

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ



@finefood2

Реклама - @expressnews. Менеджер: @mashulya1233333,
@Spiral_Miya, @maksimb23, @Spiral_Yuri

ПОДПИСЧИКИ

193 043

-1598 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

3.0%

за сутки 1.6%

ОХВАТ/ПОСТ

5.6K

рекл. охват 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 193 043 —	👁️ охват подписчиков 2.91% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 5.6K медиана 5.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 36.4 за период
📈 тренд 7д -12.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 18.3 всего 2 839 реакц., 13 409 реп., 0 комм.	📄 длина поста 464 зн. медиана 397 · 29 дней	☆ постов в анализе 155 29 дней
📈 рекл. охват 3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1598 за последний месяц	📄 цитируемость 1 235 индекс цитирования · 622 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 06.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПРОСТЫЕ 🍰 РЕЦЕПТЫ 🥞» — 193 043 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.6K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 36 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -12.1% к неделе 22–28 июня — 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 155 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (150/155 постов).
- 03 Средняя длина поста — 464 знаков (медиана 397).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.5K в среднем у топа vs 4.3K у худших) — среди 155 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.06 · 19:05 ВИДЕО Овсяные кексы с шоколадом Вам понадобится: • яйца - 2 шт. • молоко - 250 мл • сахар - 50 г (или по вкусу) • растительное масло - 40...	ПРОСМ. 7 869 РЕП. 138	РЕАКЦ. 17 ER 4.1%
№2 14.06 · 12:05 ВИДЕО  Медальоны из красной рыбы с цукини #обедаы #ужины #горячее  Ингредиенты: ▶ стейки красной рыбы – 2 шт. ▶ цукини – 1 шт. ▶ цедра...	ПРОСМ. 7 328 РЕП. 45	РЕАКЦ. 22 ER 3.8%
№3 22.06 · 15:45 ФОТО Универсальный рецепт для оладушек, панкейков, венских вафель Вам понадобится: • йогурт густой - 130 г • яйца - 2 шт. • мука рисовая - 4...	ПРОСМ. 7 207 РЕП. 138	РЕАКЦ. 28 ER 3.7%

№4 18.06 · 19:05 ВИДЕО Домашние чебуреки 🥟 Ингредиенты: Для теста: •Мука — 500 гр. •Горячая вода — 200 мл. •Соль — 1 ч/л. •Подсолнечное масло — 30 мл. Для...	ПРОСМ. 7 169 РЕП. 203 РЕАКЦ. 44 ER 3.7%
№5 14.06 · 16:10 ВИДЕО Нежный салат со свёклой 😊📝 Ингредиенты: Свекла отварная - 350 гр Яйца отварные - 2-3 шт Сыр голландский - 100 гр Грецкий орех - 2 ст...	ПРОСМ. 7 115 РЕП. 129 РЕАКЦ. 28 ER 3.7%

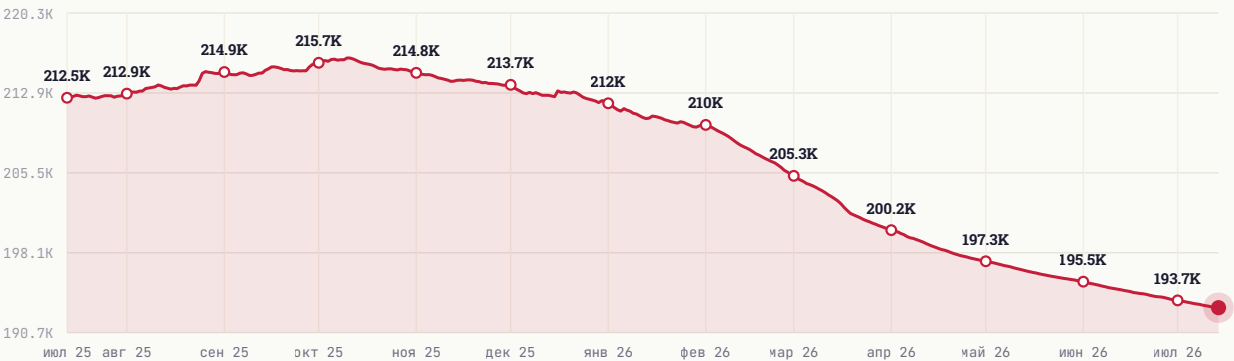
ХУДШИЕ 3

↓ 09.07 · 09:00 ВИДЕО Очень вкусная и простая закуска Ингредиенты: Лаваш 1 упаковка Крабовые палочки 150 гр. Сыр (на Ваш вкус) 50 гр. Яйцо (варёное) 4...	ПРОСМ. 4 381 РЕП. 62 РЕАКЦ. 11 ER 2.3%
↓ 09.07 · 12:05 ВИДЕО Невероятно вкусный салатик Ингредиенты: ▫ копченая курица - 400 гр ▫ пекинская капуста - 200 гр ▫ помидоры - 200 гр ▫ яйца - 4 шт ▫ сыр...	ПРОСМ. 4 336 РЕП. 92 РЕАКЦ. 25 ER 2.2%
↓ 11.07 · 04:02 ВИДЕО 🍺 Домашний квас Ингредиенты: Бородинский хлеб - 300 г Изюм - 2 ст.л. Сухие дрожжи - 1 ч.л. Сахар - 150 г Кипяченая вода - 2 л ПРОСТЫЕ 🥞...	ПРОСМ. 4 275 РЕП. 101 РЕАКЦ. 20 ER 2.2%

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

212 491

СЕЙЧАС

193 046

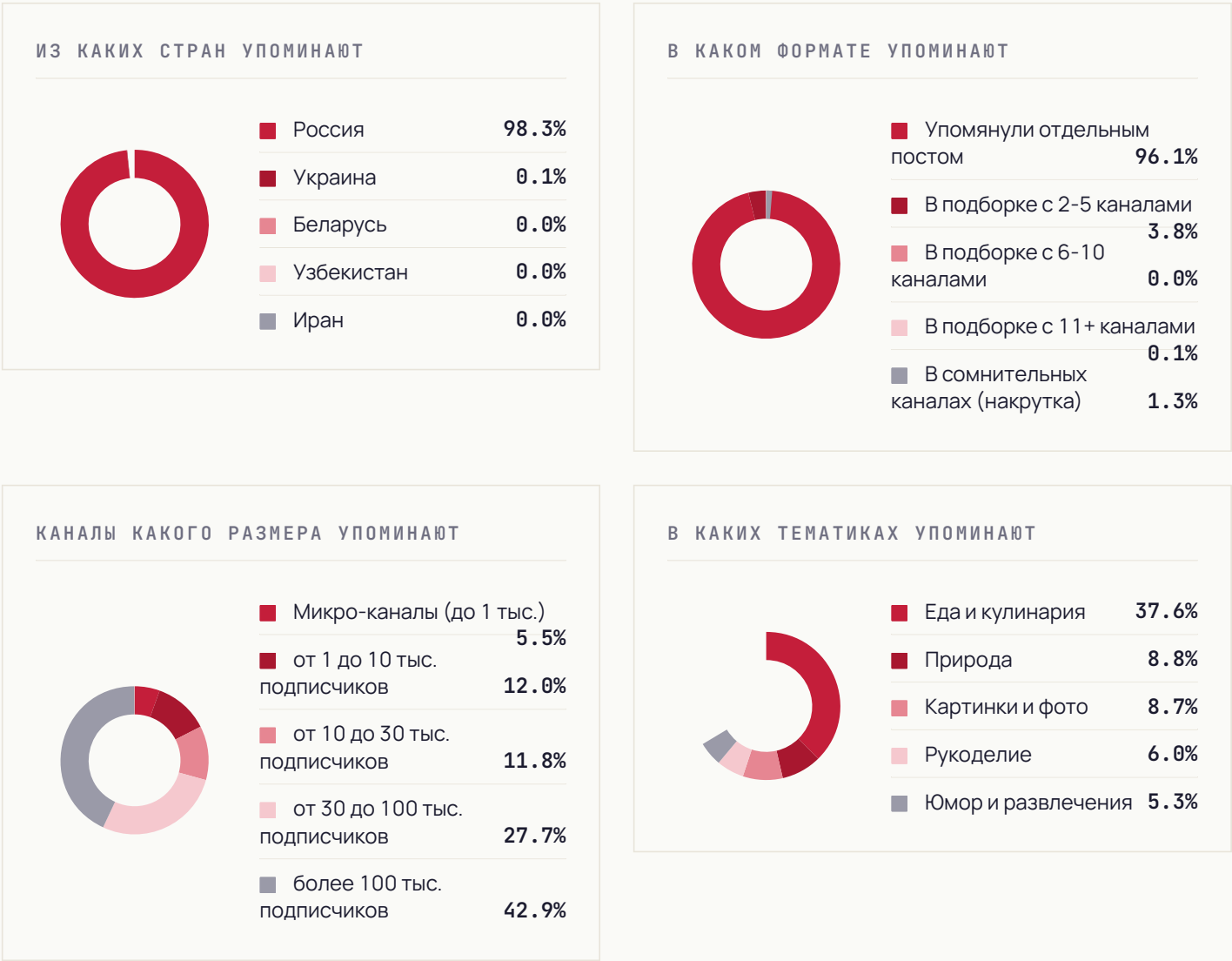
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-19 445

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

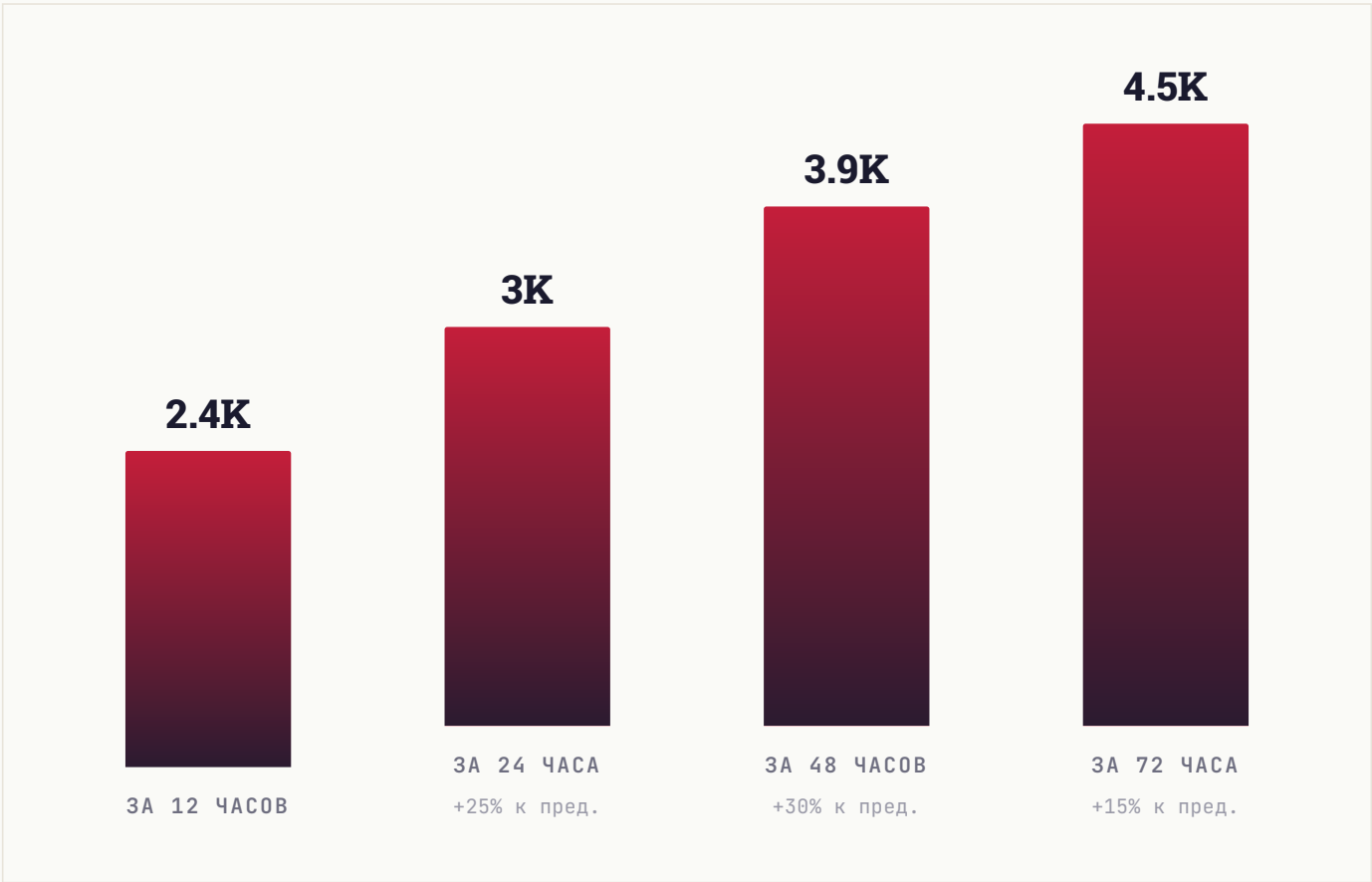
Индекс цитирования **1 235** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **622** разных каналов.



— 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
IT Iwin Token	3.3M
KP Кулинария Рецепты Салаты 🧑🍳	997K
ПЯ Пятёрочка	775.4K
🍰М 🍰Мамины Рецепты 😋	679.9K
A Аэрогриль Рецепты	594K
ПР Простые Рецепты	586.5K
KP Книга рецептов	558.3K
КН Кухня наизнанку	532.8K
ВИ Вкусно и дешево 🥘	487.1K
ЧИ ЧИЖИК	483.8K
🥞П ПРОСТЫЕ 🥞РЕЦЕПТЫ 🥞 ВЫ	193K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#61 из 96). Медиана ниши — 223.1K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Iwin Token (3.3M).

— 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 **697**, они привели **7 452** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	117	95	851
Декабрь 2025	143	107	1 060
Ноябрь 2025	99	82	273
Октябрь 2025	98	65	814
Сентябрь 2025	109	97	1 726
Август 2025	131	110	2 728

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
697	6	7 452

— 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 понедельник

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.91% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+6.1пп ER

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
----	-------------------------------	---
