска, лишние кг? Правило номер один: Пьем больше воды, не газировки и соки а именно воды, кушаем больше фруктов и...</div>     | <div>ПРОСМ.<br/>38 682</div> <div>РЕП.<br/>75</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>692</div> <div>ER<br/>97.3%</div> |
| <div><div>↓</div><div>21.06 · 03:45</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Побывать в Таиланде, особенно на каком-нибудь красивом острове, это просто лучший способ тотальной перезагрузки. - Океан наполняет чистой...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>37 519</div> <div>РЕП.<br/>74</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>698</div> <div>ER<br/>94.4%</div> |
| <div><div>↓</div><div>16.06 · 02:36</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>За что я люблю Азию? За ощущения свободы передвижения на байке В этот раз взяли Хонда Форза на 350 кубиков P.S. Самое главное сейчас в...</div>    | <div>ПРОСМ.<br/>36 835</div> <div>РЕП.<br/>73</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>699</div> <div>ER<br/>92.7%</div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

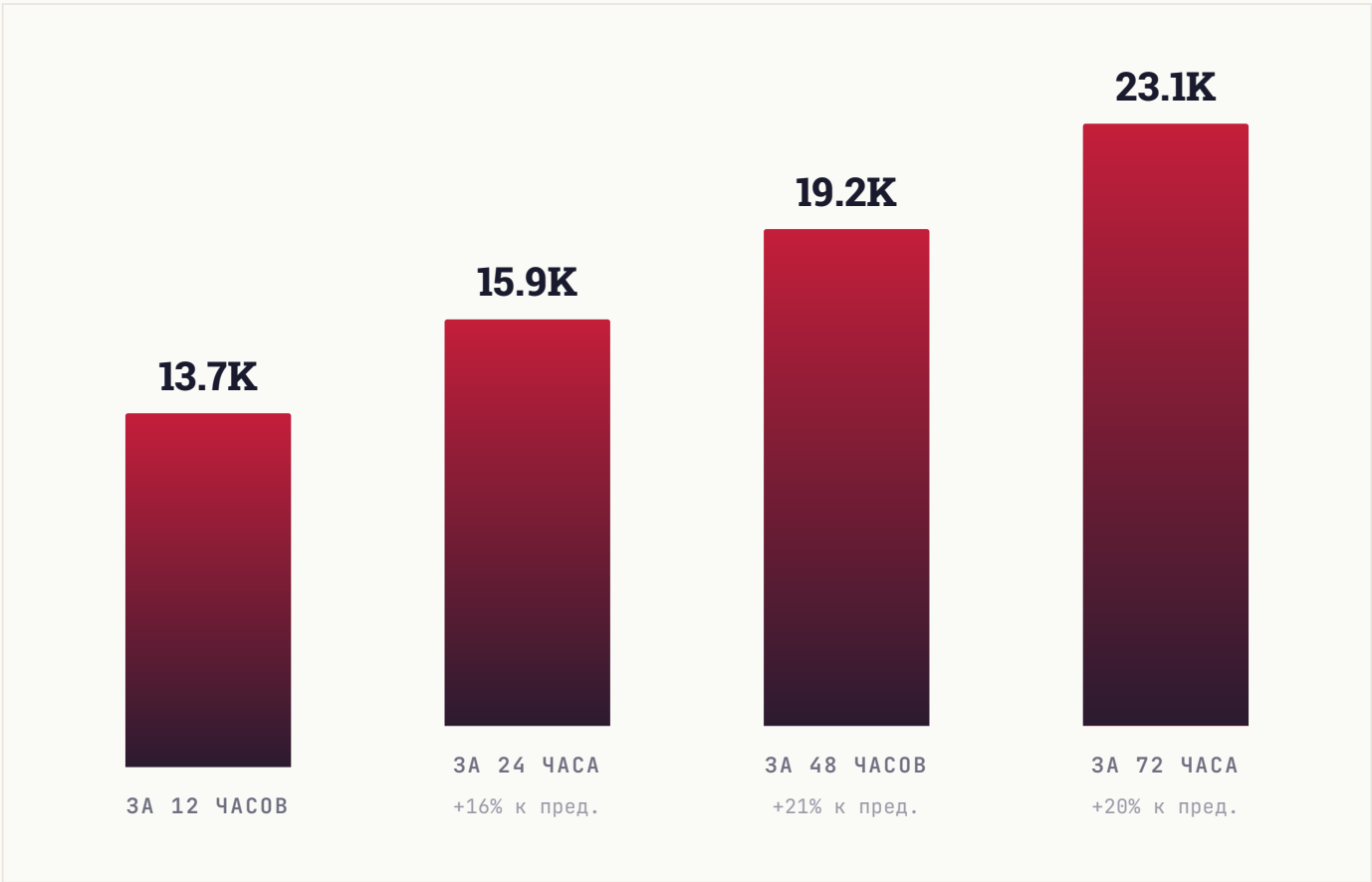
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

# Как долго пост приносит охват

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



РАЗДЕЛ 05 · 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     |
| ЛН Лиля на ПП <span>ВЫ</span>  | 39.7K      |

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 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

# Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.  
За последние **5 месяцев** таких упоминаний было **0**, они привели **4** новых подписчиков.

| период           | упоминаний | каналов          | привело подписчиков   |
|------------------|------------|------------------|-----------------------|
| Январь 2026      | 0          | 0                | 0                     |
| Декабрь 2025     | 0          | 0                | 0                     |
| Ноябрь 2025      | 0          | 0                | 0                     |
| Октябрь 2025     | 0          | 0                | 2                     |
| Сентябрь 2025    | 0          | 0                | 2                     |
| всего упоминаний | 0          | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 5          |                  | 4                     |

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Еда и кулинария» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— РАЗДЕЛ 08 · 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 2.2 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 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

03

## 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.**

04

## 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**

05

## 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**

★ 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---