

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Кулинарим с Таней

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



@kulinarimstanej

✗Оскорбления, разжигания конфликтов, сторонние ссылки/
реклама, дезинформация - БАН НАВСЕГДА ✗ Здесь все дружные
🌿🌸 Inst: <https://instagram.com/tanja.kulinarim> 🌸 ВК: <https://vk.ru/kulinarimstanej> ✓...

ПОДПИСЧИКИ

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

86 011

-73 за місяць

15.0%

за сутки 12.0%

17K

рекл. охоп. 10.3K/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 86 011 —	👁️ охват подписчиков 19.82% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 17K медиана 17.7K · —	📅 постов/нед. 21.3 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 1043.0 всего 3 129 реакц., 157 реп., 183 комм.	📄 длина поста 200 зн. медиана 182 · —	★ постов в анализе 3 —
📈 рекл. охват 10.3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -73 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 43 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 09.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Кулинарим с Таней 🌸 ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ🌿» — 86 011 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 17K человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций.

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 3 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Фото (2/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 200 знаков (медиана 182).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (17К в среднем у топа vs 17К у худших) — среди 3 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

№1 03.07 · 07:26 ВИДЕО Мы с сестрой решили махнуться ролями 😊 я снимала, а Юлька монтировала) Видео нашей природы Беларуси 🌿 С праздником, белорусы! 🎆 Зацените...	ПРОСМ. 17 993 РЕП. 21	РЕАКЦ. 1 638 ER 20.9%
№2 03.07 · 07:05 ФОТО Доброе утро всем! ☀️ Как дела у вас?) Как погода? Что готовите?	ПРОСМ. 17 739 РЕП. 1	РЕАКЦ. 704 ER 20.6%
№3 04.07 · 06:45 ФОТО Всем доброе утро 😊 У меня сегодня картофельные лепешки) Вкусноooo 😊 Можно и просто так есть, а можно вместо лаваша использовать в...	ПРОСМ. 15 400 РЕП. 135	РЕАКЦ. 787 ER 17.9%

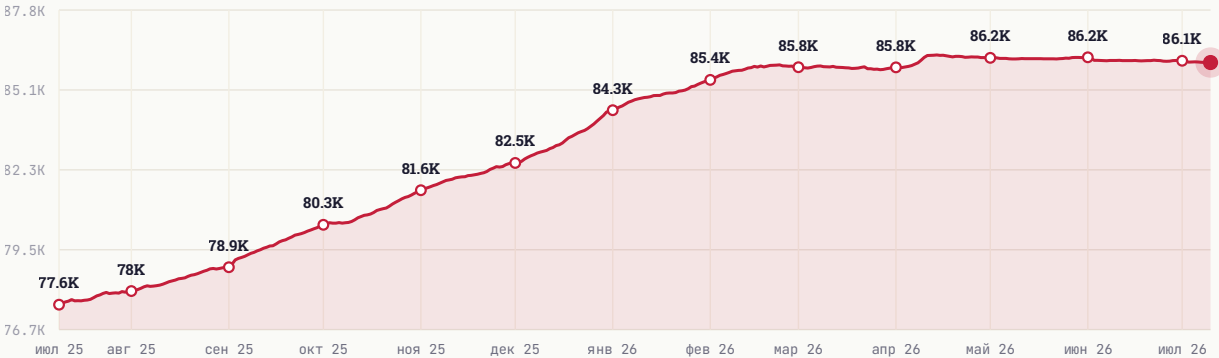
ХУДШИЕ 3

↓ 03.07 · 07:26 ВИДЕО Мы с сестрой решили махнутья ролями 😊 я снимала, а Юлька монтировала) Видео нашей природы Беларуси 🌿 С праздником, белорусы! 🎆 Зацените...	ПРОСМ. 17 993 РЕП. 21	РЕАКЦ. 1 638 ER 20.9%
↓ 03.07 · 07:05 ФОТО Доброе утро всем! ☀️ Как дела у вас?) Как погода? Что готовите?	ПРОСМ. 17 739 РЕП. 1	РЕАКЦ. 704 ER 20.6%
↓ 04.07 · 06:45 ФОТО Всем доброе утро 😊 У меня сегодня картофельные лепешки) Вкусноooo 😊 Можно и просто так есть, а можно вместо лаваша использовать в...	ПРОСМ. 15 400 РЕП. 135	РЕАКЦ. 787 ER 17.9%

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

77 562

СЕЙЧАС

86 011

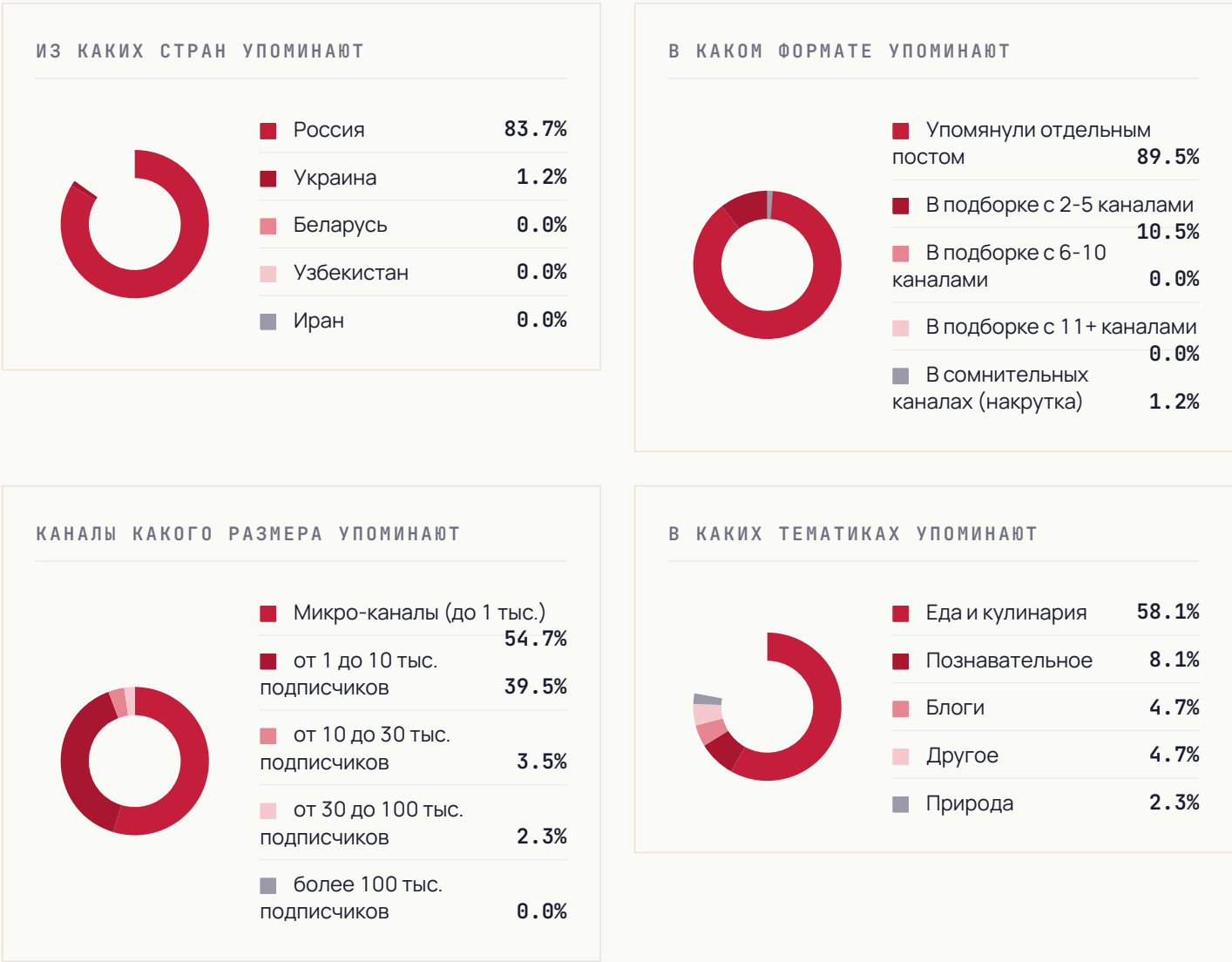
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+8 449

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

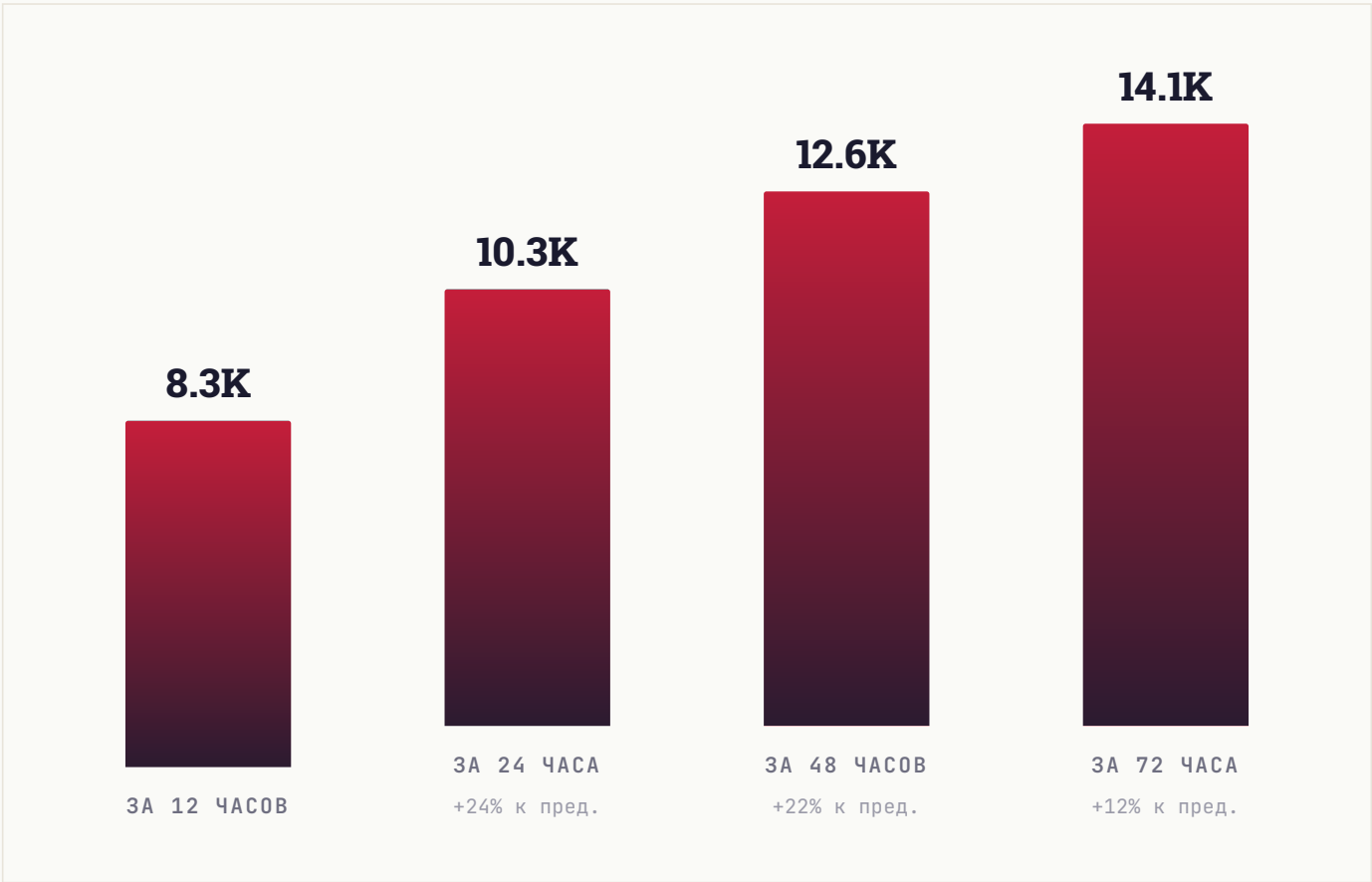
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **43** разных каналов.



— 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
КС Кулинарим с Таней 🌸 ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ 🌿 ВЫ	86K

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 **32**, они привели **7 442** новых подписчиков.

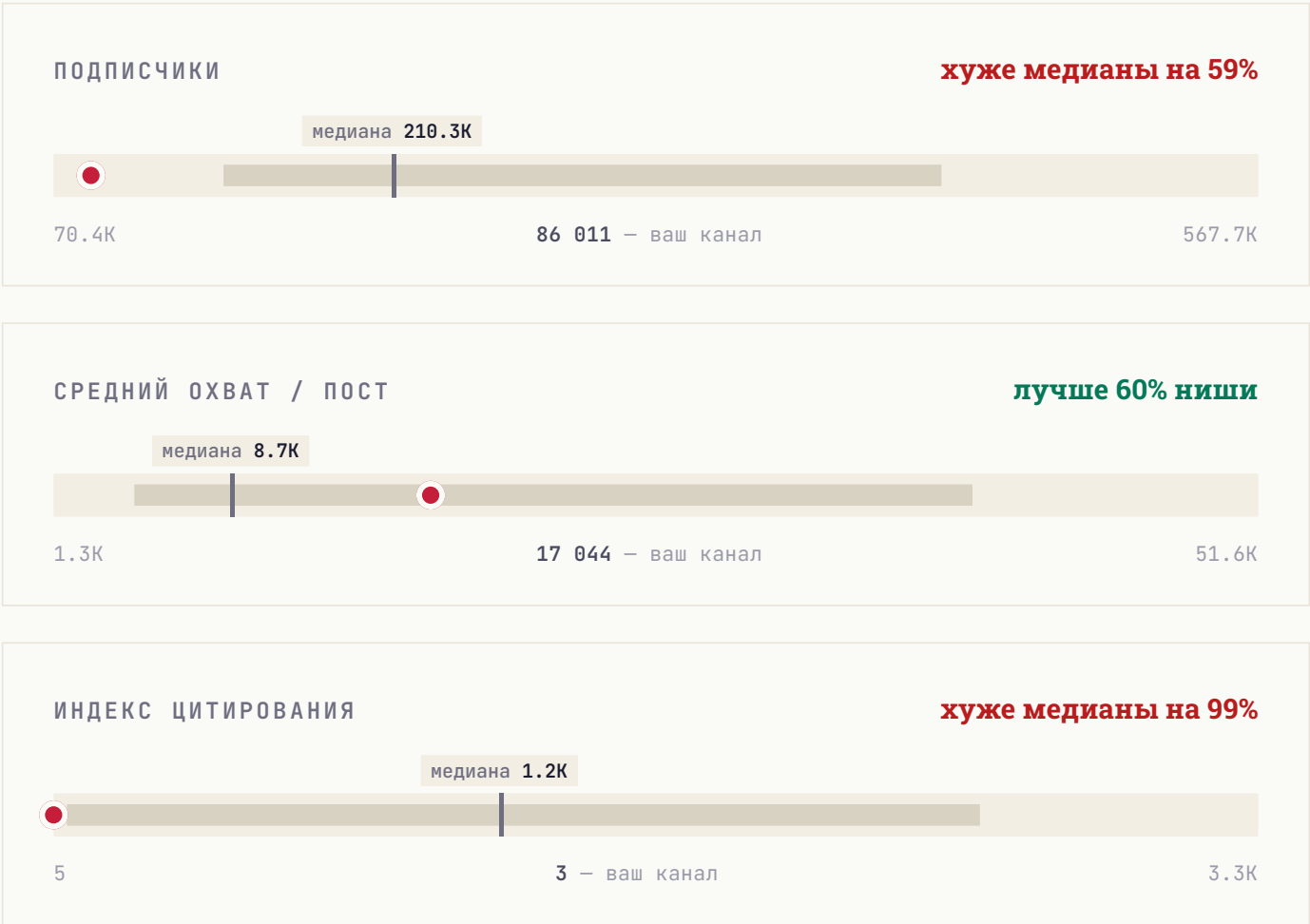
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	12	1	1 058
Декабрь 2025	9	3	1 815
Ноябрь 2025	2	1	1 026
Октябрь 2025	9	2	1 221
Сентябрь 2025	0	0	1 445
Август 2025	0	0	877

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
32	6	7 442

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 пятницу

В этот день и в 10:00 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
----	-------------------------------	---
