ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Готовим вкусно



@gotovim_vkucno

Вкусные и простые рецепты на каждый день! Для связи - @Liza_Liza188, @acya333 Прайс - @ProInfo_33 Мы на бирже : https://telega.in/channels/gotovim_vkucno/card PKH:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
10 192	15.0%	1.5K
+336 за месяц	за сутки 3.1%	рекл. охват 315/24ч

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 **10 192** —	ОХВАТ ПОСТА **14.84%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **1.5K** медиана 1.5K · 23 дней	ПОСТОВ/НЕД. **2.7** за период
ТРЕНД 7Д **-22.4%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **16.0** всего 144 реакц., 75 реп., 0 комм.	ДЛИНА ПОСТА **622 зн.** медиана 522 · 23 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **9** 23 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **315** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+336** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **5** индекс цитирования · 37 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 8 месяцев** создан 04.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Готовим вкусно» — 10 192 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.5K человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 5–11 октября охваты просели на -22.4% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **9** постам за 23 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (7/9 постов).

03 Средняя длина поста — **622** знаков (медиана 522).

04 Пик активности аудитории — **понедельник**, 21:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.9K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 9 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.09 · 18:43 ВИДЕО

🧅 Маринованный лук к блюду 💚 Готовим вкусно 👉 Наши каналы

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 394	25	12	23.5%

№2 28.09 · 13:01 ВИДЕО

🥪СЭНДВИЧИ-КАРМАШКИ Идеальный вариант для перекуса, особенно для детей Ингредиенты (у меня вышло 8 штук): • Тёплое молоко — 160 мл •...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 796	13	11	17.6%

№3 02.10 · 17:21 ВИДЕО

🍓Клубничный чизкейк без выпечки Ингредиенты Основа: • Обычное песочное печенье — 1 упаковка (230 г) • Сливочное масло — 80–100 г Первый...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 608	16	8	15.8%

№4 10.10 · 19:38 ВИДЕО

🍦Пломбир из детства за 5 минут! 📝 Ингредиенты: - сливки 33% 500 мл - сгущенка 300 гр - вафельные коржи 2 шт 🥘 Приготовление: В...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 461	16
РЕП.	**ER**
14	14.3%

№5 09.10 · 15:01 ВИДЕО

🐟Рулет из сельди 📝 Ингредиенты: • 1 крупная сельдь • 2 плавленых сырка • 2 отварных яйца • 1 отварная морковь • зеленый лук • свежий...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 453	10
РЕП.	**ER**
15	14.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

13.10 · 10:33 ВИДЕО

🎂 Чизкейк с Oreo и белым шоколадом (без выпечки) Ингредиенты: Основа: Печенье Oreo — 290 г (26 шт.) Сливочное масло (несолёное) — 90 г...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 372	20
РЕП.	**ER**
8	13.5%

15.10 · 10:29 ВИДЕО

🍣 Суши-корзинки ✍️Ингредиенты: • Рис — чуть меньше 1 стакана • Консервированный тунец — 1 банка • Творожный сыр — около 100 г • Листы нори...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 160	21
РЕП.	**ER**
7	11.4%

09.10 · 06:53 ТЕКСТ

«Встал — уже устал» 😟 Кто слышит эту фразу чаще раза в день — поднимите руки. А ведь «устал» у всех звучит одинаково, только стоит за...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
980	9
РЕП.	**ER**
—	9.6%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
10 033	10 192	+159

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

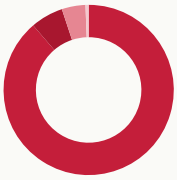
Индекс цитирования **5** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **37** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



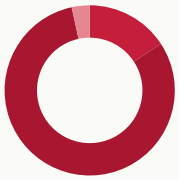
Россия	96.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	88.7%
В подборке с 2-5 каналами	6.2%
В подборке с 6-10 каналами	4.5%
В подборке с 11+ каналами	0.6%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	15.8%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	80.8%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	3.4%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.0%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

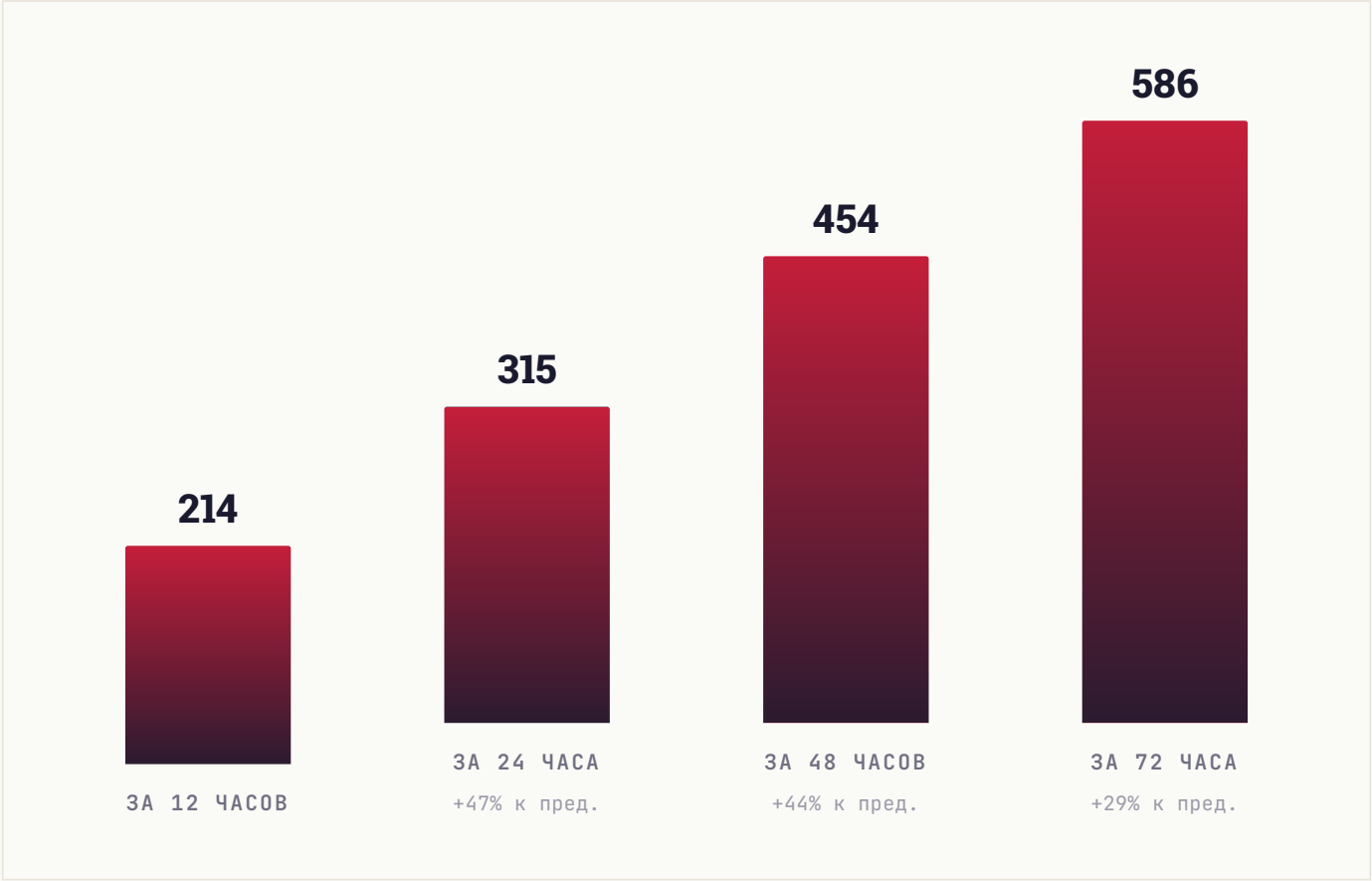


Еда и кулинария	23.7%
Здоровье и Фитнес	21.5%
Познавательное	18.1%
Новости и СМИ	12.4%
Интерьер и строительство	8.5%

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

9 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СК **Семейная кухня**	12.9K
ГВ **Готовим вкусно** ВЫ	10.2K
П **Перчик 🌶 Рецепты**	6.3K
МД **Моя Дача | Заготовки** 🫑	4.4K
ПР **ПРОвоспитание**	3.3K
ПР **ПП Рецепты | Вкусно и полезно**	2.6K
ХХ **Хитрости Хозяйки**	2K
НЕ **НейроГид**	1.6K
РО **Рецепты от Инги**	1.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Семейная кухня, 12.9K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

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 **0**, а канал за это время прибавил **1 127** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**468**
Март 2026	0	0	**221**
Февраль 2026	0	0	**97**
Январь 2026	0	0	**81**
Декабрь 2025	0	0	**165**
Ноябрь 2025	0	0	**95**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	**6**	**1 127**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **122 канала** категории «**Еда и кулинария**» от 3 тыс. до 31 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#74 /122

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 74 из 122 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



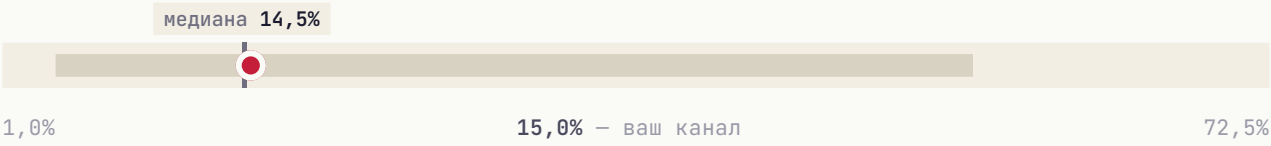
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

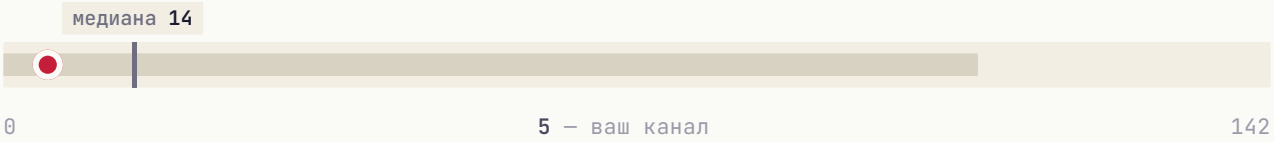


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. Это то, на чём стоит строить рост.

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

ЭФФЕКТ

Регулярность важнее объёма

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 21:00 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). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

объём под задачу

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 PromtPress?

Этот аудит мы сделали 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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM