

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала mrgrittaa | рецепты



@mrgrittaa

Сотрудничество: @mrgrittaaa TikTok: <https://www.tiktok.com/@mrgrittaa> Instagram: @mrgrittaa YouTube: <https://youtube.com/@mrgrittaaa> Пригласительная ссылка: [t.me/mrgrittaa](https://t.me/mrgrittaa)

ПОДПИСЧИКИ

**13 312**

-225 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**28.0%**

за сутки 11.7%

ОХВАТ/ПОСТ

**3.8K**

рекл. охват 1.6K/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.

|                                                                                   |                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>13 312</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>28.79%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>  | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>3.8K</div> <div>медиана 4.2K · 28 дней</div>                           | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>4.2</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-20.4%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>100.9</div> <div>всего 1 716 реакц., 419 реп., 4 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>357 зн.</div> <div>медиана 214 · 28 дней</div>                             | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>17</div> <div>28 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>1.6K</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-225</div> <div>за последний месяц</div>                   | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>3</div> <div>индекс цитирования · 13 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>1 год 9 месяцев</div> <div>создан 19.09.2024</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «mrgrittaa | рецепты 🍳» — 13 312 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.8K человек (29% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -20.4% к неделе 22–28 июня — стоит разобрать причины.

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 17 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (9/17 постов).
- 03 Средняя длина поста — 357 знаков (медиана 214).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.7K в среднем у топа vs 3.3K у худших) — среди 17 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>20.06 · 16:12</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>примерно так я и научилась готовить 😊</div>                                                                                                   | <div>ПРОСМ.<br/>4 918</div> <div>РЕП.<br/>14</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>226</div> <div>ER<br/>36.9%</div> |
| <div><div>№2</div><div>20.06 · 09:12</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>солнце по крышам и в городе лето🌞🌞🌞</div>                                                                                                     | <div>ПРОСМ.<br/>4 531</div> <div>РЕП.<br/>3</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>128</div> <div>ER<br/>34.0%</div> |
| <div><div>№3</div><div>25.06 · 14:48</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Салат с карамелизованными персиками🍑🥗+1 классное сочетание для летних салатов, максимально легко и вкусно получается🌞 Ингредиенты: •...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>4 524</div> <div>РЕП.<br/>36</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>60</div> <div>ER<br/>34.0%</div>  |

№4

13.06 · 13:47

ВИДЕО

Один из моих любимых летних десертов с клубникой🍓

🍓 Готовится очень просто, выглядит красиво, а сочетание взбитых сливок с клубникой это...

ПРОСМ.  
4 451

РЕАКЦ.  
64

РЕП.  
87

ER  
33.4%

№5

16.06 · 14:19

ВИДЕО

Судя во всем пп-ужинов этим летом не будет 😔 Пару дней назад готовила любимые запечённые хот-доги.

Всегда выручают, когда хочется чего-то...

ПРОСМ.  
4 385

РЕАКЦ.  
63

РЕП.  
47

ER  
32.9%

ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>↓</div> <div>25.06 · 12:22</div> <div>ФОТО</div> <div><div>маленькая мечта моего детства сбылась и в Беларуси выпустили это 😔 мороженое со вкусом напитка "Снежок", в детстве я его просто...</div></div>          | <div>ПРОСМ.<br/>3 556</div> <div>РЕАКЦ.<br/>83</div> <div>РЕП.<br/>14</div> <div>ER<br/>26.7%</div> |
| <div>↓</div> <div>03.07 · 08:23</div> <div>ФОТО</div> <div><div>весь июнь получился как один большой отпуск, который пролетел за 5 минут 🍷🍓 ощущение, будто я разучилась рецепты свои снимать, поэтому в...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>3 262</div> <div>РЕАКЦ.<br/>117</div> <div>РЕП.<br/>1</div> <div>ER<br/>24.5%</div> |
| <div>↓</div> <div>05.07 · 12:47</div> <div>ВИДЕО</div> <div><div>Потишу возвращаюсь к съемке рецептов и готовке в целом 🍷 Делала недавно на завтрак бутерброды в аэрогриле, рецепт которых увидела у...</div></div>     | <div>ПРОСМ.<br/>3 046</div> <div>РЕАКЦ.<br/>46</div> <div>РЕП.<br/>17</div> <div>ER<br/>22.9%</div> |

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

13 222

СЕЙЧАС

13 312

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+90

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

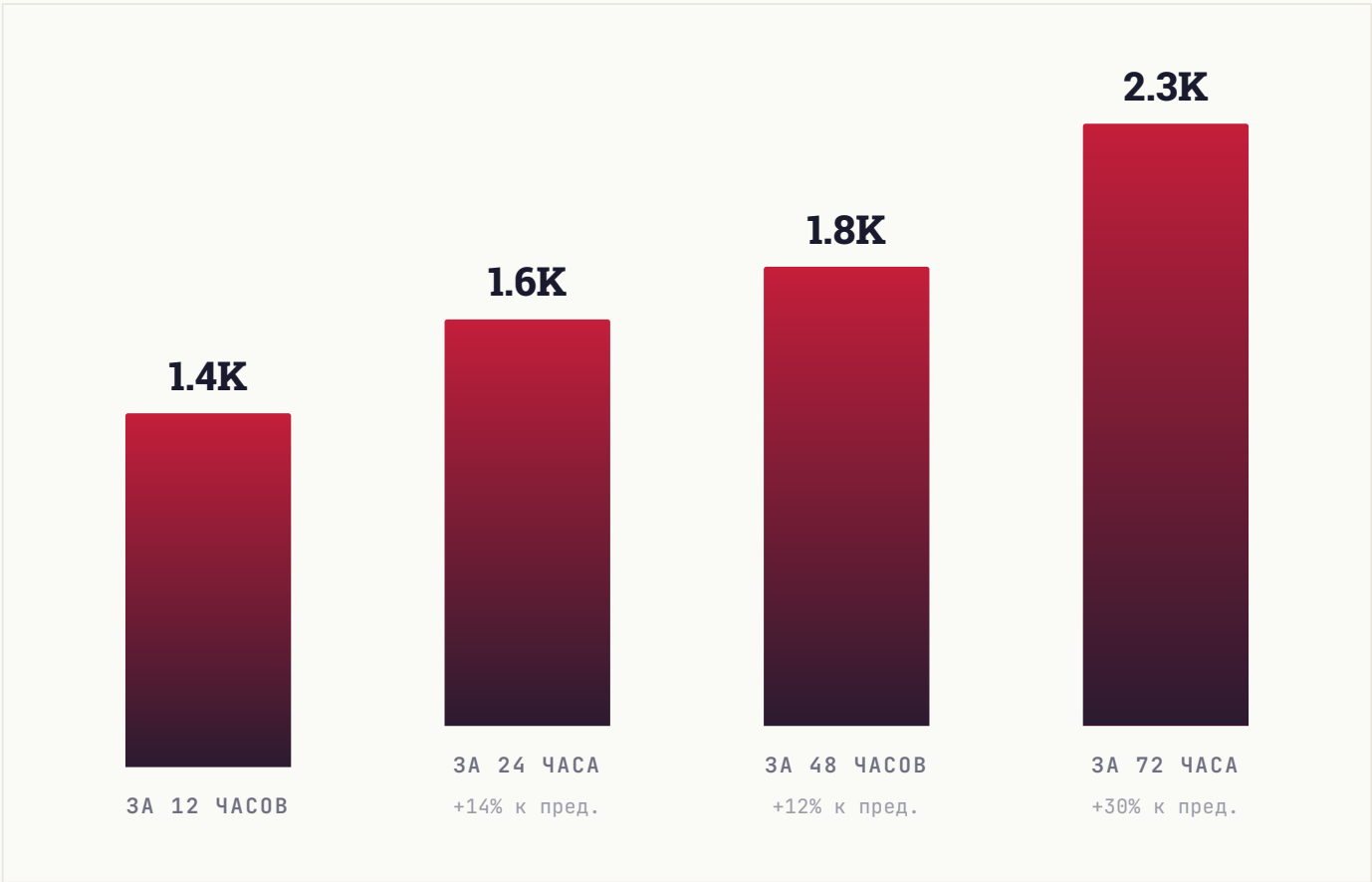
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **13** разных каналов.



— 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 |
|-------------------------------------------|------------|
| К  КУПОНЫ   🍔   АКЦИИ в Беларуси          | 29.8K      |
| Г  Грошук   Акции   Находки   Подарки     | 25.2K      |
| С- Соседи — сеть магазинов                | 17.1K      |
| СМ Сеть магазинов «Санта»                 | 14.9K      |
| О- OBZOR.BY — ЕДА, ГОРОД, ШОПИНГ          | 13.4K      |
| М  mrgrittaa   рецепты 🍳 В                | 13.3K      |
| В  VARKA   сеть кофеен в Беларуси         | 12.5K      |
| ГВ Гоу в БК: канал Burger King в Беларуси | 10.8K      |
| Ч  Чико   Минск                           | 7K         |
| VI VINO&VINO                              | 6.8K       |
| СВ COFIX Belarus                          | 6.4K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-10 ниши (#6 из 50). Сильная позиция. Лидер ниши — КУПОНЫ | 🍔 | АКЦИИ в Беларуси (29.8K), до #1 есть куда расти. С другими топ-10 каналами — взаимные размены как с равными.

— 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 **9**, они привели **1 271** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 7          | 4       | 0                   |
| Декабрь 2025  | 2          | 1       | 297                 |
| Ноябрь 2025   | 0          | 0       | 318                 |
| Октябрь 2025  | 0          | 0       | 144                 |
| Сентябрь 2025 | 0          | 0       | 261                 |
| Август 2025   | 0          | 0       | 251                 |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 9                | 6                | 1 271                 |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

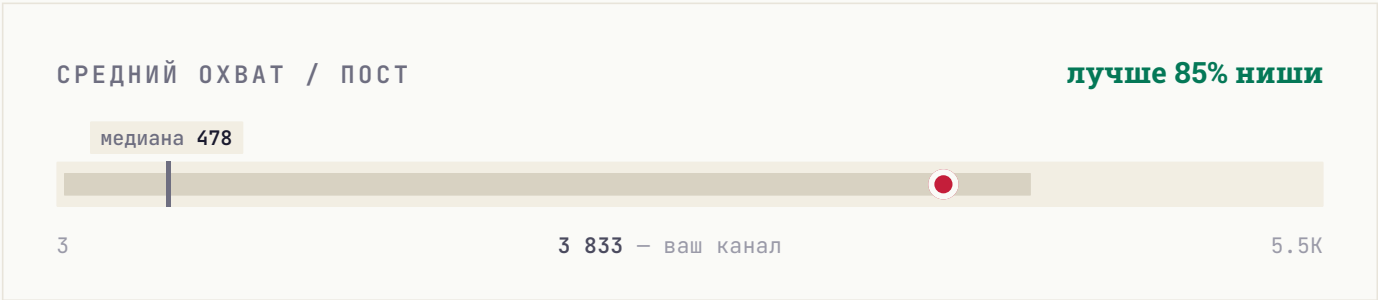
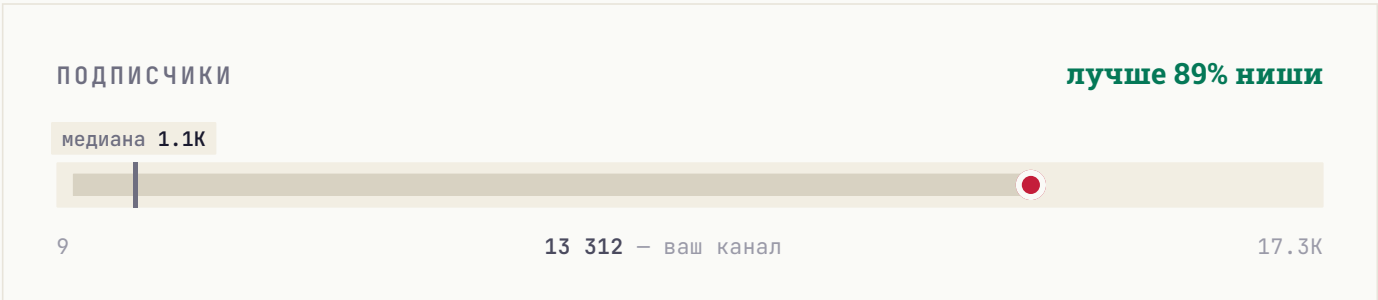
# Где канал в своей лиге

Взяли топ-50 каналов категории «Еда и кулинария» (Беларусь) 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.

#6/50

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-12% — сильное положение



## — 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

## Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.2 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 19:00 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---