

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Рецепты | daniya_alt



@daniya_alt

🍰 ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ДАНИИ 🗣️ Делюсь видео-рецептами с озвучкой. 📌 Это мой единственный канал в Телеграме, остальные каналы с моим контентом не имеют ко мне никакого отношения. Админ @zhezpac

ПОДПИСЧИКИ

175 889

-262 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

28.0%

за сутки **8.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

43.4K

рекл. охват **15.3K**/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 175 889 —	👁️ охват подписчиков 24.69% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 43.4К медиана 49.9К · 25 дней	📅 постов/нед. 2.2 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 886.2 всего 7 090 реакц., 4 965 реп., 150 комм.	📄 длина поста 357 зн. медиана 367 · 25 дней	★ постов в анализе 8 25 дней
📈 рекл. охват 15.3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -262 за последний месяц	📄 цитируемость 61 индекс цитирования · 208 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Рецепты | daniya_alt» — 175 889 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 43.4К человек (25% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. 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 8 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (8/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 357 знаков (медиана 367).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (53.6K в среднем у топа vs 29K у худших) — среди 8 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.06 · 14:47 ВИДЕО Сегодня рецепт быстрых лепешек на картофельном тесте 🥰 По желанию можно добавить сыр и зелень 🧀 Ингредиенты: Картофель - 3 шт 500...	ПРОСМ. 55 197 РЕП. 988	РЕАКЦ. 1 244 ER 31.4%
№2 22.06 · 14:55 ВИДЕО Сегодня на ужин салат с запеченными кабачками и кукурузой 🥗 Зелень можно использовать любую, я добавила смесь, кукурузу можно...	ПРОСМ. 53 838 РЕП. 470	РЕАКЦ. 820 ER 30.6%
№3 18.06 · 06:14 ВИДЕО Сегодня на ужин котлеты с начинкой из кабачков и сыра 🥰 Кабачок натереть на мелкой терке и обязательно отжать излишки жидкости, после...	ПРОСМ. 51 746 РЕП. 671	РЕАКЦ. 980 ER 29.4%

№4 15.06 · 16:45 ВИДЕО Сегодня на десерт сметанно-творожный пирог 🥰 Диаметр формы 24 см. Если хотите более воздушную основу, то добавьте в тесто около 200 мл...	ПРОСМ. 51 373 РЕП. 1 170	РЕАКЦ. 1 192 ER 29.2%
№5 21.06 · 08:07 ВИДЕО Сегодня на десерт банановый кекс 🥰 Греческий йогурт можно заменить на нежирную сметану, по желанию можно добавить сахар, но если бананы...	ПРОСМ. 48 383 РЕП. 737	РЕАКЦ. 919 ER 27.5%

|

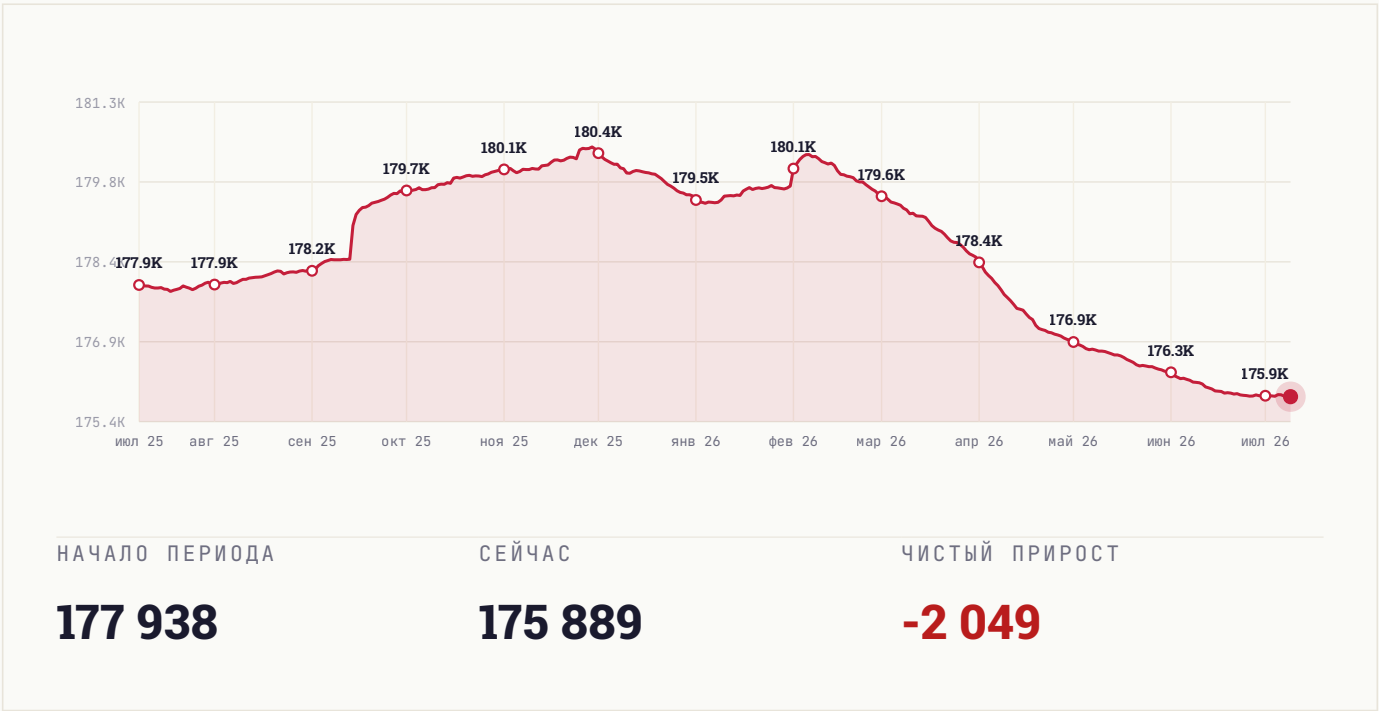
ХУДШИЕ 3

↓ 29.06 · 14:36 ВИДЕО Сегодня на ужин чечевичный суп с имбирем и лаймом 🥰 Подала с кокосовыми сливками и хлопьями чили 🥰 Ингредиенты: Растительное масло Лук - ...	ПРОСМ. 41 588 РЕП. 329	РЕАКЦ. 645 ER 23.6%
↓ 04.07 · 17:13 ВИДЕО Сегодня на ужин пибимпап (бибимпаб) 🥰 Ингредиенты: Филе говядины - 400 г Соевый соус - 1 ст.л. Кунжутное масло - 1 ст.л. Чеснок - 1 зубчик...	ПРОСМ. 30 657 РЕП. 398	РЕАКЦ. 794 ER 17.4%
↓ 08.07 · 13:17 ВИДЕО Сегодня на ужин салат с халуми, помидорами и маслинами 🥗 Зелень можно заменить на листья салата, просто рукколу, вместо халуми можно...	ПРОСМ. 14 616 РЕП. 202	РЕАКЦ. 496 ER 8.3%

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 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

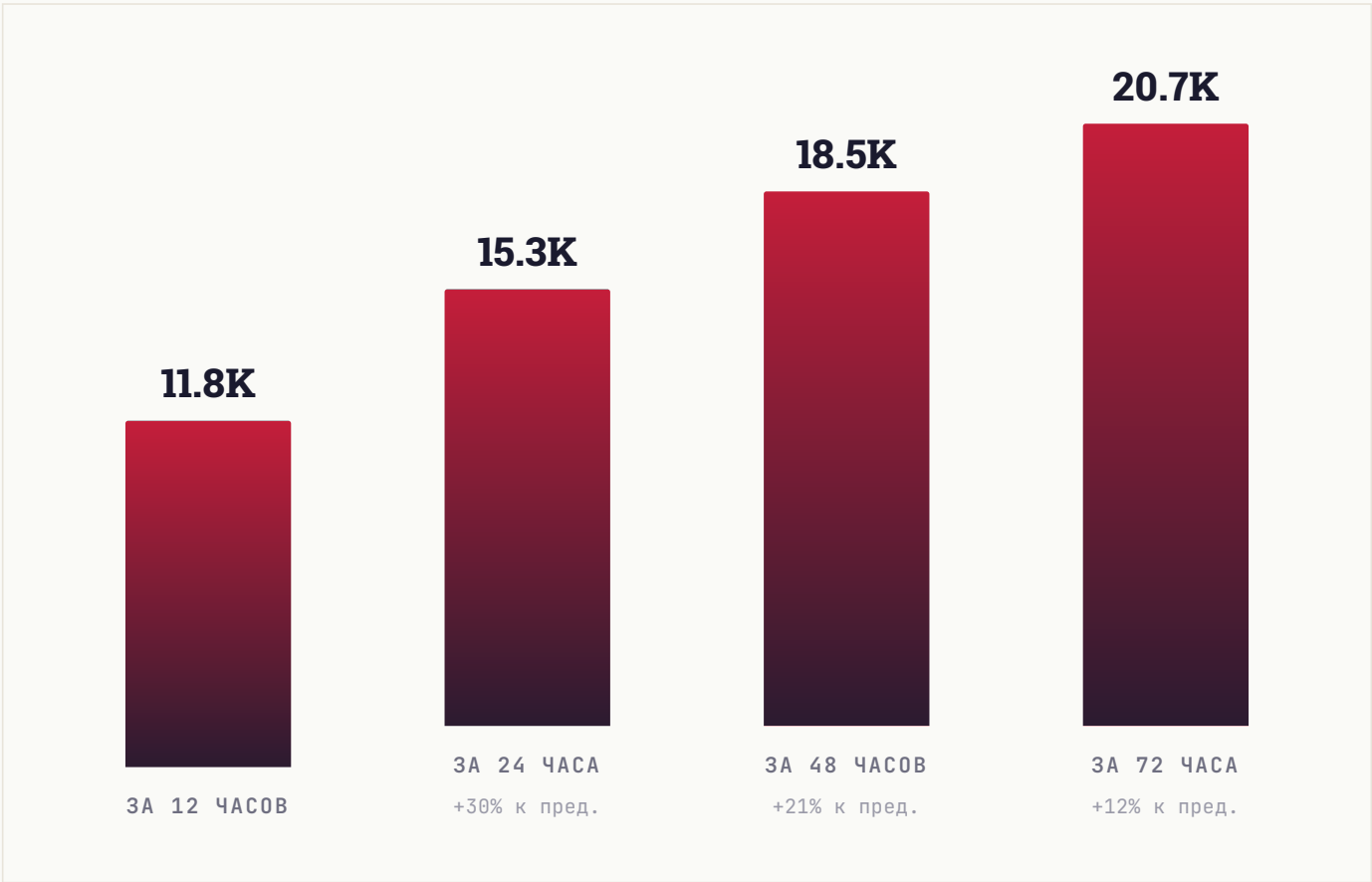
Индекс цитирования **61** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **208** разных каналов.



— 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

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
Р Рецепты daniya_alt ВЫ	175.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#70 из 94). Медиана ниши — 205K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K).

— 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 **60**, они привели **3 439** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	7	6	450
Декабрь 2025	6	3	54
Ноябрь 2025	6	4	561
Октябрь 2025	13	11	514
Сентябрь 2025	17	13	1 475
Август 2025	11	9	385

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
60	6	3 439

— РАЗДЕЛ 08 · 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.

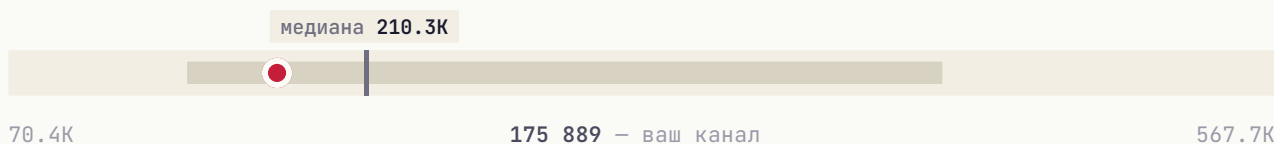
#70 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

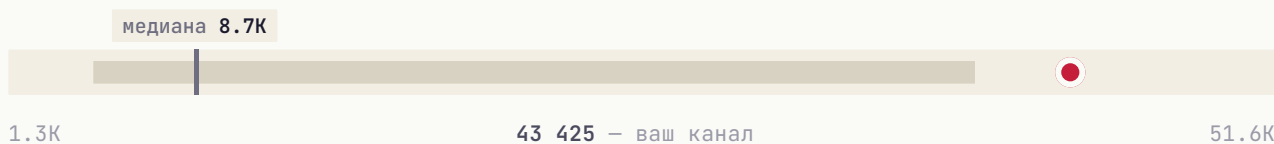
ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 16%



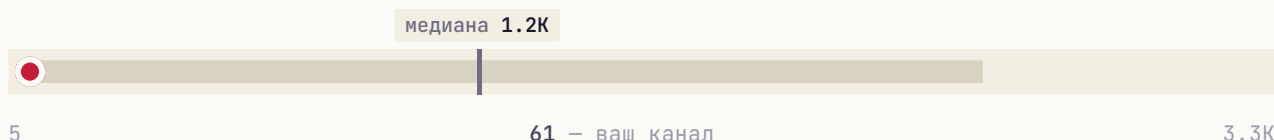
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 90% ниши



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 95%



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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 17:00 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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

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