

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Диетические рецепты. Правильное питание



@dietrecepti

У нас каждый день новые вкусняшки для хорошей фигуры. По всем вопросам ТОЛЬКО на @TS_adminn Других аккаунтов у нас нет. Наши...

ПОДПИСЧИКИ

83 368

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

ОХВАТ/ПОСТ

3.1K

-167 за месяц

за сутки 1.5%

рекл. охват 1.3K/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 83 368 —	👁️ охват поста 3.73% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.1К медиана 3.5К · 29 дней	📅 постов/нед. 11.5 за период
📈 тренд 7д -9.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 8.5 всего 408 реакц., 1 732 реп., 0 комм.	📄 длина поста 685 зн. медиана 670 · 29 дней	☆ постов в анализе 48 29 дней
📈 рекл. охват 1.3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -167 за последний месяц	📄 цитируемость 128 индекс цитирования · 2 541 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 8 месяцев создан 19.01.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Диетические рецепты. Правильное питание» — 83 368 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.1К человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -9.1% к неделе 7–13 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 48 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (46/48 постов).
- 03 Средняя длина поста — 685 знаков (медиана 670).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.1K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 48 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.09 · 05:30 ТЕКСТ ● Белковый салат для худеющих 🍀 КБЖУ на 100 г: 131/12/3/13 🍀 ■ куриная грудка отварная 300 г ■ 1 банка кукурузы ■ 1 банка красной...	ПРОСМ. 4 135 РЕП. 64	РЕАКЦ. 13 ER 5.0%
№2 06.09 · 05:30 ТЕКСТ ● Диетические рисовые кексы с ягодами 🍀 КБЖУ 1 кекса 164/4,8/2,5/30 🍀 🍀 КБЖУ в 100 гр 227/6,7/3,4/41,4 🍀 На 8 шт: рисовая мука 230 грамм два...	ПРОСМ. 4 126 РЕП. 59	РЕАКЦ. 10 ER 4.9%
№3 02.09 · 05:30 ТЕКСТ ● Морковный кекс в кружке за 5 минут 🥕 🥕 🥕 🍀 Описание: Быстрый, пряный и сочный кекс на одну порцию, который готовится в микроволновке. 🍀 •...	ПРОСМ. 4 098 РЕП. 71	РЕАКЦ. 14 ER 4.9%

№4

05.09 · 13:10

ТЕКСТ

🍷

Крем-суп из тыквы 🍀 Категория: Обед / Ужин | Время: 45 минут | Порций: 4 | Выход: ≈430 г 🍀 КБЖУ на 100 г продукта: 🍀 Калории: ≈ 32 ккал |...

ПРОСМ.
4 074

РЕАКЦ.
16

РЕП.
52

ER
4.9%

№5

03.09 · 16:10

ТЕКСТ

🍷

Овощное рагу с киноа 🍀 Категория: Обед | Время: 35 минут | Порций: 3 | Выход: ≈475 г 🍀 КБЖУ на 100 г продукта: 🍀 Калории: ≈ 67 ккал |...

ПРОСМ.
4 070

РЕАКЦ.
5

РЕП.
35

ER
4.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 26.09 · 19:10 ТЕКСТ 🍷 6 вкусных и сытных начинок для лаваша лаваш — это буквально один из самых простых способов собрать нормальный полноценный приём пищи за...	ПРОСМ. 2 363 РЕАКЦ. 3 РЕП. 18 ER 2.8%
↓ 28.09 · 05:30 ТЕКСТ 🍷 СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ. 🍀 КБЖУ - 252 ▼ 17 ▼ 12 ▼ 16 ▼ 🍀 🌟 Для приготовления сырных палочек нам потребуются: ▫ 100 г творога (рассыпчатый сухой или...	ПРОСМ. 2 204 РЕАКЦ. 2 РЕП. 32 ER 2.6%
↓ 26.09 · 17:02 ТЕКСТ 🍷 ПП МАНИК 🍀 К/Б/Ж/У НА 100 гр: 142/12/3/16 🍀 Ингредиенты: Манная крупа , твёрдых сортов - 130 гр. Творог 1% - 180 гр. (брикетный) Яйцо -...	ПРОСМ. 2 122 РЕАКЦ. 5 РЕП. 45 ER 2.5%

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.

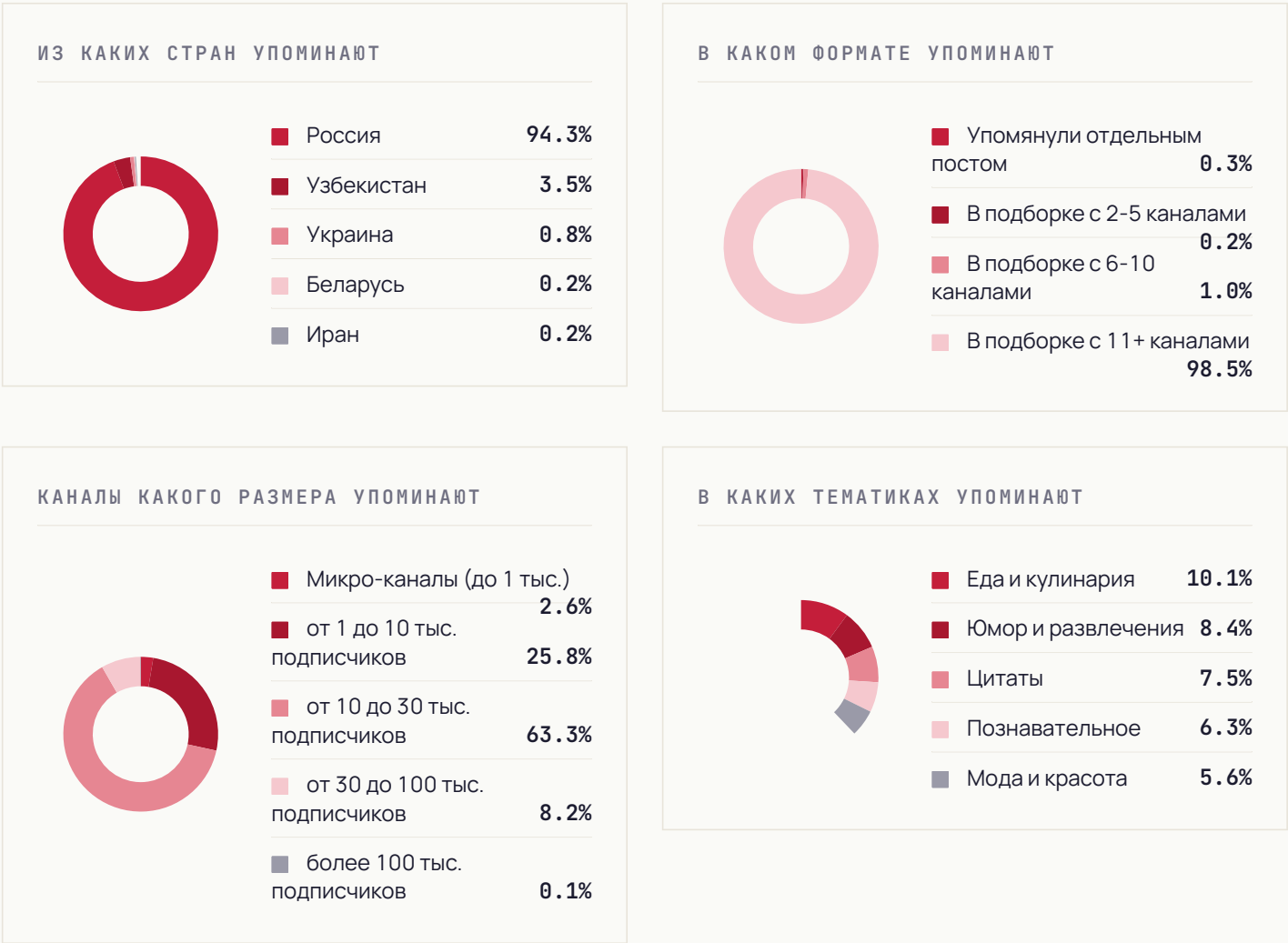


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
81 707	83 370	+1 663

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

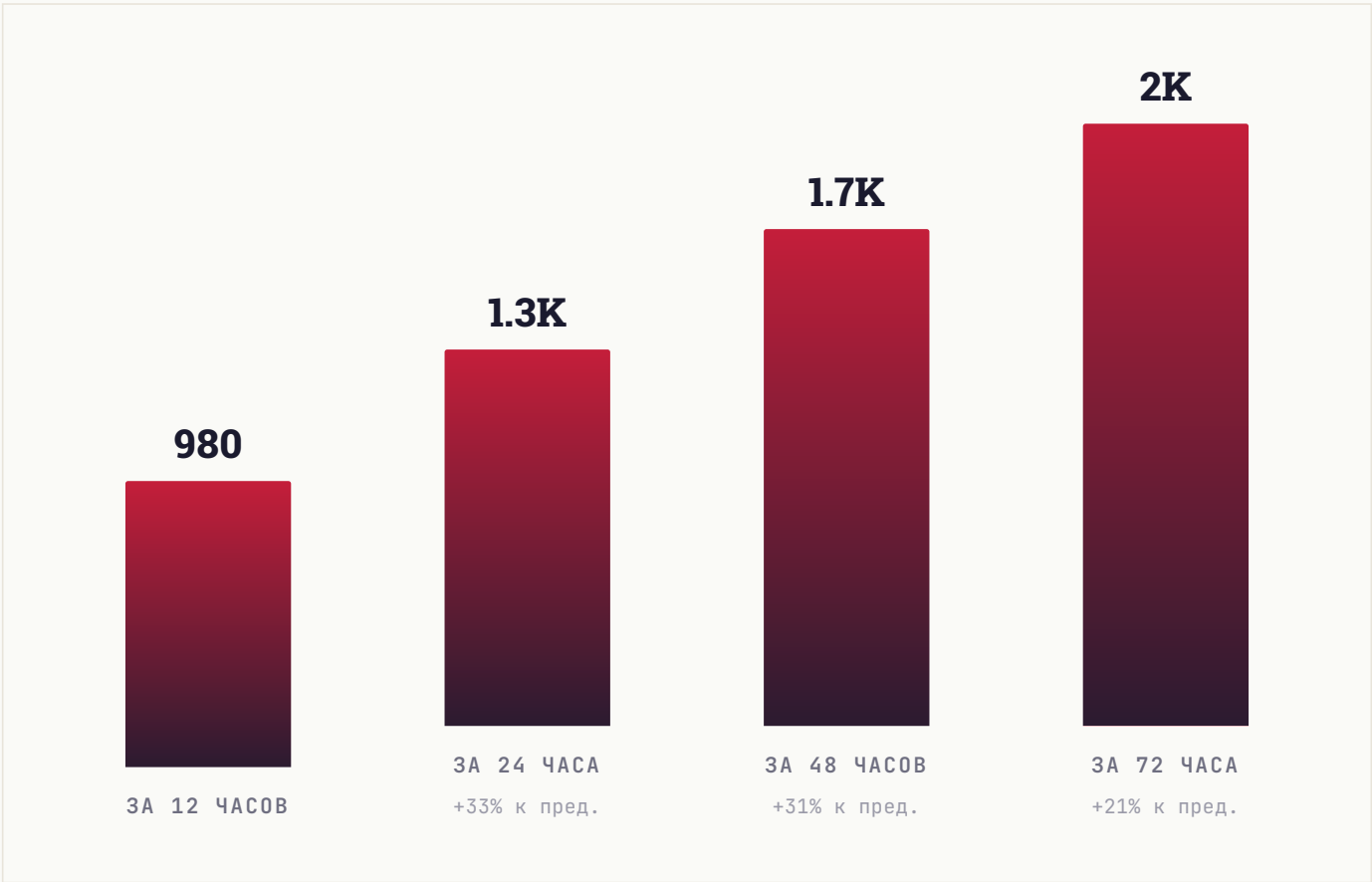
Индекс цитирования **128** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **2 541** разных каналов.



— 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
ПР ПП Рецепты Здоровое питание	113К
ДР Диетические рецепты. Правильное питание ВЫ	83.4К
РП Рецепты ПП: правильное питание	44.5К
GR GIF Рецепты. Быстро и Вкусно!	38.1К
СИ Салаты и закуски	37.9К
ПП Правильное питание Фитнес Диета	34.1К
ПР ПП РЕЦЕПТЫ 🥑	29.8К
ПП ПП ПОХУДЕНИЕ РЕЦЕПТЫ	28.9К
👉 « ХУДЕЕМ БЕЗ ХИМИИ » 🍕🍗	23.2К
ДЗ Диеты. ЗОЖ. ПП 🍀	15.2К
ПЛ ПП ЛЮДОЧКА	11.9К

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: ПП Рецепты | Здоровое питание, 113К), мельче — 9 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **27**, а канал за это время прибавил **3 905** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	207
Март 2026	1	1	287
Февраль 2026	0	0	642
Январь 2026	17	15	1 742
Декабрь 2025	9	9	180
Ноябрь 2025	0	0	847

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
27	6	3 905

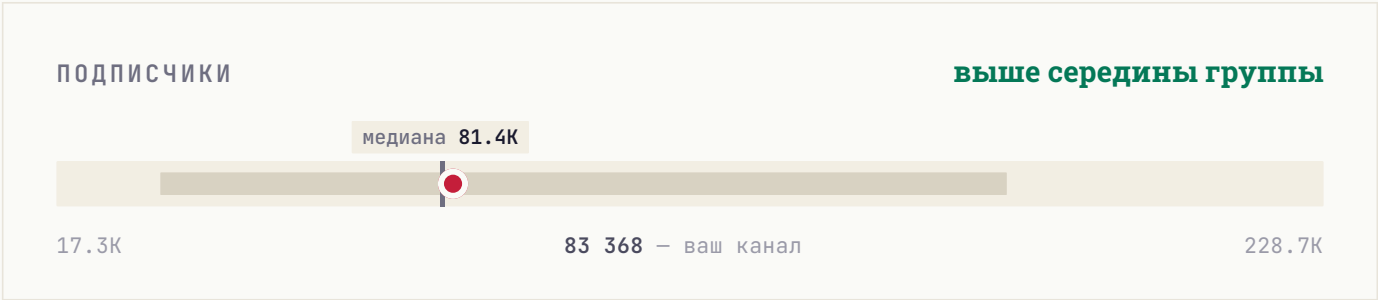
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **101 канал** категории «Еда и кулинария» от 28 тыс. до 250 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#48/101

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 48 из 101 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики и индекс цитирования.

— 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 суббота

В этот день и в 16:00 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 3.73% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.3пп 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 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
----	-------------------------------	---
