

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала МАНИША ПРО ЕДУ



@manisha_pro

Реклама https://t.me/alexey_vn1 В соцсетях → MANISHA_PRO
(Instagram, В Контакте, YouTube, TikTok, MAX) Регистрация в
РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

52 297

+93 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

36.0%

за сутки 16.8%

ОХВАТ/ПОСТ

17.1K

рекл. охват 8.8K/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 52 297 —	👁️ охват подписчиков 32.71% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 17.1K медиана 19.4K · 25 дней	📅 постов/нед. 2.2 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	❤️ реакц./пост 398.5 всего 3 188 реакц., 122 реп., 0 комм.	📄 длина поста 896 зн. медиана 1000 · 25 дней	☆ постов в анализе 8 25 дней
📈 рекл. охват 8.8K среднее за 24ч	❤️ отток / месяц +93 за последний месяц	📄 цитируемость 13 индекс цитирования · 40 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 11 месяцев создан 05.08.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «МАНИША PRO ЕДУ🍷» — 52 297 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 17.1K человек (33% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 8 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (4/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 896 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (21.9K в среднем у топа vs 10.8K у худших) — среди 8 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.06 · 06:50 ТЕКСТ А вы пробовали мороженое с селедкой?!😋🍦➕🐟=🔥 →https://vk.ru/clip-211196477_456240024?c=1 P.S. сегодня международный день блогера и я...	ПРОСМ. 25 087 РЕАКЦ. 445 РЕП. 4 ER 48.0%
№2 03.07 · 10:55 ВИДЕО На все вопросы о моем питании у меня есть ответы) Я понимаю, что кому-то мой подход кажется странным. Потому что большинство людей...	ПРОСМ. 20 534 РЕАКЦ. 468 РЕП. 24 ER 39.3%
№3 05.07 · 09:35 ТЕКСТ 👆НАЧАЛО👆 Плюс я в 99% случаев готовлю дома и понимаю, что лежит у меня в тарелке. Для меня это уже не про диету, а про УВАЖЕНИЕ К...	ПРОСМ. 20 199 РЕАКЦ. 487 РЕП. 5 ER 38.6%

№4 05.07 · 09:35 ФОТО Почему я не набрала 100 кг на кулинарном блоге Спасибо за тёплые комментарии и добро пожаловать в мой блог 🥰 Вопрос про стройность мне...	ПРОСМ. 19 776 РЕП. 7	РЕАКЦ. 449 ER 37.8%
---	--	---

№5 04.07 · 11:45 ФОТО Я не закрываю джемы на зиму не потому, что «лень» или я не люблю ягоды. Причина проще: классический джем, это сахарная бомба и пережиток...	ПРОСМ. 18 989 РЕП. 10	РЕАКЦ. 488 ER 36.3%
---	---	---

ХУДШИЕ 3

↓ 07.07 · 15:39 ВИДЕО Ловите два быстрых десерта, если вдруг кто-то стучится в гости 1 Пирожное «Картошка» Вкус глубокий, насыщенный, как из детства...	ПРОСМ. 15 378 РЕП. 60	РЕАКЦ. 382 ER 29.4%
↓ 08.07 · 12:24 ФОТО Что я думаю о спорте 🧘 В детстве я активно занималась современными танцами. После института устроилась работать в юридическое...	ПРОСМ. 10 797 РЕП. 4	РЕАКЦ. 282 ER 20.6%
↓ 09.07 · 07:31 ФОТО Как я пришла к своему питанию Ответу честно: я пришла к нему не от хорошей жизни и не потому, что решила «сесть на очередную модную...	ПРОСМ. 6 077 РЕП. 8	РЕАКЦ. 187 ER 11.6%

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

51 244

СЕЙЧАС

52 297

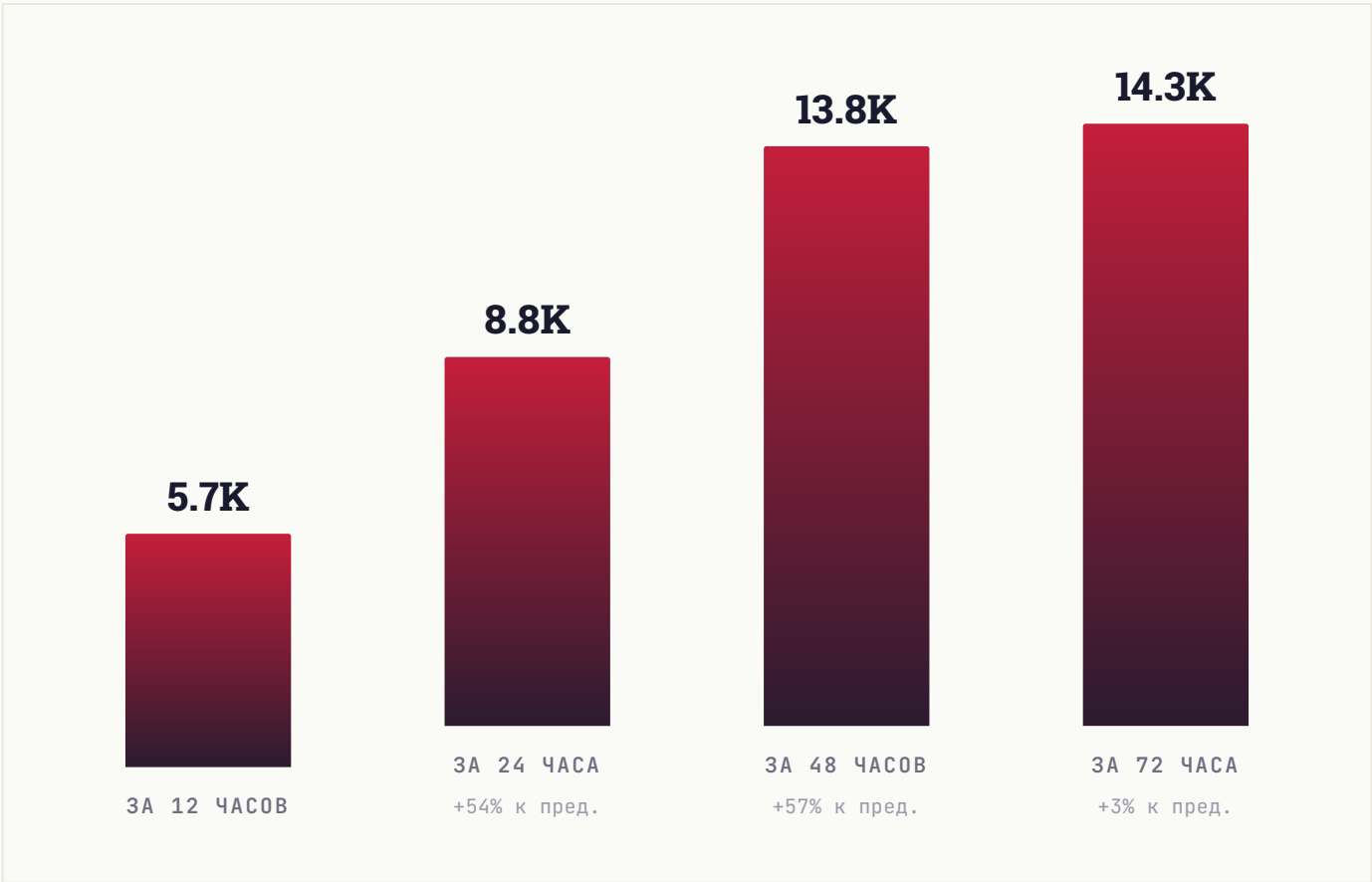
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 053

— 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 🍳	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
МР МАНИША PRO ЕДУ 🍷 ВЫ	52.3K

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 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 **6**, они привели **5 145** новых подписчиков.

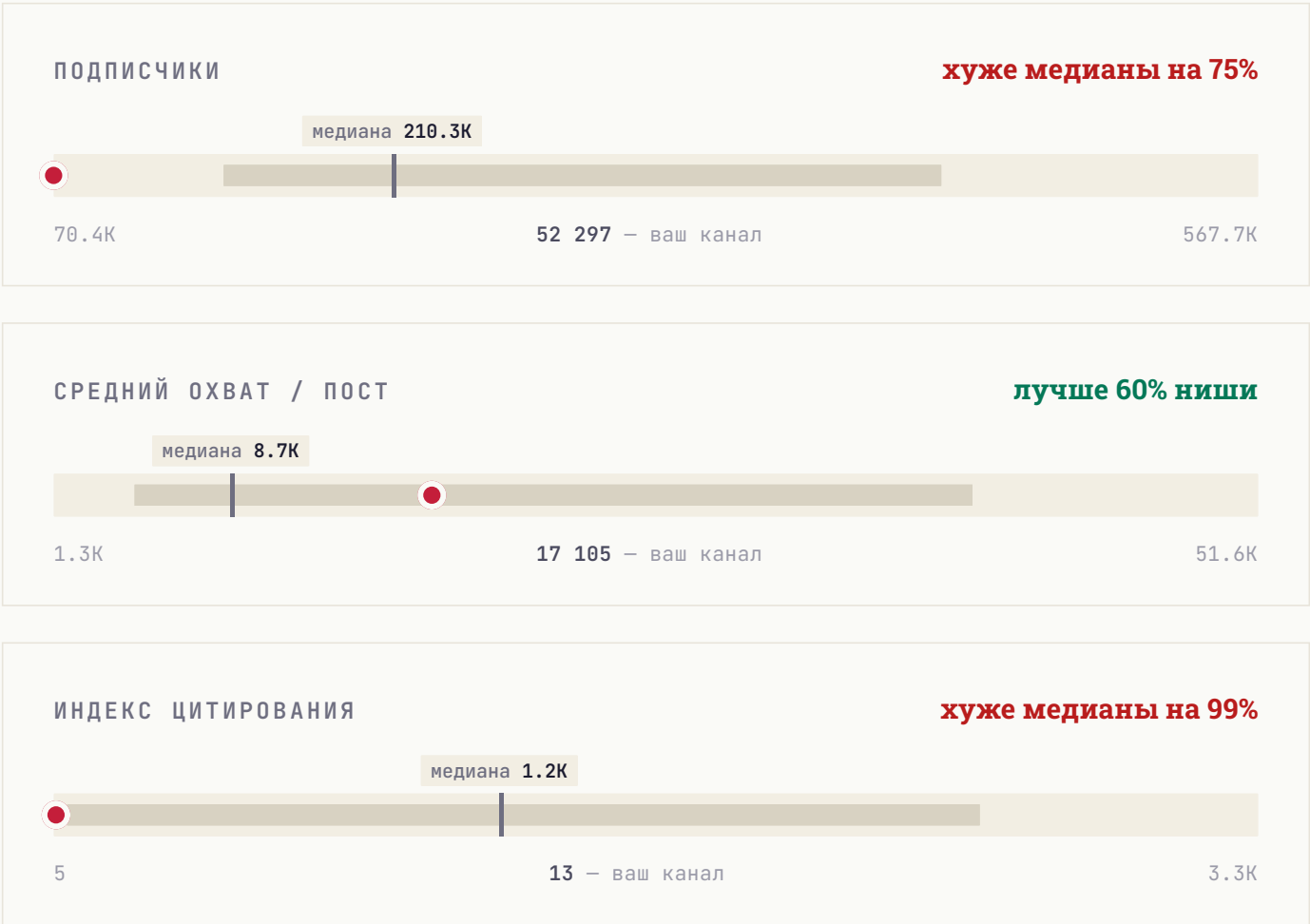
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	629
Декабрь 2025	1	1	580
Ноябрь 2025	0	0	494
Октябрь 2025	1	1	1 843
Сентябрь 2025	2	2	1 061
Август 2025	0	0	538

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	5 145

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.



— 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 2.2 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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
----	-------------------------------	---
