

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ЗАГОТОВКИ



@dvoretskayaa

заготовки, которые облегчают жизнь ✨ Сотрудничество
@evgtix № 5247382941

ПОДПИСЧИКИ

90 128

-233 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

19.0%

за сутки 6.6%

ОХВАТ/ПОСТ

16.9K

рекл. охват 5.9K/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 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 90 128 —	👁️ охват подписчиков 18.8% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 16.9K медиана 18.2K · 21 дней	📅 постов/нед. 2.6 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 207.8 всего 1 662 реакц., 1 480 реп., 54 комм.	📄 длина поста 763 зн. медиана 844 · 21 дней	★ постов в анализе 8 21 дней
📈 рекл. охват 5.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -233 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 9 месяцев создан 17.09.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ЗАГОТОВКИ 🕒» — 90 128 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 16.9K человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. 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 8 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (7/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 763 знаков (медиана 844).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (19.8K в среднем у топа vs 13.3K у худших) — среди 8 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.06 · 11:03 ВИДЕО Печенье-брауни 🍪 заготовка для идеального десерта из морозилки!!! Ингредиенты: 🍫Шоколад (хороший, например Lindt 70%) — 200 г 🍫Сливочное...	ПРОСМ. 20 910 РЕП. 402	РЕАКЦ. 229 ER 23.2%
№2 16.06 · 12:34 ВИДЕО Маринад для красной рыбы, у меня мурманский лосось 🙌 Ингредиенты: Филе красной рыбы - 3 кг Соль крупная - 6 ст.л Сахар - 2 ст.л Молотый...	ПРОСМ. 19 312 РЕП. 201	РЕАКЦ. 183 ER 21.4%
№3 21.06 · 08:18 ФОТО Новая серия заготовок из курицы 🍗 🍳Паштет из куриной печени Ингредиенты: Куриная печень — 500 г Морковь — 1 шт. Лук — 1 шт. Кисло-сладкое...	ПРОСМ. 19 087 РЕП. 298	РЕАКЦ. 291 ER 21.2%

№4 18.06 · 09:47 ВИДЕО 🍒 Первые 2 кг клубники использовали на джем 🍒 Джем из клубники (из 2 кг ягод) Ингредиенты: 🍒Клубника (без хвостиков) – 2 кг 🍒Сахар – 1...	ПРОСМ. 18 772 РЕП. 168 РЕАКЦ. 176 ER 20.8%
№5 11.06 · 09:43 ВИДЕО (пост без подписи – видео)	ПРОСМ. 17 614 РЕП. 4 РЕАКЦ. 184 ER 19.5%

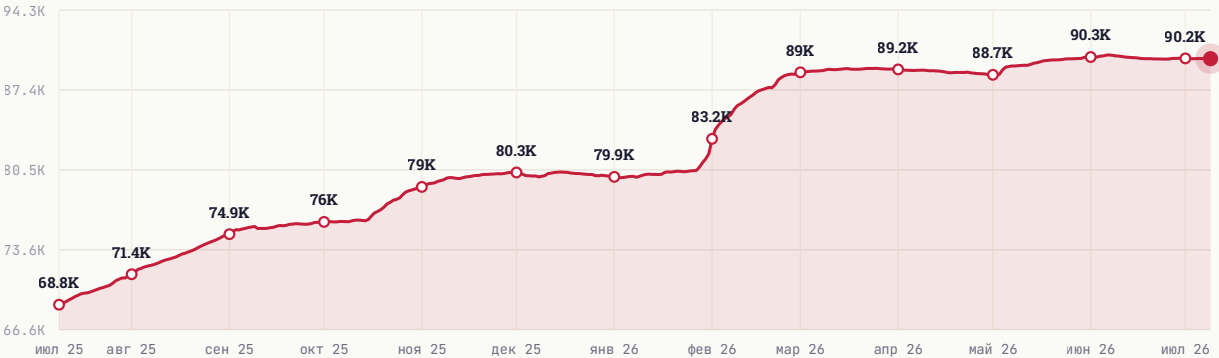
ХУДШИЕ 3

↓ 18.06 · 06:26 ВИДЕО (пост без подписи – видео)	ПРОСМ. 17 538 РЕП. 37 РЕАКЦ. 135 ER 19.5%
↓ 30.06 · 10:27 ВИДЕО Заготовка сырников на месяц вперед 🔥 Ингредиенты на ~25 шт: 🍒творог 5-9% – 1 кг 🍒яйца c1 – 3 шт 🍒сахар – 60 гр 🍒рисовая мука – 110 гр +...	ПРОСМ. 12 610 РЕП. 225 РЕАКЦ. 227 ER 14.0%
↓ 03.07 · 07:55 ВИДЕО Десерт этого лета, который мы готовим несколько раз в неделю 🥰👏 Ингредиенты на 3 порции: 🍒1/2 стакана семян чиа 🍒2,5 стакана молока (у...	ПРОСМ. 9 688 РЕП. 145 РЕАКЦ. 237 ER 10.7%

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

68 808

СЕЙЧАС

90 128

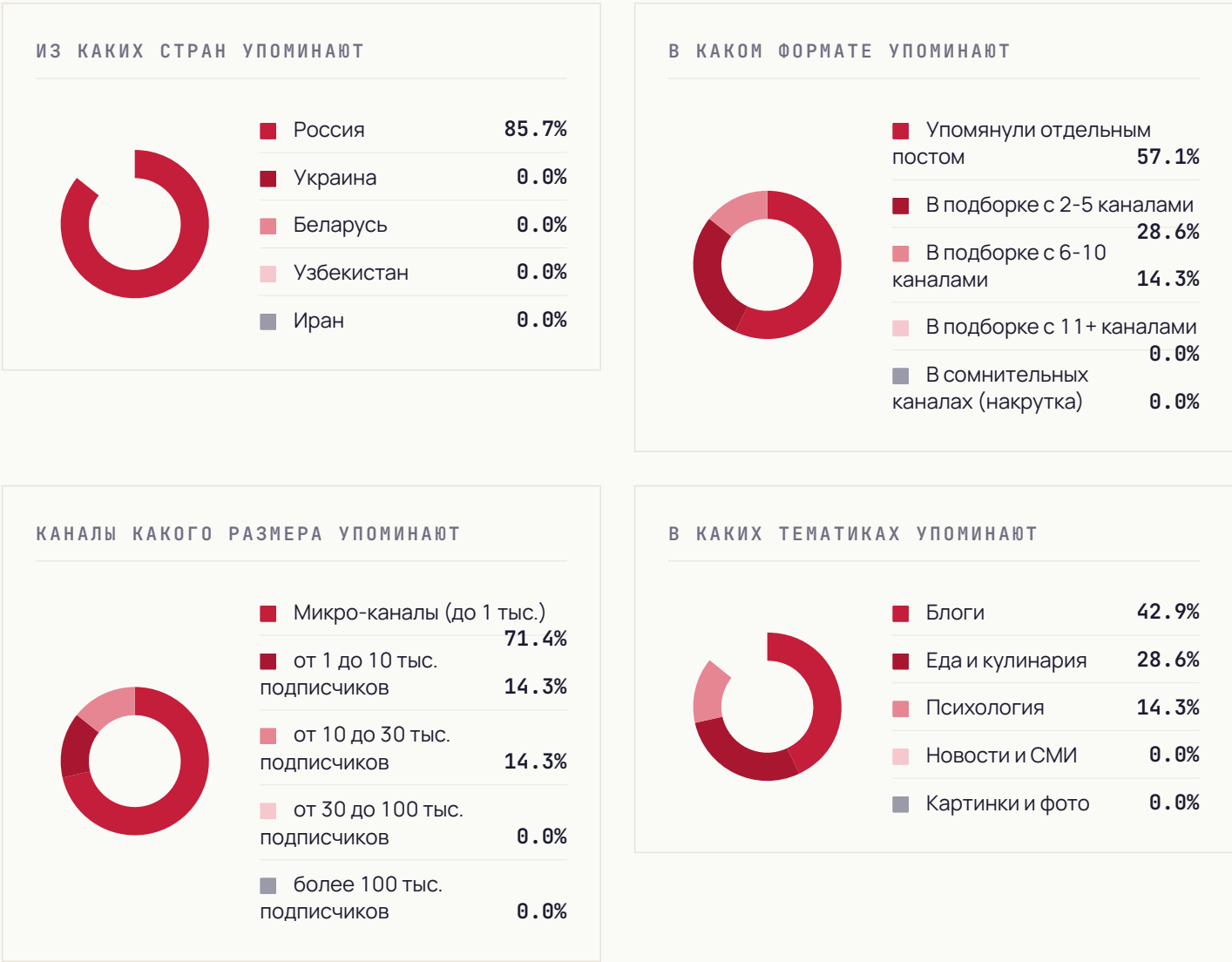
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+21 320

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

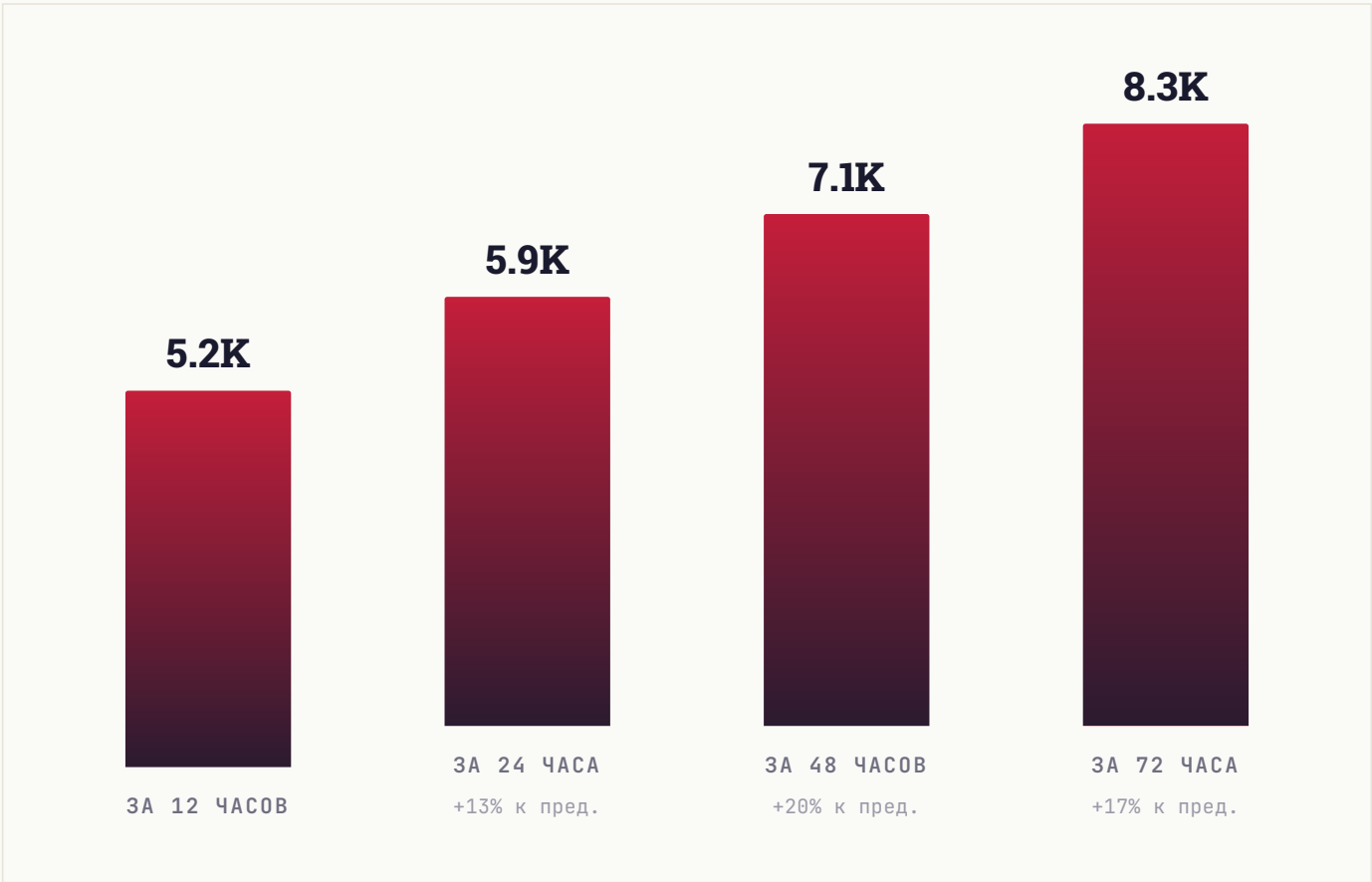
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 9 разных каналов.



— 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
3 🕒 ЗАГОТОВКИ 🕒 ВЫ	90.1K

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 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 **5**, они привели **12 200** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	2 261
Декабрь 2025	2	2	464
Ноябрь 2025	1	1	1 455
Октябрь 2025	2	1	3 072
Сентябрь 2025	0	0	1 406
Август 2025	0	0	3 542

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	12 200

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.



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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 14:00 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
----	-------------------------------	---
