

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Еда в радость




@food_happy

Здесь мы делимся только проверенными и вкусными рецептами, которые превращают приготовление пищи в настоящее удовольствие! Реклама: @zhenya_magic Менеджер: @Ann202425

ПОДПИСЧИКИ

95 462

+132 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки 2.2%

ОХВАТ/ПОСТ

3.3K

рекл. охват 2.1K/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 «Здоровье и Фитнес»

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 95 462 —	👁️ охват подписчиков 3.46% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.3К медиана 3.5К · 29 дней	📅 постов/день 7.3 ~51 в неделю
📈 тренд 7д +1.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 29.2 всего 6 367 реакц., 11 750 реп., 0 комм.	📄 длина поста 644 зн. медиана 656 · 29 дней	☆ постов в анализе 218 29 дней
📈 рекл. охват 2.1К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +132 за последний месяц	📄 цитируемость 1 055 индекс цитирования · 1 110 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 3 месяца создан 26.02.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Еда в радость 😊» — 95 462 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.3К человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 51 постов в неделю (~7 в день) — активный режим публикаций. За неделю 8–14 июня охваты стабильны (+1.2% к неделе 1–7 июня).

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 218 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (215/218 постов).
- 03 Средняя длина поста — 644 знаков (медиана 656).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4К в среднем у топа vs 2.4К у худших) — среди 218 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.05 · 18:37 ВИДЕО 🍗 Хрустящая курочка на кефире #обедаы #ужины Ингредиенты: ☐Курица ☐Кефир ☐Лук ☐Соль/специи ☐Картофель ☐Зелень ☐Чесночное...	ПРОСМ. 3 976 РЕП. 114	РЕАКЦ. 46 ER 4.2%
№2 27.05 · 04:12 ВИДЕО 🍳 Яичный ролл #завтраки Ингредиенты: ☐Яйца - 2 шт. ☐Сыр - 45 гр. ☐Помидор - 80 гр. ☐Специи ☐Масло (для жарки) Приготовление: 1...	ПРОСМ. 3 949 РЕП. 56	РЕАКЦ. 50 ER 4.1%
№3 26.05 · 18:37 ВИДЕО 🍔 Быстрые митболы #обедаы #ужины Ингредиенты: ☐Говяжий фарш ☐Белый хлеб ☐Соевый соус - 6 ст.л. ☐Сливки ☐Протертые томаты или...	ПРОСМ. 3 947 РЕП. 17	РЕАКЦ. 25 ER 4.1%

№4 28.05 · 04:12 ВИДЕО 📌 Сырники с бананом и шоколадом #завтраки Ингредиенты: ☐Творог - 180 гр. ☐Мука - 2 ст.л. (+для обваливания) ☐Яйцо - 1 шт. ☐Сахар - 1...	ПРОСМ. 3 940 РЕП. 47	РЕАКЦ. 25 ER 4.1%
№5 27.05 · 18:37 ВИДЕО 📌 Куриные ножки в соусе #обедаы #ужины Ингредиенты: ☐Куриные голени - 8 шт. ☐Жидкий мед - 3 ст.л. ☐Лимонный сок - 2 ст.л. ☐Горчица - ...	ПРОСМ. 3 938 РЕП. 70	РЕАКЦ. 32 ER 4.1%

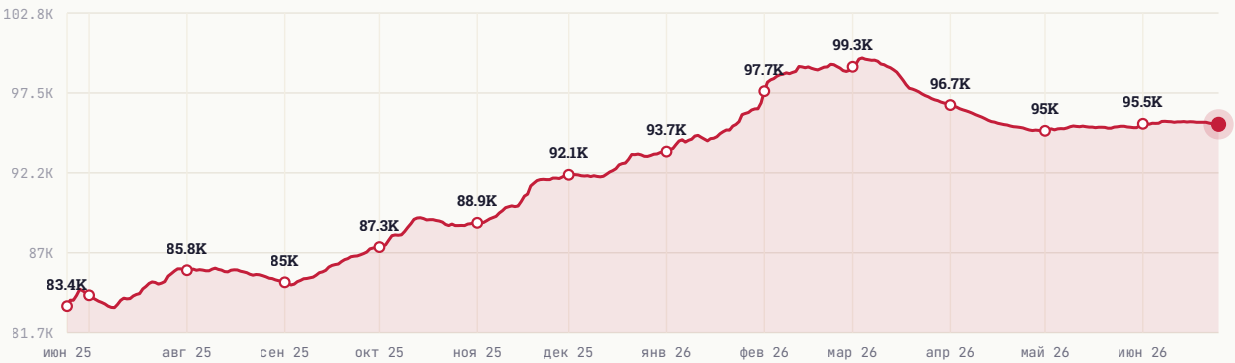
ХУДШИЕ 3

↓ 22.06 · 10:00 ФОТО 📌 МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ПОХУДЕНИЕ ТЕПЕРЬ ДОСТУПНО КАЖДОЙ!📌 Совсем скоро, 24 ИЮНЯ, начнется обновленный бесплатный 5-дневный марафон "Худеем по...	ПРОСМ. 2 484 РЕП. 3	РЕАКЦ. 13 ER 2.6%
↓ 22.06 · 08:25 ВИДЕО 📌 Мини-хот-доги на закуску #закуски #перекусы Ингредиенты: ☐Молоко - 240 гр. ☐Мука - 190 гр. ☐Масло - 4 ст.л. ☐Яйца - 3 шт. ☐Соль - ...	ПРОСМ. 2 445 РЕП. 33	РЕАКЦ. 26 ER 2.6%
↓ 22.06 · 09:10 ВИДЕО 📌 Легкий тортик #десерты Ингредиенты: ☐Банан - 1 шт. ☐Какао-порошок - 2 ст.л. ☐Яйцо - 1 шт. ☐Подсластитель ☐Разрыхлитель - 1/2...	ПРОСМ. 2 389 РЕП. 37	РЕАКЦ. 28 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

83 416

СЕЙЧАС

95 464

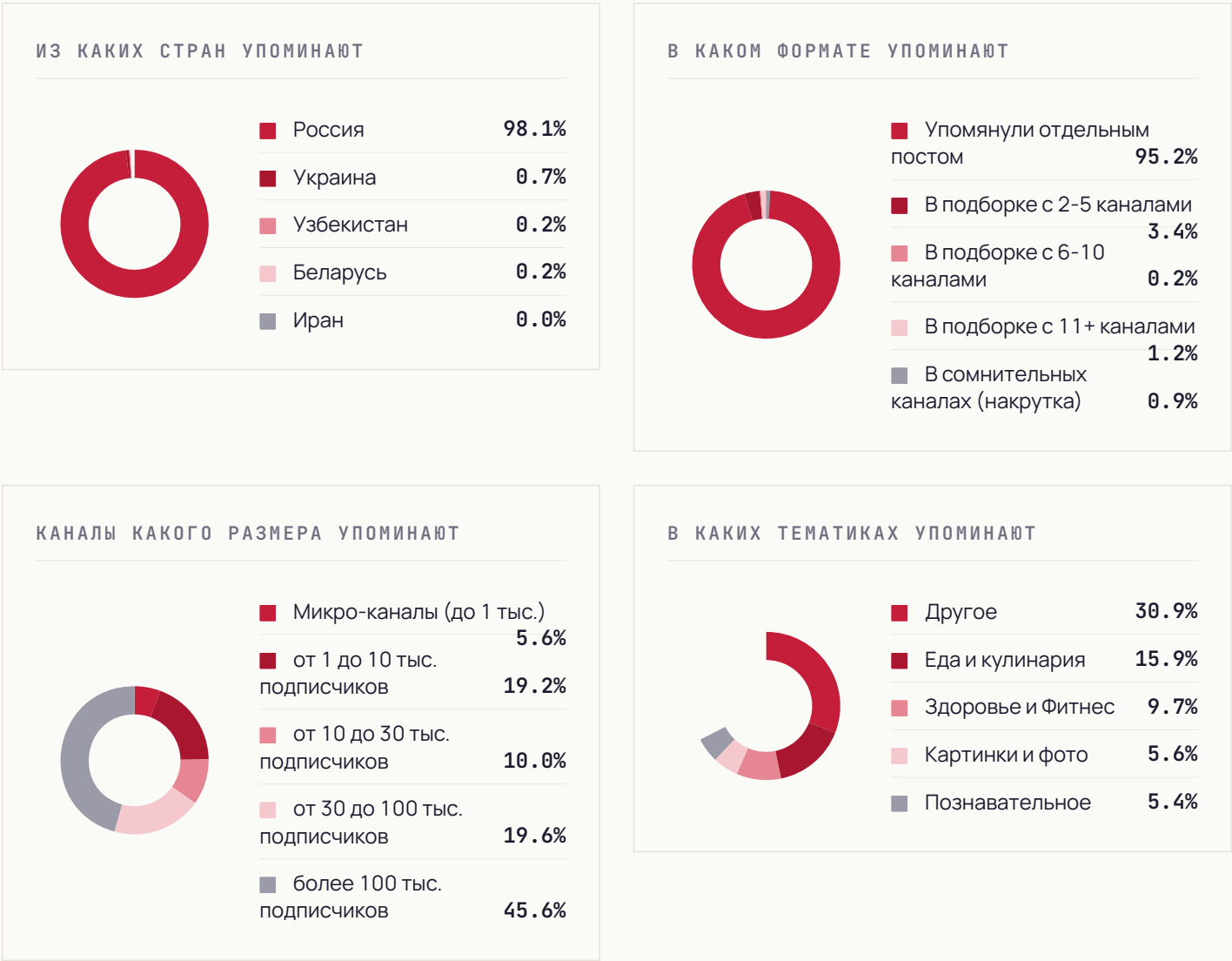
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+12 048

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

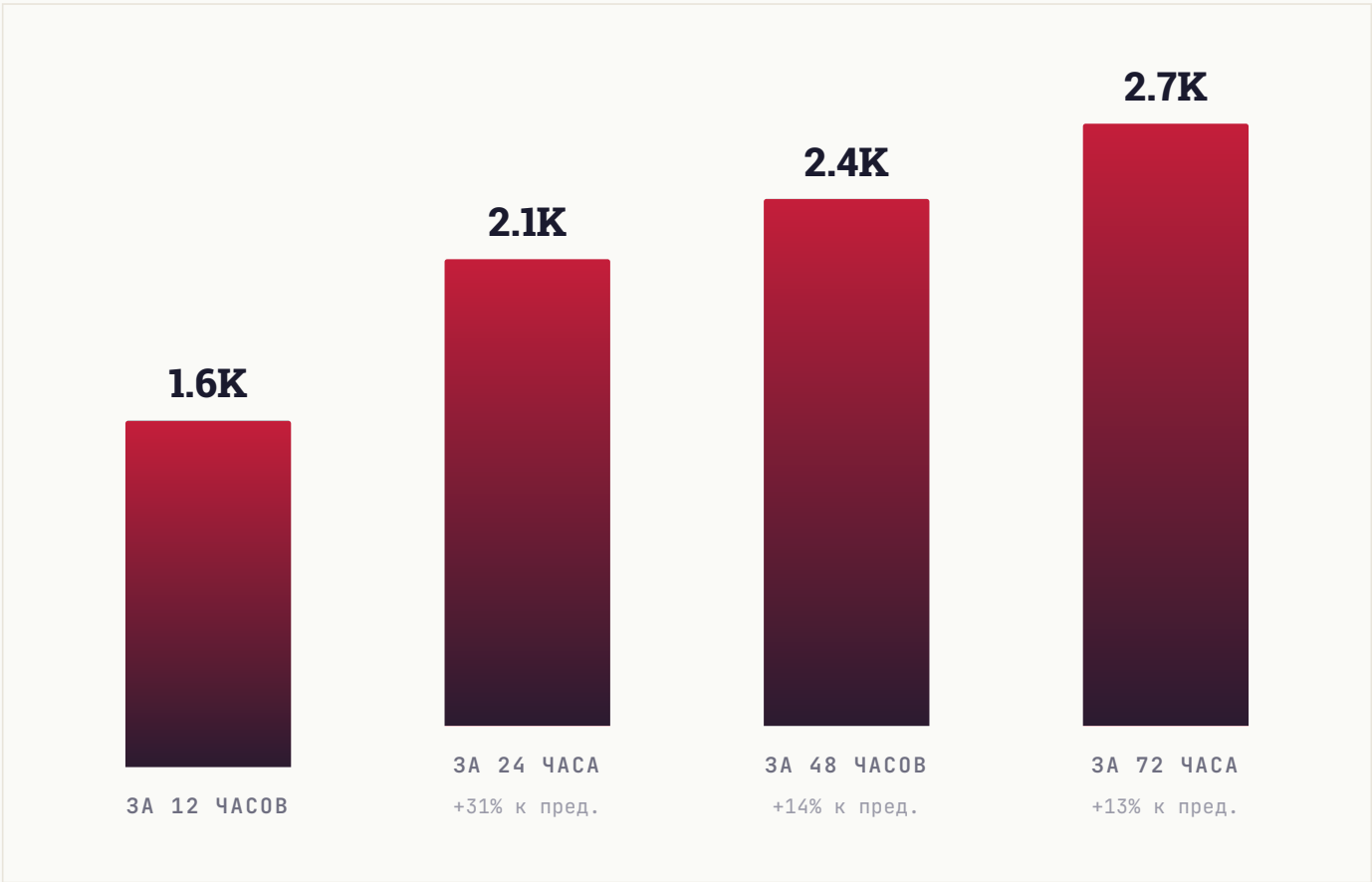
Индекс цитирования **1 055** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 110** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	772.4K
БИ Биохамеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
БЗ Будем здоровы	449.1K
ЗЕ Здоровая еда	418.9K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
ЕВ Еда в радость 😊 Вы	95.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#85 из 96). Медиана ниши — 153.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (772.4K).

— 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 **616**, они привели **13 128** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	191	111	1 937
Ноябрь 2025	122	95	3 177
Октябрь 2025	113	83	2 319
Сентябрь 2025	84	63	2 469
Август 2025	43	22	459
Июль 2025	63	36	2 767

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
616	6	13 128

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.

#85 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 21:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.46% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.5пп 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
----	-------------------------------	---
