

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Дюкан рецепты



@dukan_recepts

РНК : <https://gosuslugi.ru/snet/67a5ba24dc130259d5b75388>

Рецепты для Диеты Дюкан Связь 👉 @dukanrecepts

ПОДПИСЧИКИ

29 336

-131 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 2.9%

ОХВАТ/ПОСТ

2.4K

рекл. охват 842/24ч

— 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 6 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.

👤 подписчики 29 336 —	👁️ охват поста 8.2% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.4K медиана 2.4K · 5 дней	📅 постов/нед. 2.8 за период
❤️ реакц./пост 10.0 всего 20 реакц., 48 реп., 0 комм.	📄 длина поста 646 зн. медиана 646 · 5 дней	⭐ постов в анализе 2 5 дней	📈 рекл. охват 842 среднее за 24ч
❤️ отток / месяц -131 за последний месяц	📄 цитируемость 17 индекс цитирования · 34 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 19.01.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Дюкан рецепты» — 29 336 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.4K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 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 2 постам за 5 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (1/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 646 знаков (медиана 646).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 2.4K у худших) — среди 2 постов за 5 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

Nº1 11.08 · 09:08 ФОТО СТАРТ 17 АВГУСТА Продолжаю набор на новый марафон , который стартует 17 августа! ✓Марафон длится 30 дней ✓Стоимость марафона 1700...	ПРОСМ. 2 764 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 9.4%
Nº2 16.08 · 10:12 ВИДЕО Вафли Тирамису Ингредиенты: Вафли: 130г мягкого творога 1 яйцо 30г муки (у меня рисовая ц/з) Сахзам Соль Пропитка: Кофе и...	ПРОСМ. 2 045 РЕП. 47	РЕАКЦ. 20 ER 7.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

↓ 11.08 · 09:08 ФОТО СТАРТ 17 АВГУСТА Продолжаю набор на новый марафон , который стартует 17 августа! ✓Марафон длится 30 дней ✓Стоимость марафона 1700...	ПРОСМ. 2 764 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 9.4%
--	---	--

↓	16.08 · 10:12	ВИДЕО		
	Вафли Тирамису Ингредиенты: Вафли: ♦ 130г мягкого творога ♦ 1 яйцо ♦ 30г муки (у меня рисовая ц/з) ♦ Сахзам ♦ Соль Пропитка: ♦ Кофе и...		ПРОСМ.	РЕАКЦ.
			2 045	20
			РЕП.	ER
			47	7.0%

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.

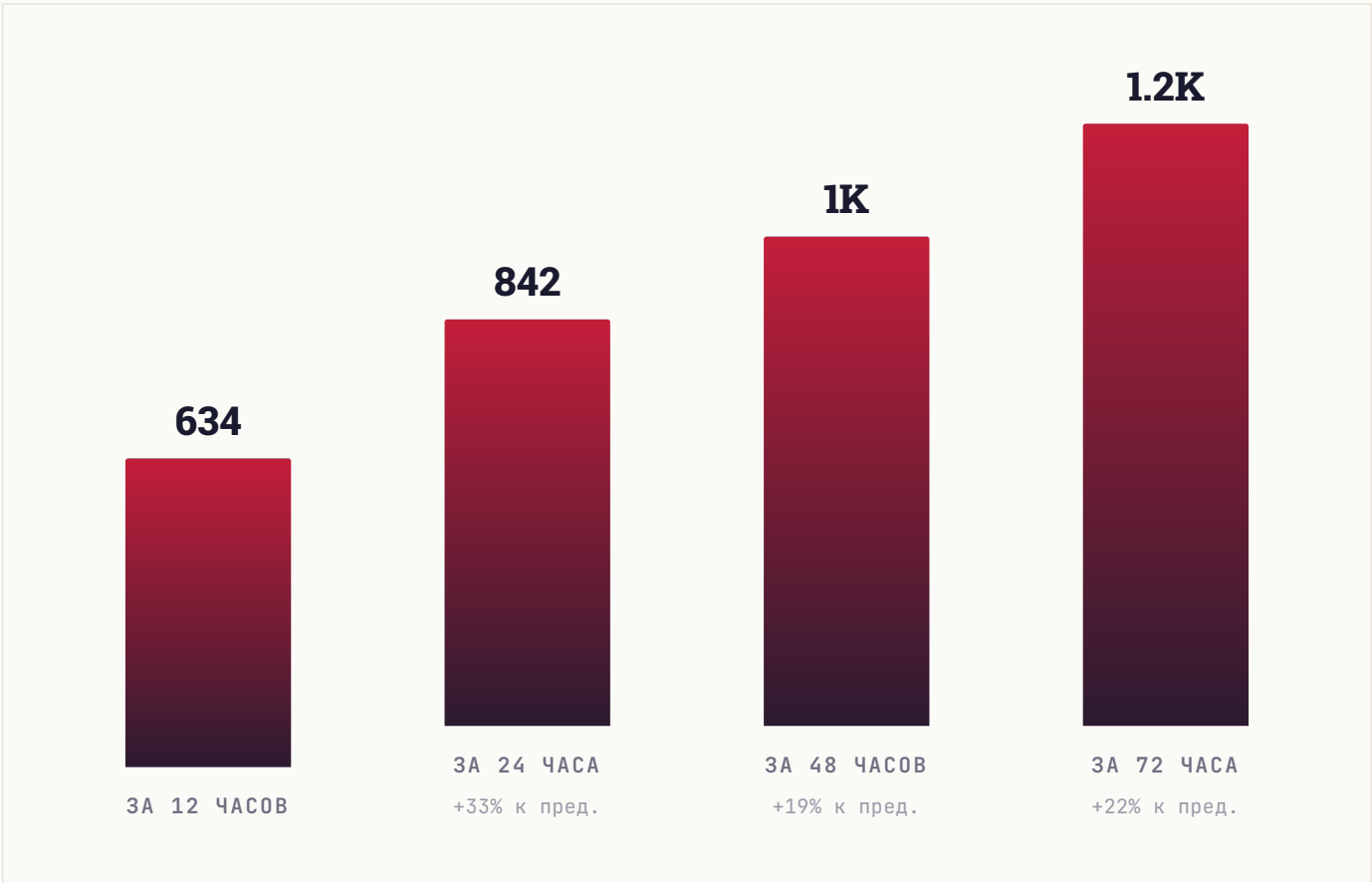


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
30 748	29 336	-1 412

— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
Е EatClean ПП РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ	85.2K
ДД Диета Дюкана	48.6K
ХВ ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ 🔥 ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ И ВСЕ О ПП	38K
ПЛ ПП ЛЕГКО И ВКУСНО ПП Меню ПП рецепты Правильное питание	35.5K
ЕL Elena_GoodFood	33.4K
ДР Дюкан рецепты ВЫ	29.3K
JP Julromanj. Рецепты, похудение	22.8K
ДД Диета Дюкан, рецепты ДД, ПП с Ириной Романовой	5.9K
Р Pokrovskaya_fit К телу мечты	5.4K

| 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 06 · 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 **624** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	15
Февраль 2026	0	0	74
Январь 2026	0	0	156
Декабрь 2025	0	0	82
Ноябрь 2025	0	0	147
Октябрь 2025	0	0	150

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	624

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **80 каналов** категории «Еда и кулинария» от 10 тыс. до 88 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#49 /80

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 49 из 80 каналов сопоставимого размера

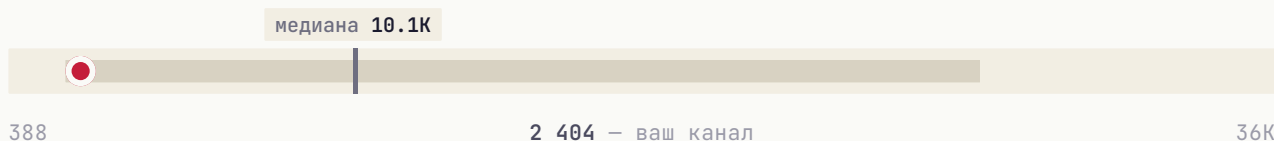
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



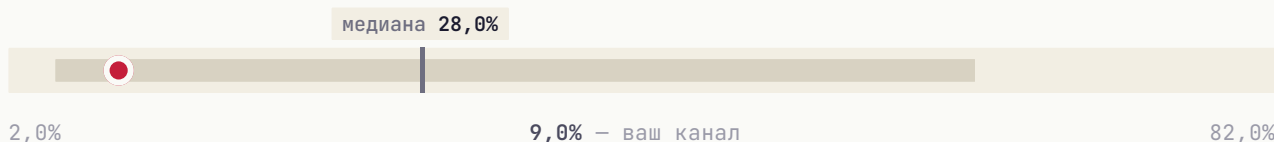
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.2% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.8пп 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
----	-------------------------------	---
