

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Кулинария

Рецепты

Салаты



@kulinariya_retsept

Самые любимые рецепты для Вас! Контакт: @khaitbayev Ссылка для приглашения: <https://t.me/+wsrt9bX3G1U3Zjg6> Доверенные менеджер : <https://t.me/+n0qqNRIFhd0wZjZi>

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
996 085	4.0%	32.3K
09.07.2026 ⁺¹³¹² за месяц	HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KULINARIYA_RETSEPT за сутки 1.6%	рекл. охват 15.7K/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
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 996 085 —	👁️ охват подписчиков 3.25% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 32.3К медиана 31.5К · 28 дней	📅 постов/нед. 14.5 за период
📈 тренд 7д +16.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 85.9 всего 5 152 реакц., 3 775 реп., 0 комм.	📄 длина поста 237 зн. медиана 169 · 28 дней	★ постов в анализе 60 28 дней
📈 рекл. охват 15.7К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +1312 за последний месяц	📄 цитируемость 53 индекс цитирования · 166 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 31.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Кулинария Рецепты Салаты 🥗» — 996 085 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 32.3К человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты выросли на +16.4% к неделе 15–21 июня — позитивная динамика.

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 60 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (46/60 постов).
- 03 Средняя длина поста — 237 знаков (медиана 169).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (46.8K в среднем у топа vs 23.3K у худших) — среди 60 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.06 · 19:25 ВИДЕО 🥑 Авокадо-тост со скрэмблом 👉Открыть рецепта 🌸 Кулинария & Рецепты 👨🍳🌸 Весна — это когда завтрак становится маленьким ритуалом...	ПРОСМ. 49 040 РЕП. 89	РЕАКЦ. 134 ER 4.9%
№2 26.06 · 05:58 ВИДЕО 🍪🌟 Домашний марципан Открыть рецепта 🌸 Кулинария & Рецепты 👨🍳📖 Сборник рецептов 👉 Купить 🔵 Мы в МАХ 👉 Подпишись	ПРОСМ. 46 147 РЕП. 41	РЕАКЦ. 127 ER 4.6%
№3 12.06 · 03:46 ВИДЕО 🔥 Картофельные лодочки с фаршем + малосольные огурцы + маринованные перцы 👉Открыть рецепта 🌸 Кулинария & Рецепты 👨🍳🌸 стол полный еды...	ПРОСМ. 45 096 РЕП. 71	РЕАКЦ. 84 ER 4.5%

№4

13.06 · 10:39

ВИДЕО

Кто сказал, что яйца должны быть скучными? 🙌

Открыть рецепта 🌸 Кулинария & Рецепты 👨🍳🌿 Весна — это когда даже обычные яйца становятся...

ПРОСМ.
44 813

РЕАКЦ.
139

РЕП.
32

ER
4.5%

№5

19.06 · 06:59

ФОТО

🎁 Сегодня делюсь с вами бесплатно! ✨ Это один из самых популярных рецептов нашего канала — сохраняйте чтобы не потерять! 🙌❤️🍳 Курица в...

ПРОСМ.
41 348

РЕАКЦ.
154

РЕП.
97

ER
4.2%

|

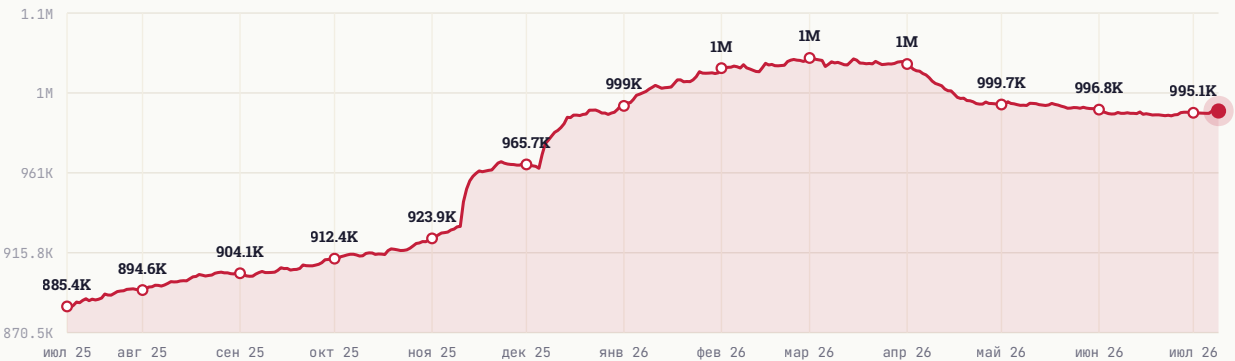
ХУДШИЕ 3

↓ 05.07 · 15:24 ТЕКСТ РОЗЫГРЫШ ПОДАРКА ДЛЯ НАШИХ ПОДПИСЧИКОВ! 🎁 Дорогие друзья ❤️ Мы разыгрываем красивый подарочный набор для шашлыка KRAFTEGER 54 в 1 🔥 В...	ПРОСМ. 24 376 РЕАКЦ. 33 РЕП. 5 ER 2.4%
↓ 05.07 · 19:39 ВИДЕО 🍑✨ ТВОРОЖНАЯ ГАЛЕТА С АБРИКОСАМИ Открыть рецепта 🌸 Кулинария & Рецепты 👨🍳📖 Сборник рецептов 🙌 Купить 🟦 Мы в МАХ 🙌 Подпишись	ПРОСМ. 24 192 РЕАКЦ. 77 РЕП. 49 ER 2.4%
↓ 05.07 · 14:23 ВИДЕО 🔥 Горячие бутерброды с курицей 🙌 Открыть рецепта 🌸 Кулинария & Рецепты 👨🍳☀️ Тёплый воздух, открытое окно и запах горячих бутербродов на...	ПРОСМ. 21 422 РЕАКЦ. 58 РЕП. 84 ER 2.2%

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.

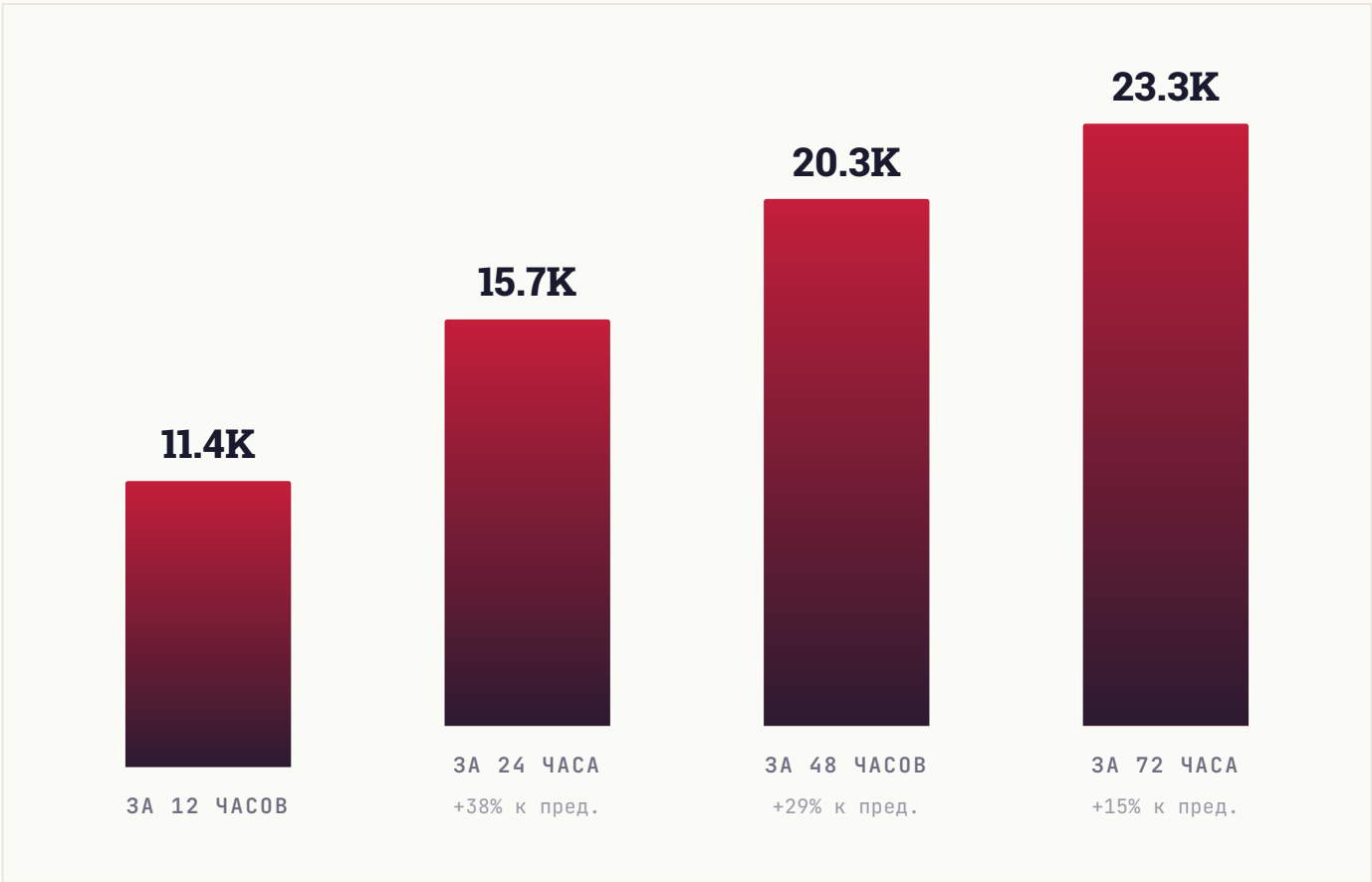


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
885 384	996 045	+110 661

РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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 🍳 ВЫ	996.1K
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
😊Е 😊 ЕшьХудей ПП Рецепты	434K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-1 ниши (#1 из 94 каналов категории). Один из лидеров — клиент-партнёры могут идти в кросс-промо как с равными, для PR/охвата вы ценный медиа-партнёр.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **78**, они привели **146 531** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	16	3	22 830
Декабрь 2025	5	4	38 590
Ноябрь 2025	3	2	46 109
Октябрь 2025	4	2	14 096
Сентябрь 2025	5	4	12 341
Август 2025	45	5	12 565

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
78	6	146 531

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

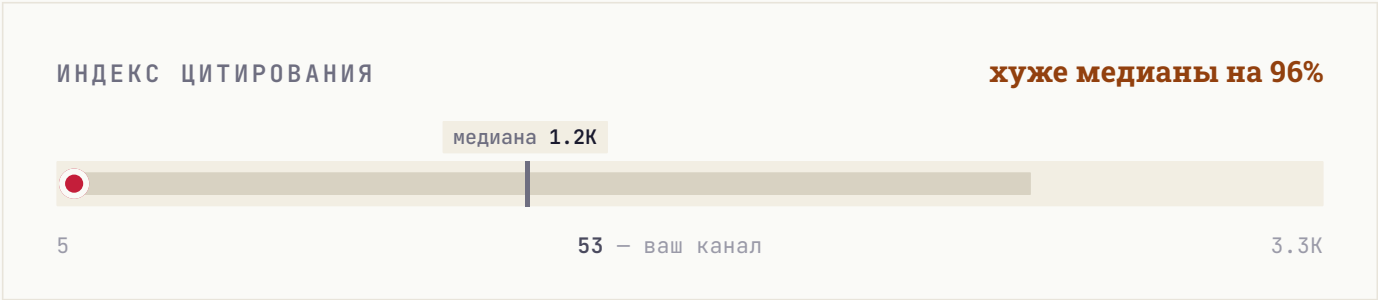
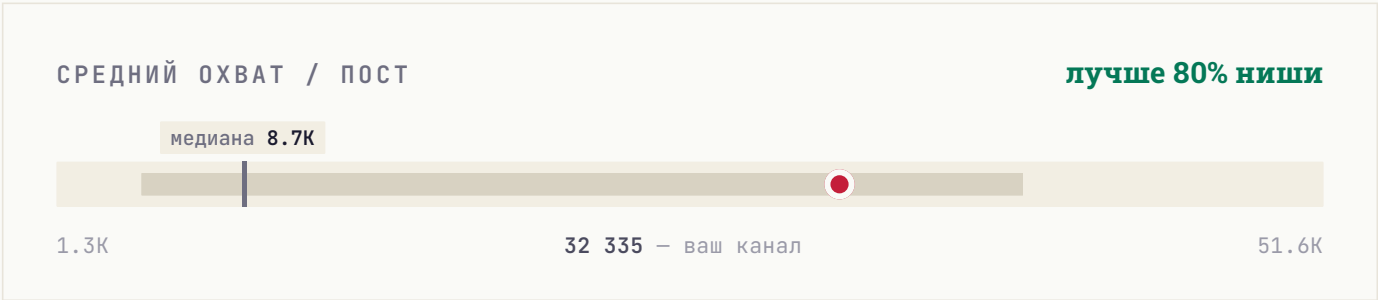
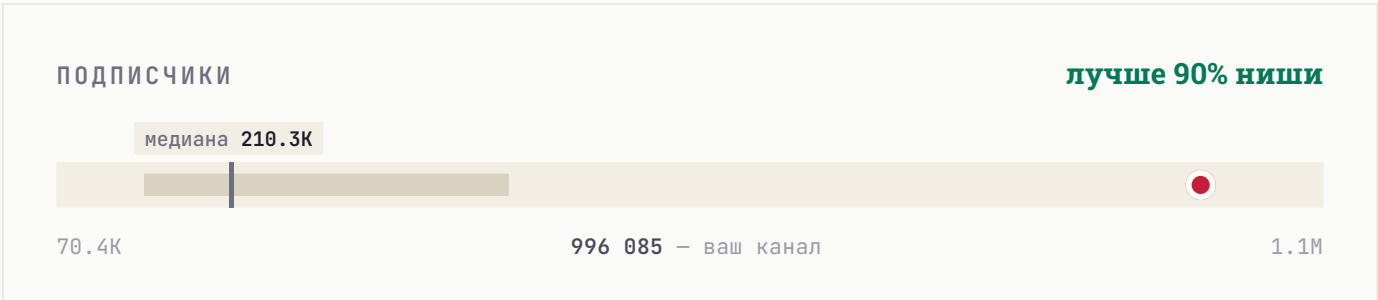
Где канал в своей лиге

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.

#1/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-1% еда и кулинария Россия



— 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

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.25% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.8пп 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
----	-------------------------------	---
