

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

😊 Готовим

вместе с

Любовью/

Рецепты

просто и

вкусно!



@gotovim_kak_lub

2mr3uc6q9c7gmqrpt Лучшие рецепты, вкусняшки специально для вас 😊❤️ По всем вопросам: @lyuboshka_bor ссылка для друга <https://t.me/+DjvMJxBRIGYxYjhi> Менеджер по рекламе: @crypto_natu @Spiral_Miya...

ПОДПИСЧИКИ

66 604

-447 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 1.6%

ОХВАТ/ПОСТ

2.6K

рекл. охват 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 «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 66 604 —	👁️ охват подписчиков 3.89% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.6K медиана 2.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 7.5 за период
📈 тренд 7д -12.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 24.9 всего 771 реакц., 1 607 реп., 0 комм.	📄 длина поста 546 зн. медиана 486 · 29 дней	★ постов в анализе 31 29 дней
📈 рекл. охват 1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -447 за последний месяц	📄 цитируемость 711 индекс цитирования · 742 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 8 месяцев создан 10.12.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «😊 Готовим вместе с Любовью/Рецепты просто и вкусно!» — 66 604 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 10–16 августа охваты просели на -12.2% к неделе 3–9 августа — 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 31 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (30/31 постов).
- 03 Средняя длина поста — 546 знаков (медиана 486).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.8K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 31 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.07 · 09:51 ВИДЕО Рулетики из кабачков 😊 Ингредиенты: ♦ Кабачки 3 шт (небольшого размера) ♦ Сметана ♦ Фарш мясной 800 гр ♦ Соль, перец по вкусу ♦ Сушеный...	ПРОСМ. 3 966 РЕП. 76	РЕАКЦ. 32 ER 6.0%
№2 27.07 · 16:45 ВИДЕО Картофельные зразы с сыром 🥔🧀 Ингредиенты : ♦ Картофель - 5-6 шт средних ♦ Желток - 2 шт ♦ Мука - 4 ст.л ♦ Соль , перец ♦ Сыр - 100 гр...	ПРОСМ. 3 845 РЕП. 73	РЕАКЦ. 33 ER 5.8%
№3 28.07 · 11:20 ВИДЕО Ялама Ингредиенты: ♦ Говяжий фарш - 500 г ♦ Репчатый лук - 1 шт ♦ Сладкий перец (любой) - 2 шт ♦ Томатная паста - 1 ст/л ♦ Спесть...	ПРОСМ. 3 664 РЕП. 48	РЕАКЦ. 30 ER 5.5%

№4 05.08 · 08:22 ВИДЕО 🍏 Яблочное повидло. 3,5 кг. яблок у меня уваривалось 2 часа. Это время после закипания. Ингредиенты: ♦ Яблоки в очищенном виде - 1...	ПРОСМ. 3 290 РЕП. 68	РЕАКЦ. 29 ER 4.9%
№5 31.07 · 16:59 ВИДЕО Заливной пирог с рыбой и зеленым луком Ингредиенты: Для теста: ☒Сметана (15%) - 300 г ☒Яйцо (C1) - 3 шт ☒Майонез - 60 г ☒Сахар - 1...	ПРОСМ. 3 254 РЕП. 67	РЕАКЦ. 32 ER 4.9%

|

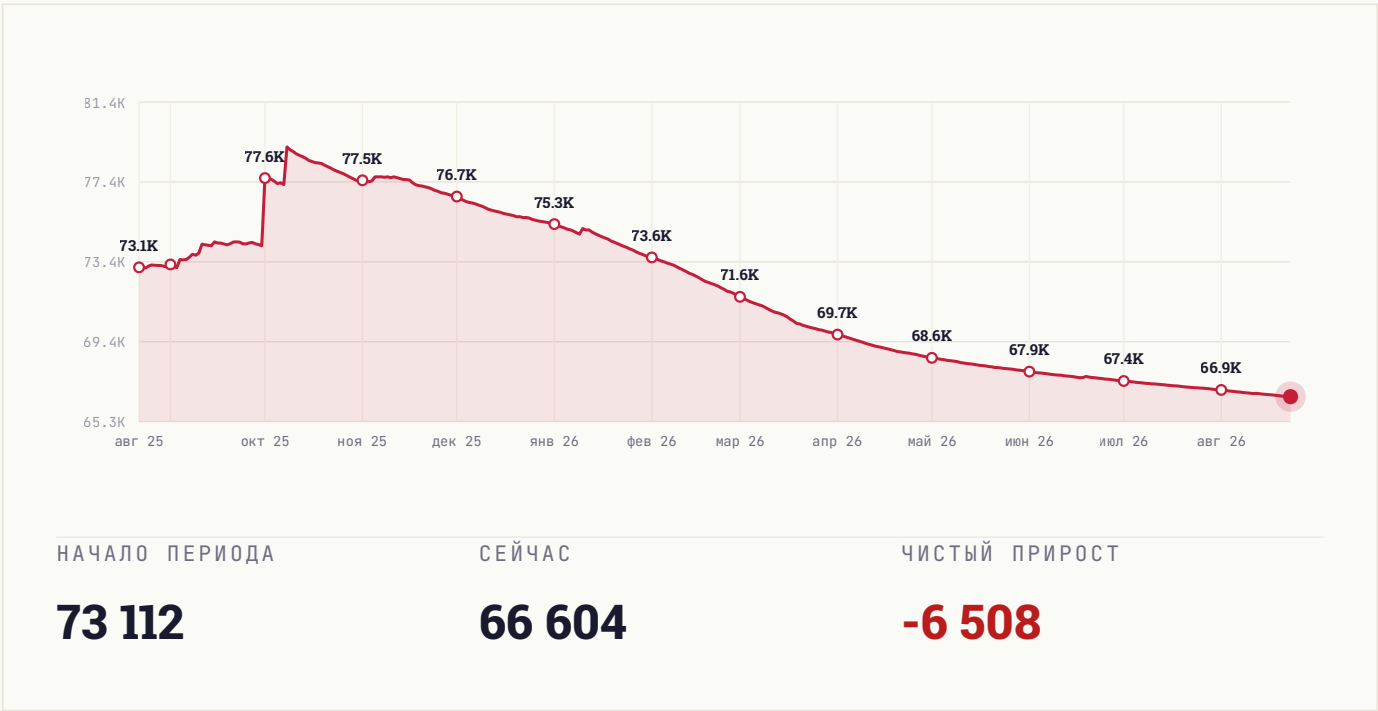
ХУДШИЕ 3

↓ 18.08 · 10:32 ВИДЕО Огурцы в куркуме 🥒 Ингредиенты: ♦ Огурцы - сколько войдет в банки ♦ Чеснок - 6 зубчиков ♦ Вода - 4 стакана по 200 мл (800 мл) ♦ Сахар -...	ПРОСМ. 2 066 РЕП. 44	РЕАКЦ. 25 ER 3.1%
↓ 17.08 · 16:56 ВИДЕО 😊 Рулетики из кабачков Ингредиенты: ♦ Кабачок 3шт. ♦ Сыр Фетакса (не в рассоле) 1 пачка. ♦ Полутвёрдый сыр 80 г в начинку и 20 г...	ПРОСМ. 1 973 РЕП. 27	РЕАКЦ. 24 ER 3.0%
↓ 19.08 · 06:40 ВИДЕО Сочные рубленные котлетки Вкусно и легко готовить! Ну, и как раз без сыра обошлись 😊 Ингредиенты: (получается 14-15 штук): Куриное филе...	ПРОСМ. 1 821 РЕП. 42	РЕАКЦ. 28 ER 2.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

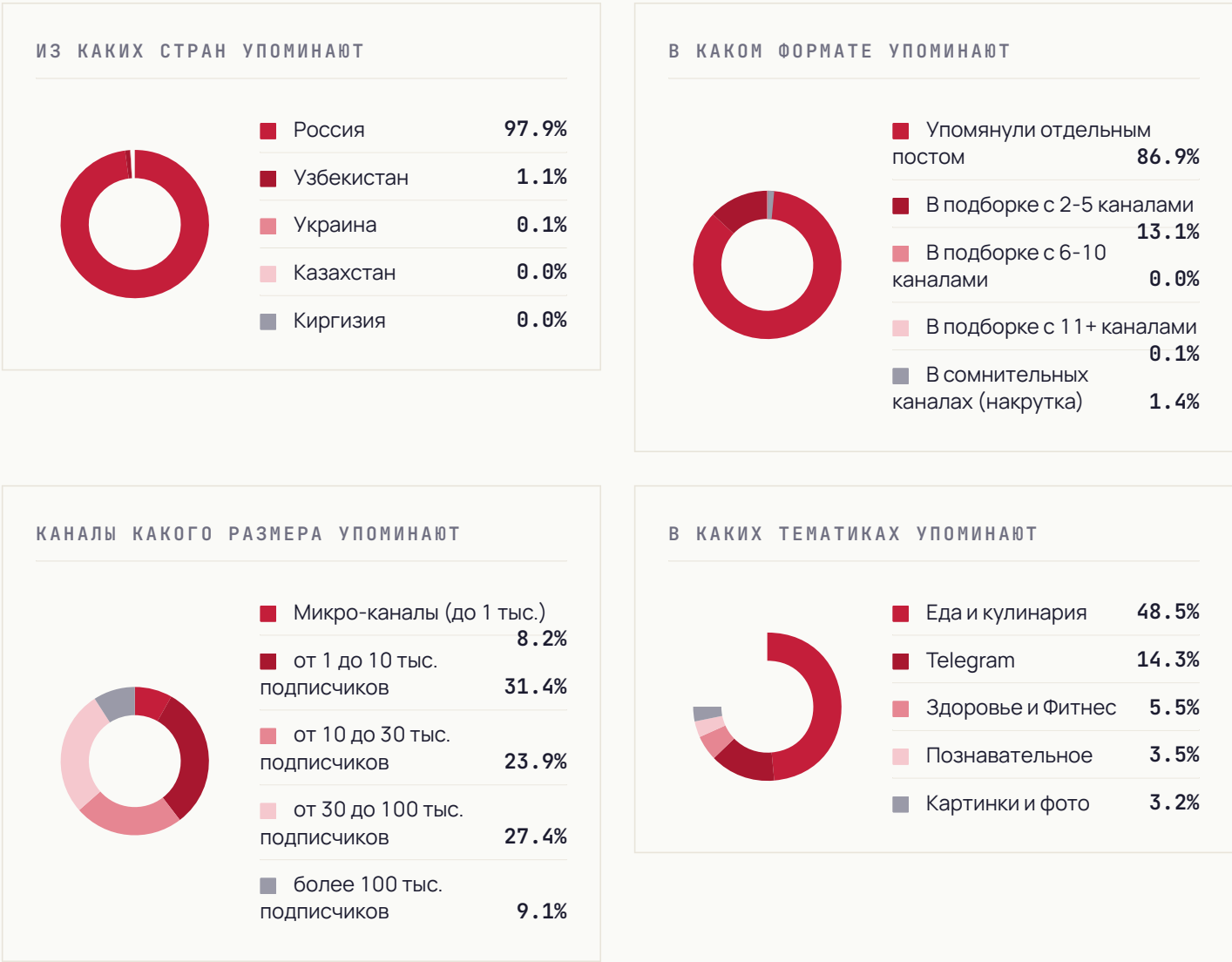
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

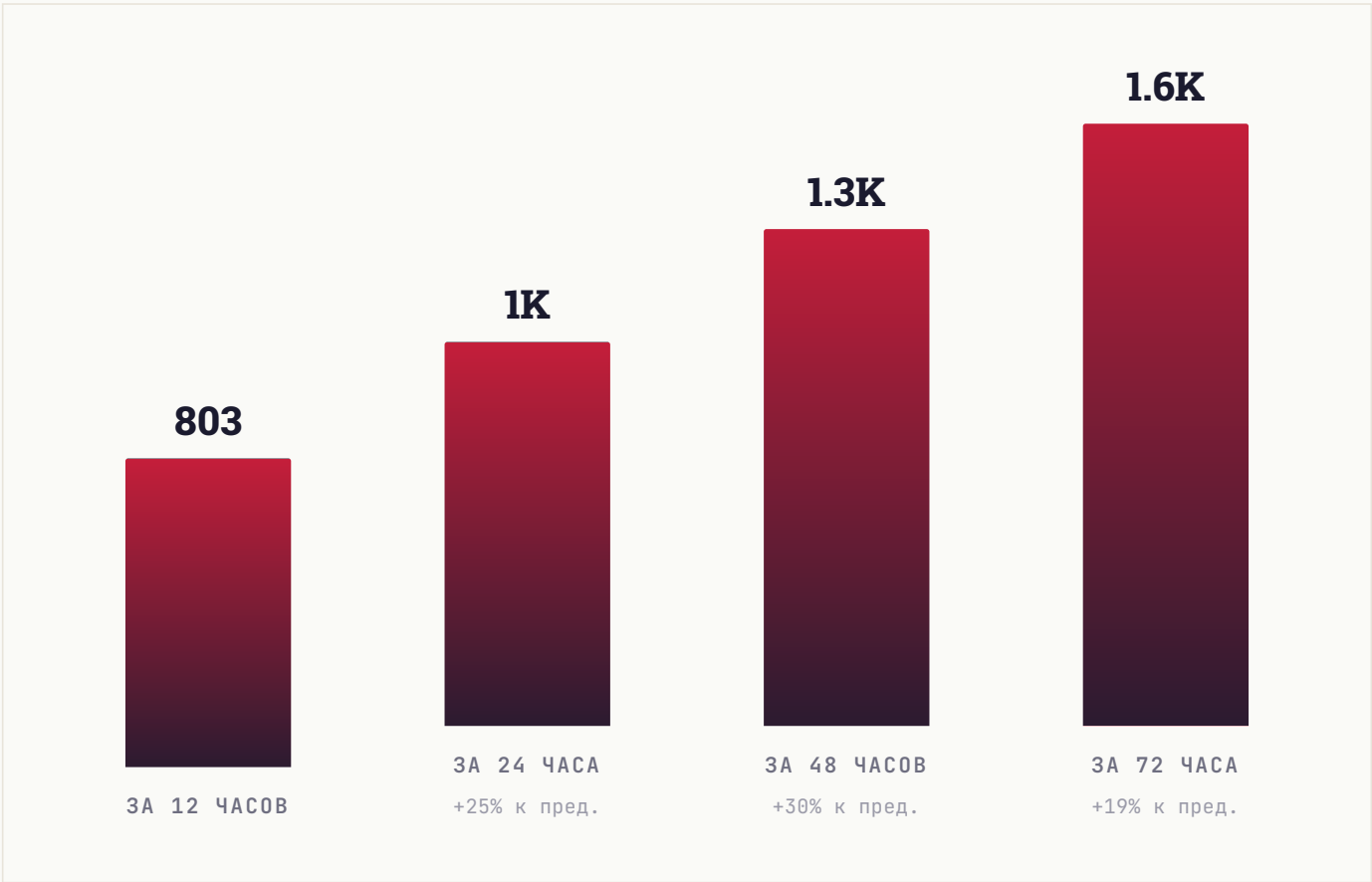
Индекс цитирования **711** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **742** разных каналов.



— 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 🧑🍳	1М
ПЯ Пятёрочка	794.1K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	674K
А Аэрогриль Рецепты	595.4K
ПР Простые Рецепты	584.4K
КР Книга рецептов	553.9K
КН Кухня наизнанку	535.7K
ЧИ ЧИЖИК	484.3K
ВИ Вкусно и дешево 🥘	481.3K
РН Рецепты на каждый день	456.3K
Г 😊 Готовим вместе с Любовью/Рецепты просто и вкусно! ВЫ	66.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-95 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🧑🍳 (1М), медиана топ-95: 204.3K. Первая цель — войти в топ-95 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 **193**, они привели **7 773** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Февраль 2026	12	12	0
Январь 2026	12	11	288
Декабрь 2025	21	20	11
Ноябрь 2025	39	37	337
Октябрь 2025	68	61	5 340
Сентябрь 2025	41	36	1 797

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
193	6	7 773

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 67%

медиана 202.4K

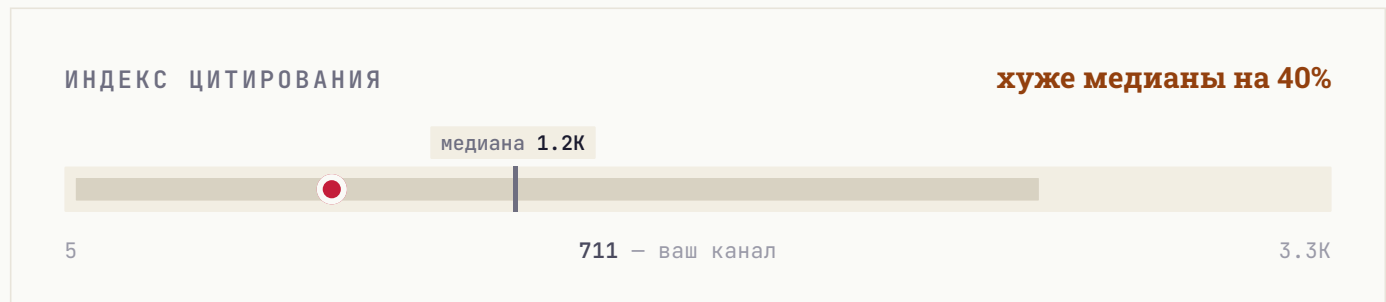
69.1K

66 604 — ваш канал

552.8K

The chart is a horizontal bar with a light beige background. A dark beige bar represents the channel's subscriber count. A vertical line marks the median at 202.4K. A red dot is at the start of the channel's bar (69.1K). The text 'хуже медианы на 67%' is in red at the top right.

Category	Value
Channel Subscribers	66 604
Median	202.4K
Lower Bound	69.1K
Upper Bound	552.8K



— 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 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.89% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.1пп 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
----	-------------------------------	---
