

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Елена Ландэ



@elenalande_chef

Рецепты, кулинария, лайфхаки. Бренд шеф Елена Ландэ!

Реклама: @noproducer Реестр: 4776865919

ПОДПИСЧИКИ

71 754

-100 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

14.0%

за сутки **6.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

9.3K

рекл. охват **4.5K/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 71 754 —	👁️ охват подписчиков 12.95% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 9.3К медиана 9.6К · 29 дней	📅 постов/нед. 21.1 за период
📈 тренд 7д -3.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 143.2 всего 12 604 реакц., 1 706 реп., 848 комм.	📄 длина поста 370 зн. медиана 217 · 29 дней	★ постов в анализе 88 29 дней
📈 рекл. охват 4.5К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -100 за последний месяц	📄 цитируемость 37 индекс цитирования · 94 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 9 месяцев создан 13.10.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Елена Ландэ» — 71 754 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 9.3К человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 6–12 июля охваты стабильны (-3.4% к неделе 29 июня – 5 июля).

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 88 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (74/88 постов).
- 03 Средняя длина поста — 370 знаков (медиана 217).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (13.5K в среднем у топа vs 6.8K у худших) — среди 88 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.07 · 12:51 ФОТО 🔥 Друзья, привет! Пора вспомнить о наших Telegram-каналах — каждый из них уникален, и где каждый найдет что-то себе по вкусу: 🔥 ЕЛЕНА...	ПРОСМ. 17 792 РЕП. 7	РЕАКЦ. 60 ER 24.8%
№2 07.07 · 10:18 ВИДЕО 🔥 Наполеон Тесто условно-рубленное. Назовём «мятое». Зато точно получится... #торт #десерт #наполеон *Полный рецепт можно посмотреть нажав...	ПРОСМ. 11 360 РЕП. 124	РЕАКЦ. 210 ER 15.8%
№3 07.07 · 12:45 ТЕКСТ Друзья, привет! У кого есть пару раций, для поездки? Нужно на месяц, использовать будем в авто Напишите пожалуйста: @aftdark	ПРОСМ. 11 230 РЕП. 2	РЕАКЦ. 46 ER 15.7%

Nº4 06.07 · 08:44 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 11 138 РЕП. 1 РЕАКЦ. 110 ER 15.5%
Nº5 04.07 · 17:57 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 11 084 РЕП. — РЕАКЦ. 29 ER 15.4%

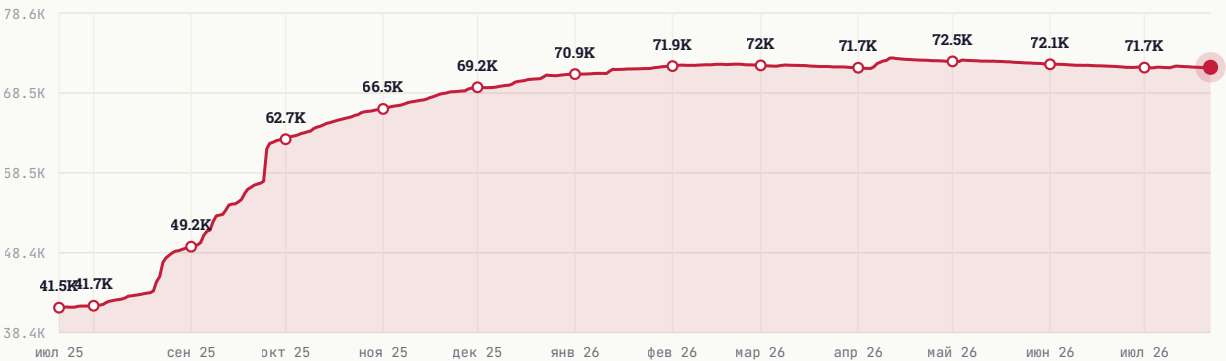
ХУДШИЕ 3

↓ 18.07 · 09:47 ВИДЕО 🔥 Хлеб домашний Без духовки за 35-40 минут. Скажем, «французский батбот»... #хлеб #сыр *Полный рецепт можно посмотреть нажав на...	ПРОСМ. 6 925 РЕП. 70 РЕАКЦ. 145 ER 9.7%
↓ 19.07 · 12:52 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 6 722 РЕП. 2 РЕАКЦ. 85 ER 9.4%
↓ 19.07 · 12:10 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 6 696 РЕП. 1 РЕАКЦ. 86 ER 9.3%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

41 505

СЕЙЧАС

71 749

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+30 244

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

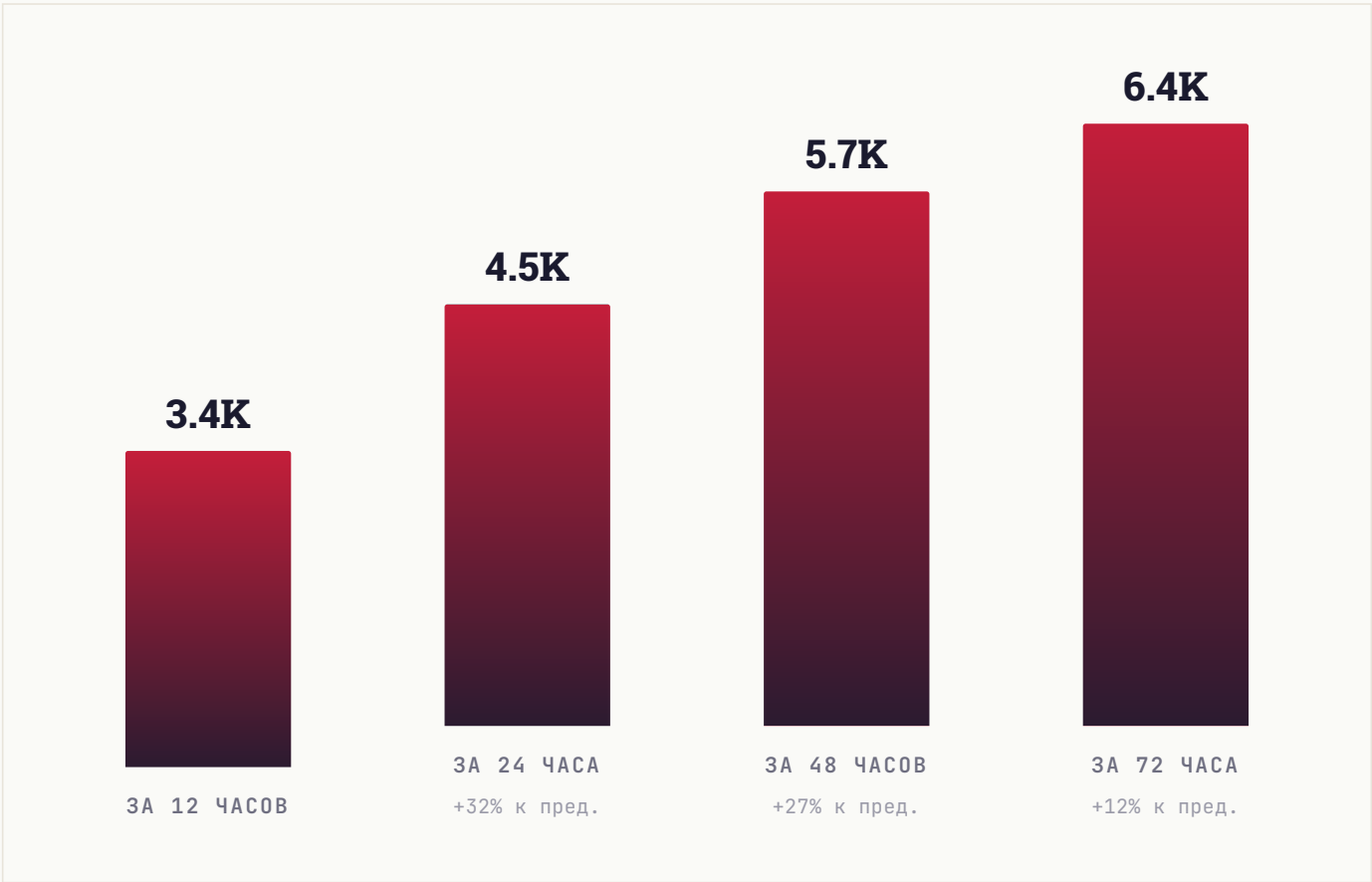
Индекс цитирования **37** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **94** разных каналов.



— 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 🍳👩🍳	998K
ПЯ Пятёрочка	769.9K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	678.6K
А Аэрогриль Рецепты	594.9K
ПР Простые Рецепты	585.9K
КР Книга рецептов	557.4K
КН Кухня наизнанку	533.2K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	485.8K
ЧИ ЧИЖИК	481.9K
РН Рецепты на каждый день	459.8K
ЕЛ Елена Ландэ ВЫ	71.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-94 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳👩🍳 (998K), медиана топ-94: 205.6K. 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 **47**, они привели **30 375** новых подписчиков.

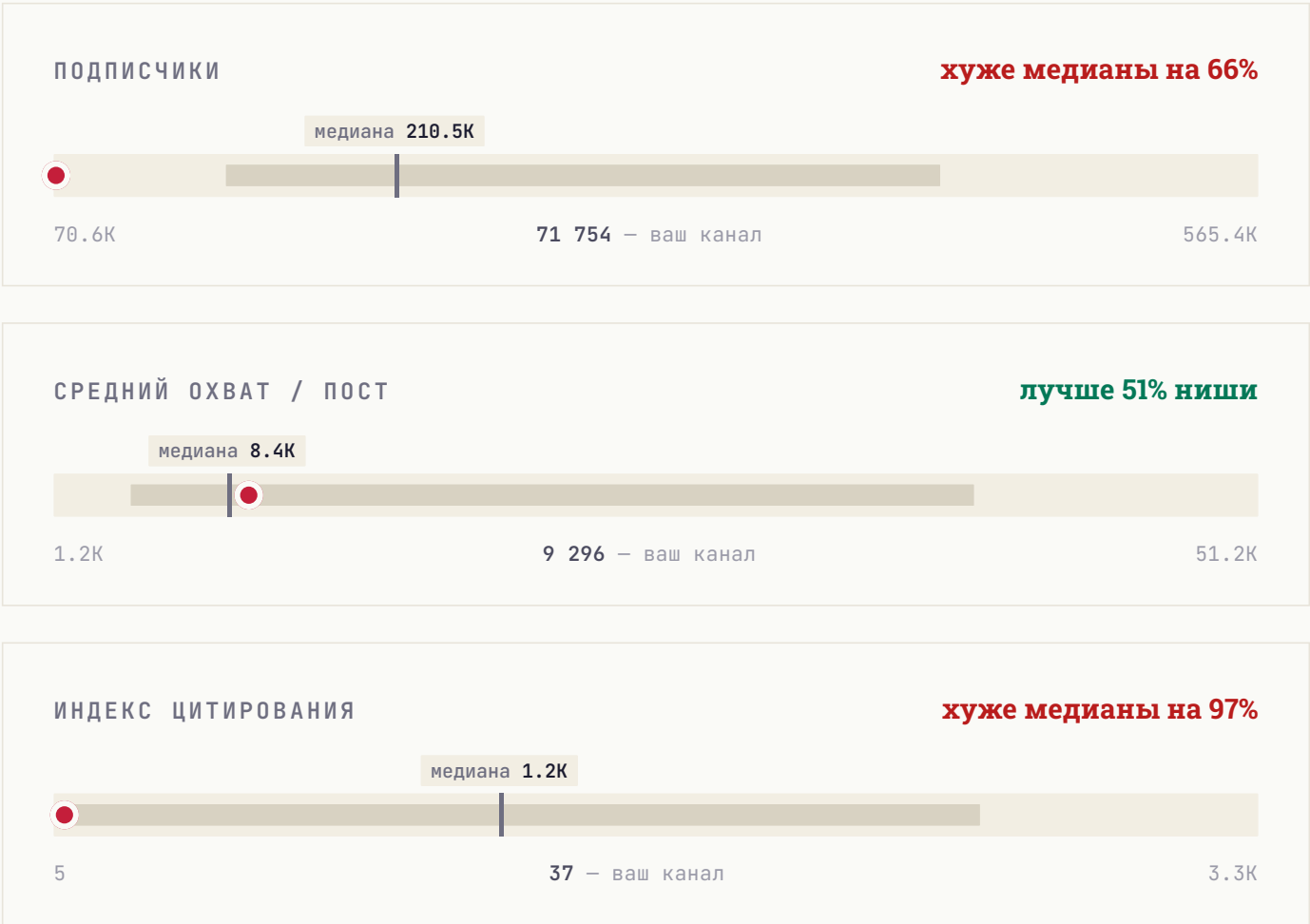
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	1 047
Декабрь 2025	8	5	1 802
Ноябрь 2025	4	4	2 792
Октябрь 2025	15	10	3 781
Сентябрь 2025	14	7	13 594
Август 2025	4	4	7 359

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
47	6	30 375

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

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория).
PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
