

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ЛЕНИВЫЙ КУЛИНАР @leniviy_kulinar



@kulinar_leniviy

«Ленивый кулинар» - авторские миксы специй от Оли и Лены!
Уникальные рецептуры и высшее качество! А еще мы создаем
классные видео рецепты, тематические сборники и видеокурсы
👍 Все только на...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
125 510 09.07.2026 -339 за месяц	12.0% за сутки 5.5%	14.9K рекл. охват 6.9K/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 125 510 —	👁️ охват подписчиков 11.84% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 14.9K медиана 15.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 12.3 за период
📈 тренд 7д -3.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 286.4 всего 14 604 реакц., 3 908 реп., 697 комм.	📄 длина поста 495 зн. медиана 479 · 29 дней	☆ постов в анализе 51 29 дней
📈 рекл. охват 6.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -339 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 36 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 2 месяца создан 15.04.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ЛЕНИВЫЙ КУЛИНАР @leniviy_kulinar» — 125 510 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 14.9K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (-3.8% к неделе 15–21 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 51 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (41/51 постов).
- 03 Средняя длина поста — 495 знаков (медиана 479).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (19.1K в среднем у топа vs 10.5K у худших) — среди 51 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.06 · 11:17 ВИДЕО Не лимонад, но в жару освежает не хуже! Попробуйте нашу версию холодника 🍷 Мы добавляем пару нестандартных ингредиентов и вкус становится...	ПРОСМ. 19 231 РЕП. 147	РЕАКЦ. 393 ER 15.3%
№2 11.06 · 05:19 ВИДЕО Именно поэтому мы и пьем кофе с пряничным миксом по четвергам и вам рекомендуем 😊 А в остальные дни пьем кофе с пряничным миксом просто...	ПРОСМ. 19 069 РЕП. 3	РЕАКЦ. 288 ER 15.2%
№3 10.06 · 10:10 ВИДЕО Еще одна классная идея для лета ☀️🕶️🍹. Просто потрясюще получилось! Для начала «пропариваем» овощи в сковороде с добавлением небольшого...	ПРОСМ. 18 902 РЕП. 229	РЕАКЦ. 483 ER 15.1%

№4 21.06 · 09:44 ВИДЕО Наша мама и ее честная реакция на засолочный микс🔥 В общем, мы договорились! С нас -микс, с мамы-баночки на зиму! На наш взгляд, сделка...	ПРОСМ. 18 534 РЕАКЦ. 314 РЕП. 1 ER 14.8%
№5 10.06 · 14:00 ФОТО Вооот! Говорим же, он максимально многогранный👍	ПРОСМ. 17 997 РЕАКЦ. 160 РЕП. 2 ER 14.3%

|

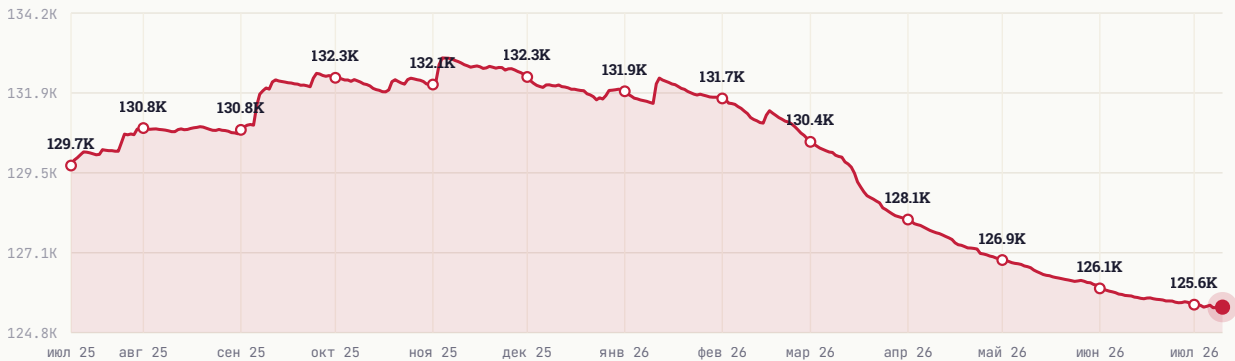
ХУДШИЕ 3

↓ 05.07 · 06:41 ВИДЕО Среди миксов-путешественников пополнение💪 Обычно все пряничный с собой берут, а тут засолочный какой путь проделал😁😁😁	ПРОСМ. 10 829 РЕАКЦ. 87 РЕП. 1 ER 8.6%
↓ 06.07 · 08:14 ВИДЕО Нужен ваш совет! Изначально мы выпустили партию Засолочного микса и думали, что ее хватит всем желающим! Так как микс сезонный...	ПРОСМ. 10 433 РЕАКЦ. 218 РЕП. 1 ER 8.3%
↓ 06.07 · 13:23 ВИДЕО Сезонные радости: выпечка с летними фруктами, холодный кофе и жаркое солнышко☂️☀️ Смешиваем 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 яйца ...	ПРОСМ. 10 312 РЕАКЦ. 385 РЕП. 279 ER 8.2%

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

129 712

СЕЙЧАС

125 512

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-4 200

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

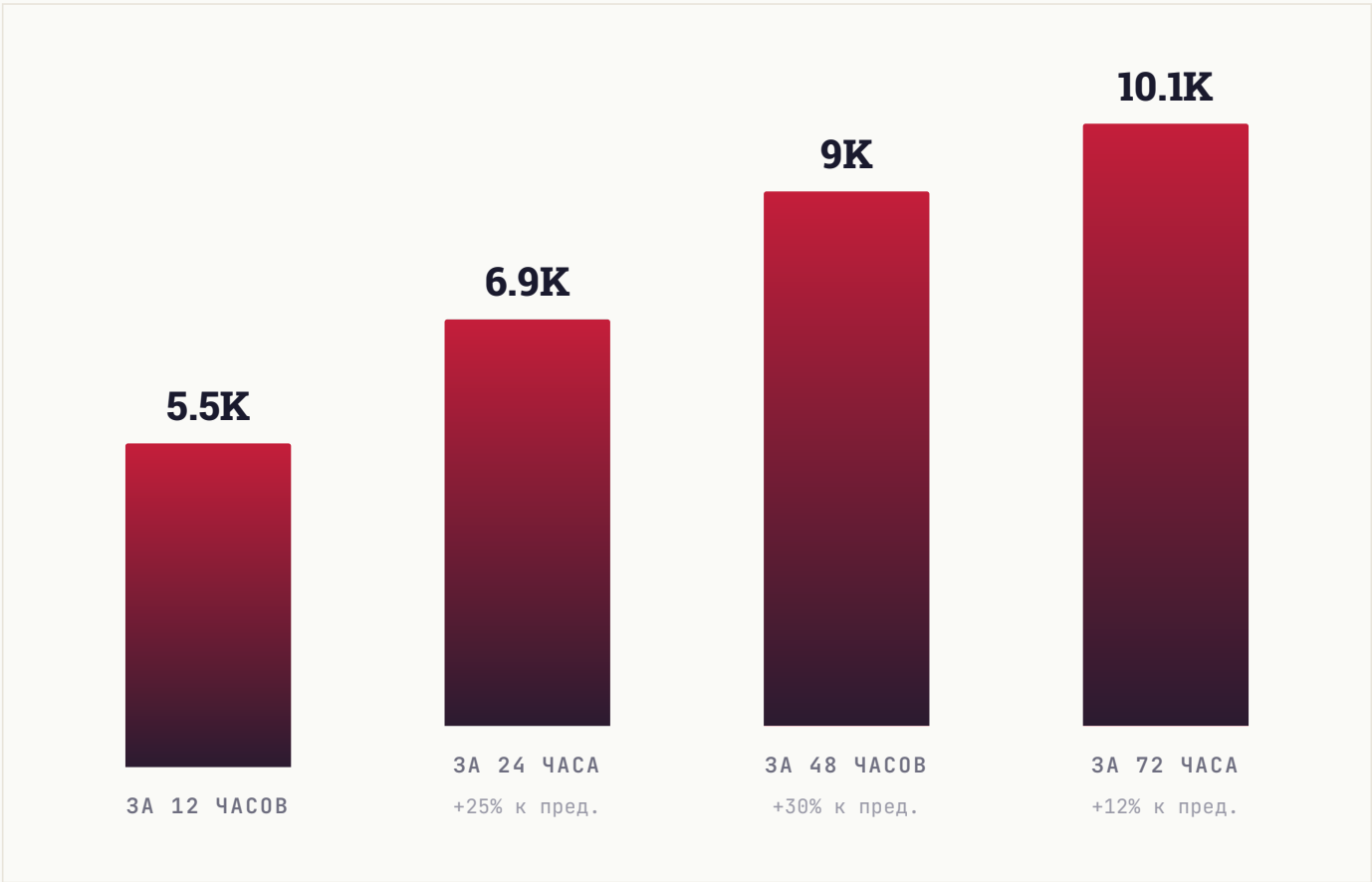
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **36** разных каналов.



— 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 🧑🍳	995.6K
ПЯ Пятёрочка	776.5K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	680.8K
А Аэрогриль Рецепты	593.3K
ПР Простые Рецепты	586.9K
КР Книга рецептов	559K
КН Кухня наизнанку	532.5K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.7K
ЧИ ЧИЖИК	485.1K
РН Рецепты на каждый день	461.5K
ЛК ЛЕНИВЫЙ КУЛИНАР @leniviy_kulinar Вы	125.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-94 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🧑🍳 (995.6K), медиана топ-94: 205K. 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 **4**, они привели **5 062** новых подписчиков.

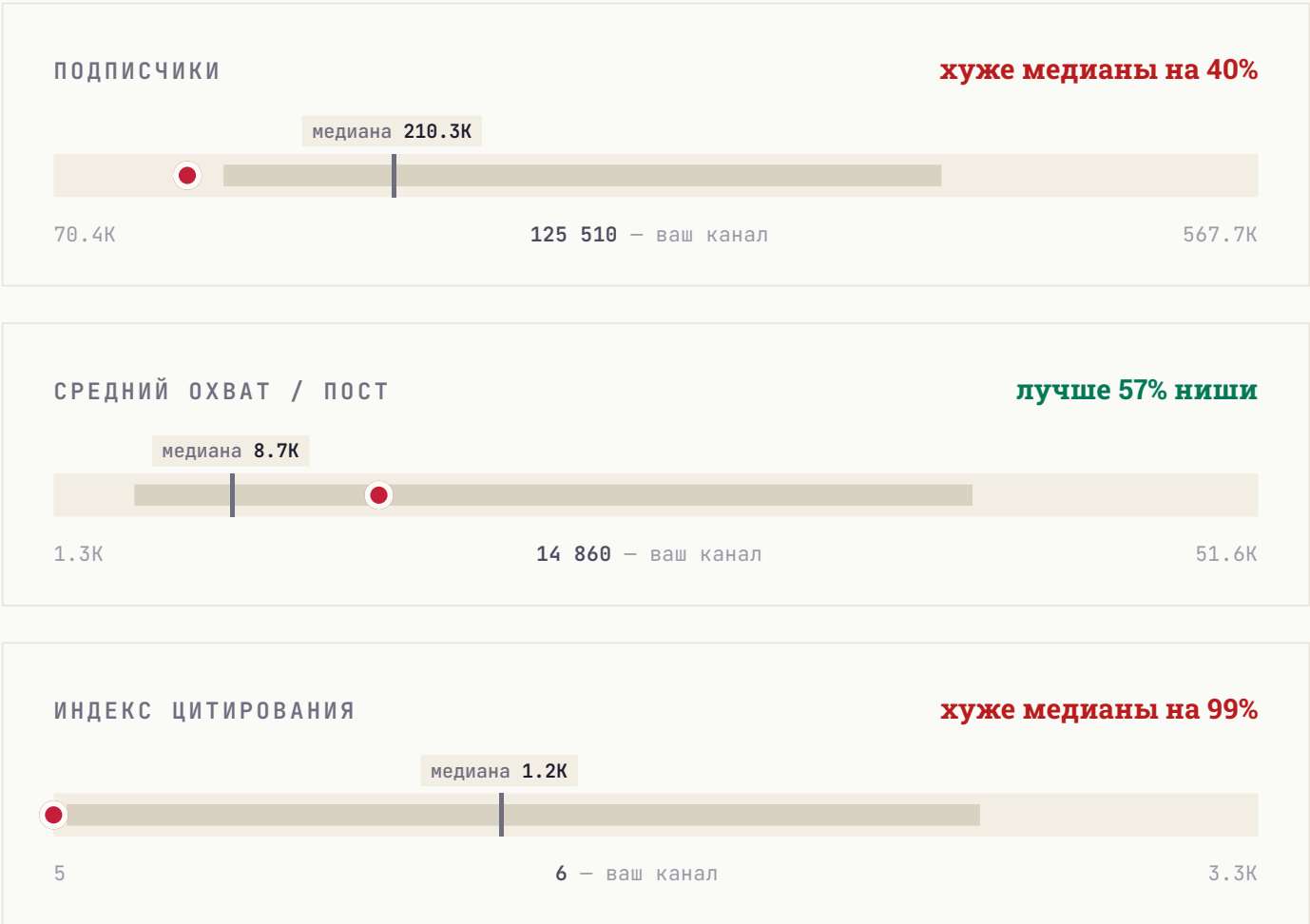
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	777
Декабрь 2025	0	0	463
Ноябрь 2025	1	1	950
Октябрь 2025	2	2	593
Сентябрь 2025	1	1	2 065
Август 2025	0	0	214

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
4	6	5 062

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 суббота

В этот день и в 14:00 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). PromptPress 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
----	-------------------------------	---
