

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Кулинария | Вкусные Рецепты



@kulinar_vkusno

Простые и вкусные рецепты на каждый день. Рекламный менеджер: @Oksana_rek. Регистрация в РКН: <https://www.gosuslugi.ru/snet/67a20b69702758353fd8d175>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
20 619	93.0%	19K
22.09.2026 ⁻¹⁴ за месяц	за сутки ^{87.3%}	рекл. охват ^{18K} /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KULINAR_VKUSNO		

— 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 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Еда и кулинария»

08 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 20 619 —	📈 ОХВАТ ПОСТА 92.38% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 19К медиана 19К · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.8 за период
📈 ТРЕНД 7Д -0.1% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ — MTProto only	📄 ДЛИНА ПОСТА 470 зн. медиана 516 · 27 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 15 27 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 18К среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -14 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 8 месяцев создан 23.12.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Кулинария | Вкусные Рецепты» — 20 619 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 19К человек (92% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-0.1% к неделе 31 августа – 6 сентября).

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 15 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (15/15 постов).
- 03 Средняя длина поста — 470 знаков (медиана 516).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (19.1K в среднем у топа vs 19K у худших) — среди 15 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.08 · 10:30 ФОТО Известный американский дизайнер Вера Вонг поделилась в своих соцсетях серией фото, на которых она позирует в джинсовом аутфите. На ней...	ПРОСМ. 19 070 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 92.5%
№2 30.08 · 12:01 ФОТО ПРАЗДНИЧНЫЙ СЛОЕНЫЙ САЛАТ🥗 Слои: ❤️ Копчёная грудка + майонез ❤️ Белок ❤️ Сыр + майонез ❤️ Огурец + майонез ❤️ Кукуруза + майонез ❤️ Желток ❤️...	ПРОСМ. 19 065 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 92.5%
№3 28.08 · 11:12 ФОТО КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ🥧 Ингредиенты (на форму 20-24 см): Картофель – 5 шт среднего размера Мука – 150 г Яйцо - 1 шт Соль...	ПРОСМ. 19 061 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 92.4%

№4 01.09 · 00:33 ФОТО Котлеты из крабовых палочек с сыром Ингредиенты: ● Крабовые палочки 200 гр. ● Сыр "Российский" 200 гр. ● Яйцо 2 шт. ● Чеснок 2 зубчика ●...	ПРОСМ. 19 059 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 92.4%
---	--	---

№5 26.08 · 09:26 ФОТО Быстрый закусочный хлеб с грибами и сыром хлеб круглый 500 г томаты в собственном соку 250 г шампиньоны 250 г сыр твердый 200 г масло...	ПРОСМ. 19 058 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 92.4%
--	--	---

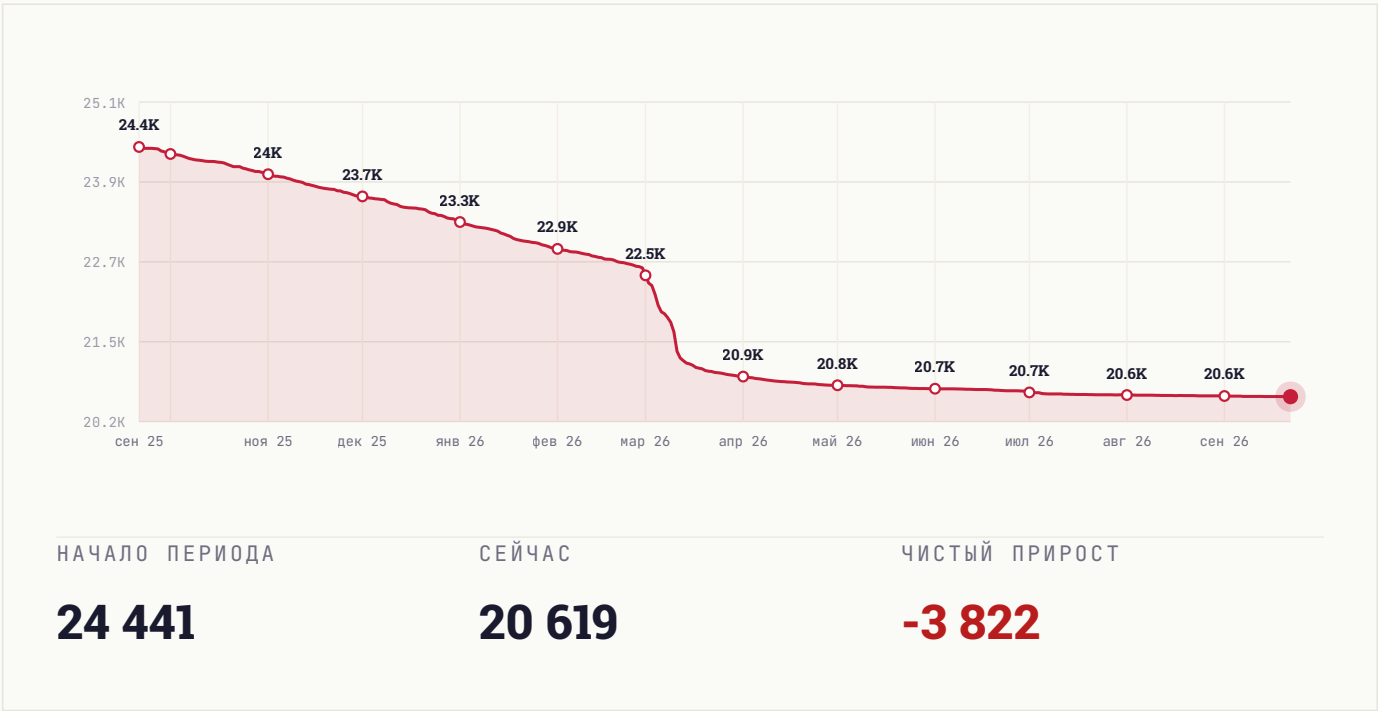
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 00:32 ФОТО Запеканка картофельная с грибами Ингредиенты: Картофель – 600 г Грибы – 400 г Луковица Чеснок – 3 зубка Сметана – 150 г Майонез – 2 ст...	ПРОСМ. 19 037 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 92.3%
↓ 13.09 · 06:05 ФОТО ВКУСНЕЙШАЯ ЗАКУСКА К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ 🍴 Багет Раст.масло + чеснок Слабосолёная красная рыба Огурец Укроп Творожный сыр Рыбу и огурец в...	ПРОСМ. 19 033 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 92.3%
↓ 07.09 · 07:57 ФОТО КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ 🥧 Ингредиенты (на форму 20-24 см): Картофель – 5 шт среднего размера Мука – 150 г Яйцо - 1 шт Соль...	ПРОСМ. 19 031 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 92.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

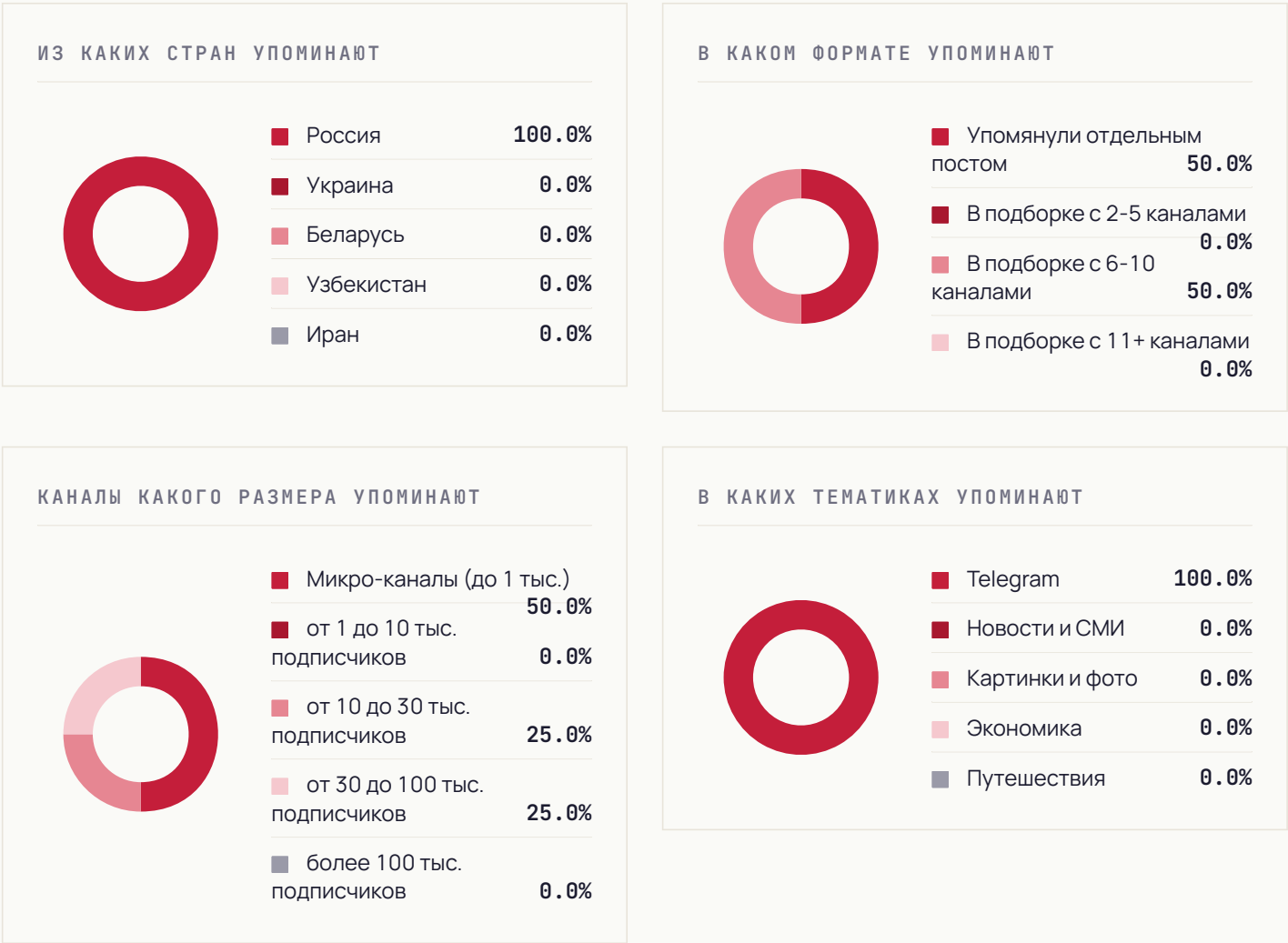
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

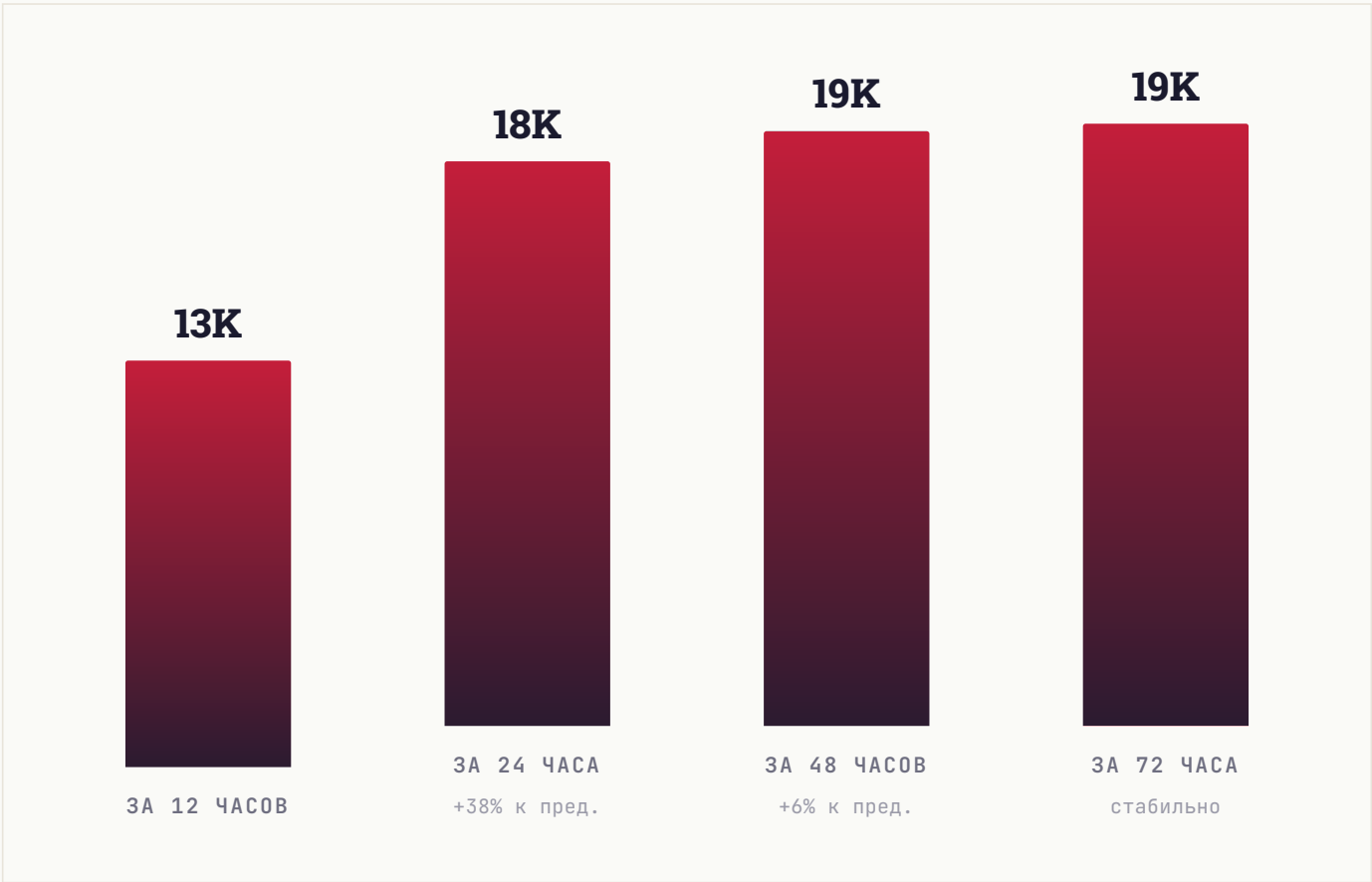
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
НА Новости Авто в России	22.7K
К Кулинария Вкусные Рецепты ВЫ	20.6K
Б Беременность Роды	19K
JS JAPAN STAR Автомобили под заказ	11.1K
АИ АПК Импорт Авто из Кореи и Китая на заказ	7.2K
АР АВТО РАЗГОВОРЫ / АВТО ИЗ КИТАЯ	4.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 6, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Новости Авто в России, 22.7K), мельче — 4 канала. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

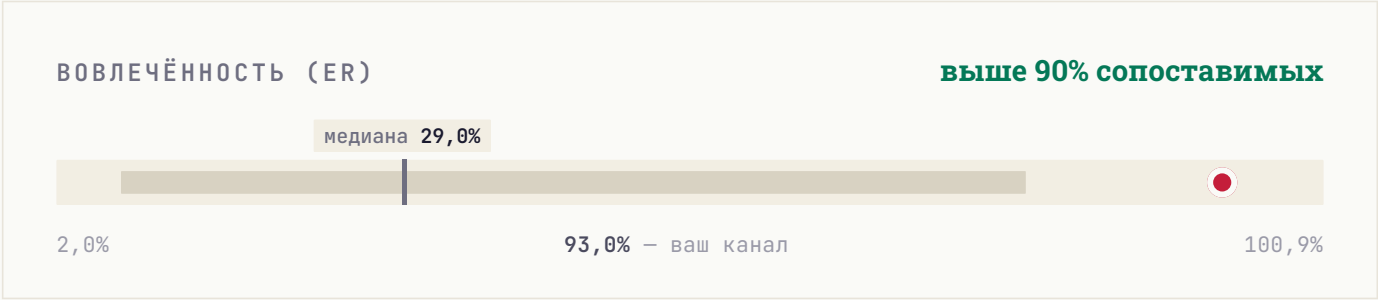
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **73 канала** категории «Еда и кулинария» от 7 тыс. до 62 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#44 / 73

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 44 из 73 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
средний охват / пост и вовлечённость.

— РАЗДЕЛ 08 · 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 3.8 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 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

05

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

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

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.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
