

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

🍰 Маминны Рецепты 😊



@mama_recepti

Простые Рецепты каждый день 😊👁️ Быстро 🍰 Просто 🍷 Вкусно
🥗 Полезно Обязательно подпишись 🙏 Для друзей: <https://t.me/+SAjl3IWwRa5ph9e3> @admK07 Биржа: <https://telega.in/c/+SAjl3IWwRa5ph9e3> РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

680 442

-5447 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки 1.9%

ОХВАТ/ПОСТ

24.6K

рекл. охват 13.2K/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 680 442 —	👁 охват подписчиков 3.61% ср. % подписчиков видят пост	👁 просмотры/пост 24.6K медиана 25.4K · 29 дней	📅 постов/нед. 27.9 за период
📈 тренд 7д -1.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 129.1 всего 15 107 реакц., 45 366 реп., 0 комм.	📄 длина поста 308 зн. медиана 289 · 29 дней	☆ постов в анализе 117 29 дней
📈 рекл. охват 13.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -5447 за последний месяц	📄 цитируемость 4 270 индекс цитирования · 4 382 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 30.11.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «🍰 Мамины Рецепты 😊» — 680 442 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 24.6K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 28 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (-1.5% 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 117 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (116/117 постов).
- 03 Средняя длина поста — 308 знаков (медиана 289).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (29.1K в среднем у топа vs 18.9K у худших) — среди 117 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.06 · 14:08 ВИДЕО Домашний майонез Ингредиенты: - яйца варёные – 4 шт - вода – 100 г - масло растительное – 80 г - уксус 9% – 1 ст.л - соль – 0,5...	ПРОСМ. 29 726 РЕП. 945	РЕАКЦ. 188 ER 4.4%
№2 10.06 · 20:05 ВИДЕО Курица по-капитански Ингредиенты: Картофель Растительное масло Куриная грудка Соль, черный перец, паприка, базилик сушеный...	ПРОСМ. 28 832 РЕП. 432	РЕАКЦ. 137 ER 4.2%
№3 13.06 · 19:39 ВИДЕО Котлеты из индейки 🍴 Ингредиенты: Фарш - 500 гр. Хлеб - 2 кусочка Молоко - 50-70 мл. Яйцо - 1 шт. Твердый сыр Соль, перец - по...	ПРОСМ. 28 657 РЕП. 255	РЕАКЦ. 142 ER 4.2%

№4 11.06 · 13:08 ВИДЕО Сосиски готовлю теперь только так 🔥 Ингредиенты: Мука пшеничная - 1 стакан Сосиски - 500 г Молоко - 0,5 Яйцо - 1 шт Соль - 0.5 ч. л Сахар...	ПРОСМ. 28 613 РЕП. 467	РЕАКЦ. 139 ER 4.2%
№5 16.06 · 18:20 ВИДЕО Такая гречка понравится всем 😊 Ингредиенты Куриные бедра - 6 шт Репчатый лук - 2 крупных шт Гречка - 1,5 стакана Чеснок - 4...	ПРОСМ. 28 503 РЕП. 448	РЕАКЦ. 177 ER 4.2%

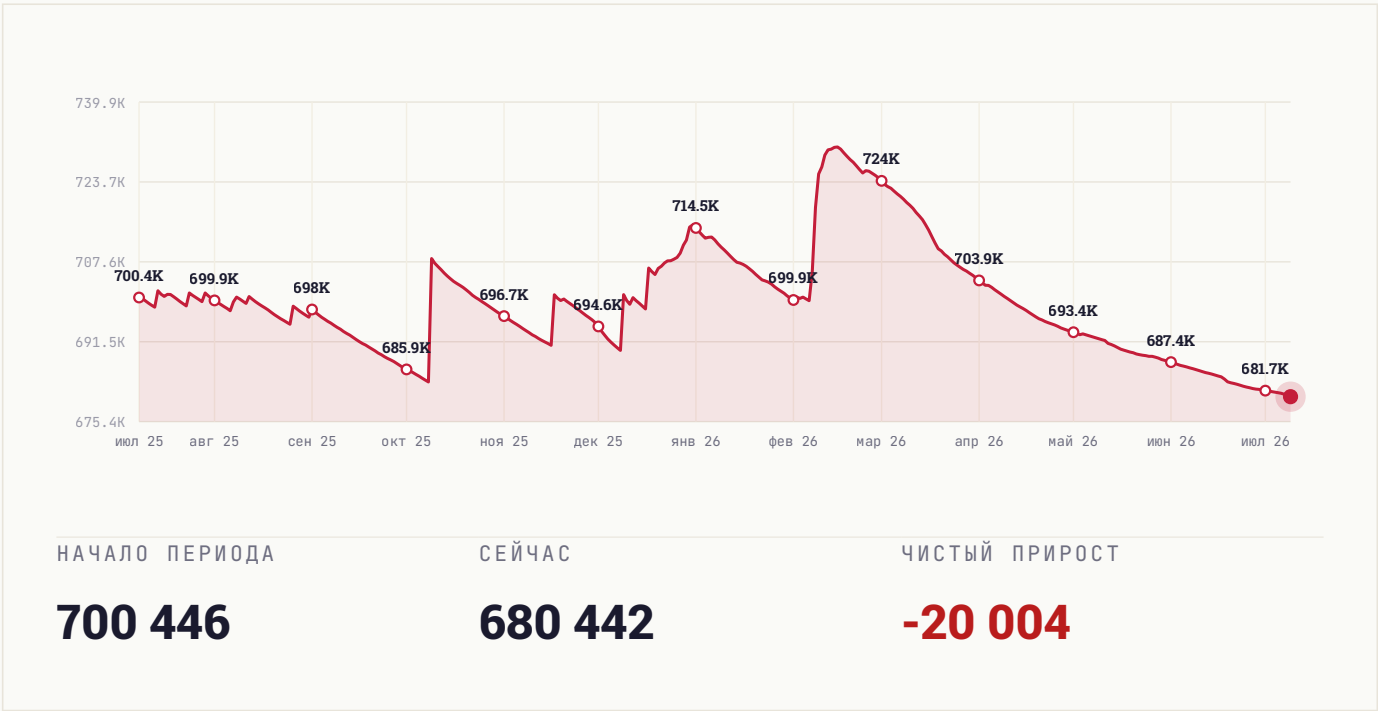
ХУДШИЕ 3

↓ 06.07 · 07:51 ВИДЕО Соус «Тартар» 😊 Ингредиенты: - майонез - 100 гр - огурцы маринованные - 2 шт - чеснок - 3 зубчика - укроп - пучок Отлично подойдёт к...	ПРОСМ. 19 285 РЕП. 592	РЕАКЦ. 159 ER 2.8%
↓ 06.07 · 14:26 ВИДЕО Готовим мясо Ингредиенты: Стейки (свиная шея) - 1,5 кг. Чеснок - 3 крупных зубчика Лук - 3 шт. Масло сливочное - 80 гр. Соевый соус -...	ПРОСМ. 18 840 РЕП. 339	РЕАКЦ. 113 ER 2.8%
↓ 06.07 · 18:27 ВИДЕО Красная малосольная рыбка 😊 Ингредиенты: - филе красной рыбы - 1 кг - соль - 50 гр - сахар - 25 гр - лавровый лист - перец...	ПРОСМ. 18 523 РЕП. 388	РЕАКЦ. 129 ER 2.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

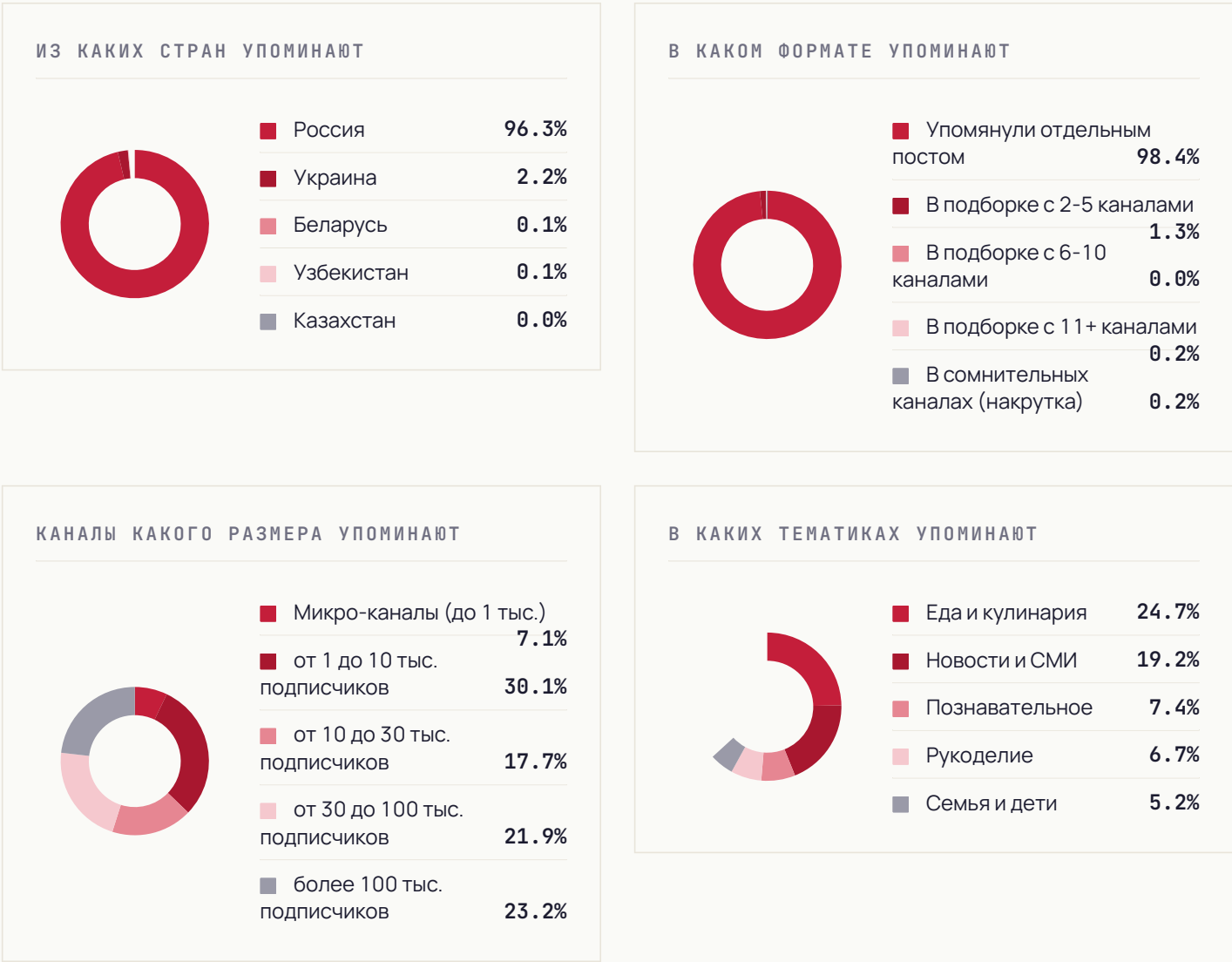
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

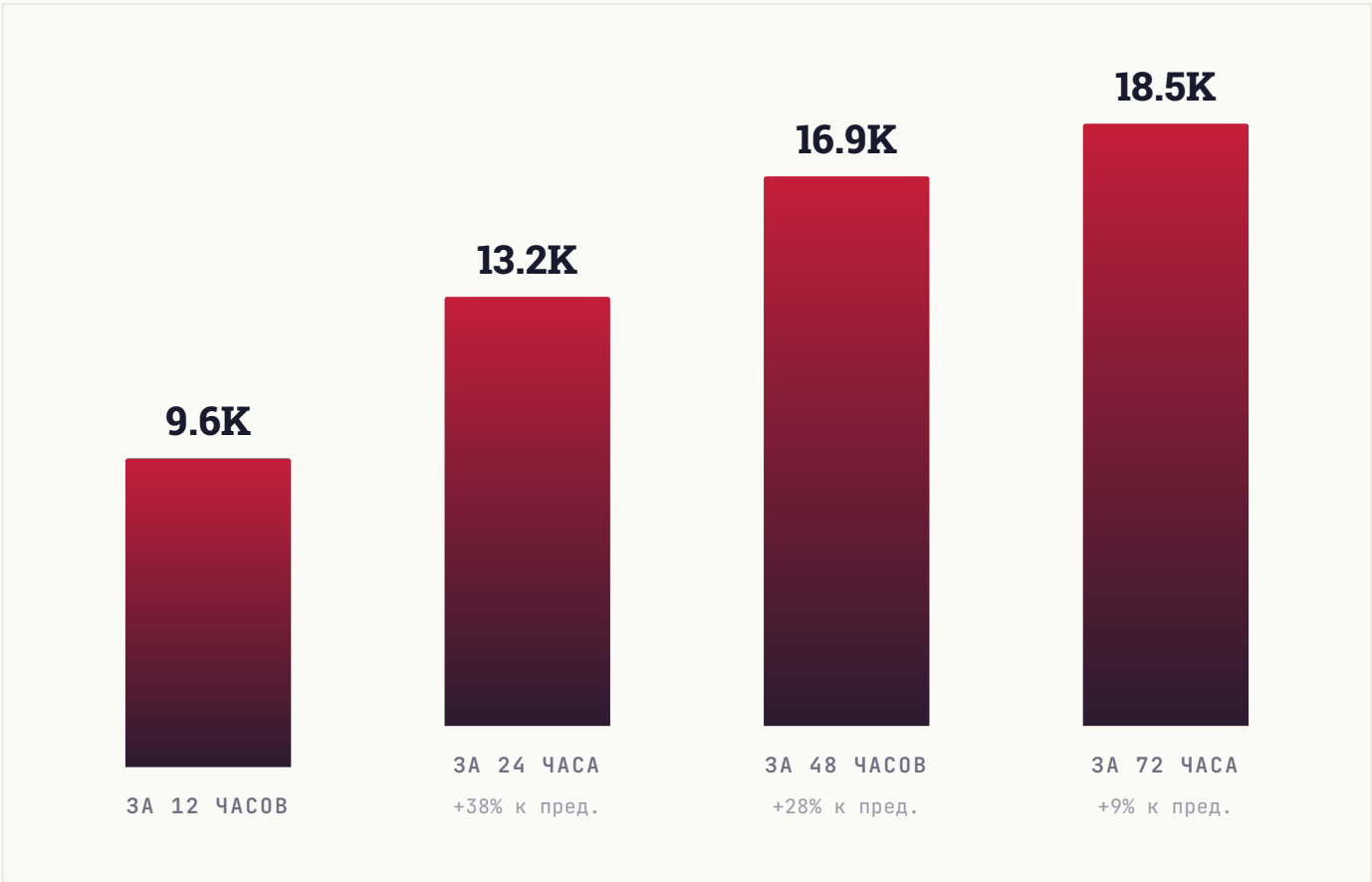
Индекс цитирования **4 270** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **4 382** разных каналов.



— 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 😊 ВМ	680.4K
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-3 ниши (#3 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 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 **962**, они привели **75 789** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	22	17	212
Декабрь 2025	537	299	30 863
Ноябрь 2025	40	40	10 479
Октябрь 2025	216	187	24 894
Сентябрь 2025	133	132	1 577
Август 2025	14	7	7 764
всего упоминаний	месяцев в данных		привлекли подписчиков
962	6		75 789

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

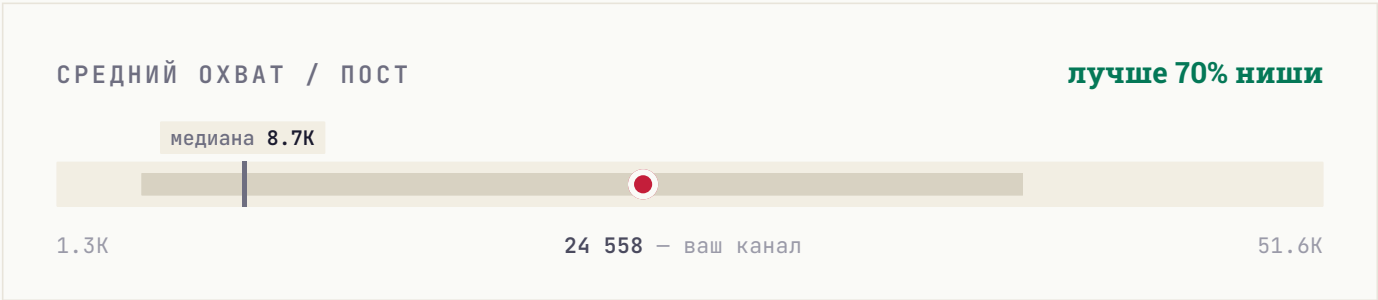
Где канал в своей лиге

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.

#3/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-3% еда и кулинария Россия



— 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 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.61% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.4пп 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
----	-------------------------------	---
