

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

KALNINA

NATALIA



@nkalnina

Я - Калнина Наталья. Делюсь с Вами лучшими доступными и оригинальными рецептами домашней кухни. w1h1g9ul1g1m4f0
 RUTUBE: <https://rutube.ru/channel/23921262> Дзен: <https://dzen.ru/kalnina> ВК:...

ПОДПИСЧИКИ

108 762

-84 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

20.0%

за сутки 6.6%

ОХВАТ/ПОСТ

20.3K

рекл. охват 7.2K/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 108 762 —	👁️ ОХВАТ ПОДПИСЧИКОВ 18.62% ср. % подписчиков видят пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 20.3К медиана 19К · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 5.1 за период
📈 ТРЕНД 7Д -18.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 476.6 всего 9 532 реакц., 7 943 реп., 216 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 857 зн. медиана 1000 · 27 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 20 27 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 7.2К среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -84 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 1 индекс цитирования · 23 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 2 года 5 месяцев создан 09.02.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «KALNINA NATALIA» — 108 762 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 20.3К человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты просели на -18.0% к неделе 15–21 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 20 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (18/20 постов).
- 03 Средняя длина поста — 857 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (30K в среднем у топа vs 15K у худших) — среди 20 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.06 · 05:25 ФОТО ПИРОЖКИ вкусная подборка рецептов (Кликайте на название и переходите к рецепту) ЖАРЕННЫЕ Пирожки со щавелем Пирожки с клубникой...	ПРОСМ. 34 008 РЕП. 681	РЕАКЦ. 538 ER 31.3%
№2 12.06 · 06:15 ВИДЕО Быстрый пирог из слоёного теста 🥧 Начинка может быть совершенно любой! Отличное дополнение к супу или просто как перекус. Не нужно возиться...	ПРОСМ. 29 665 РЕП. 427	РЕАКЦ. 636 ER 27.3%
№3 10.06 · 06:07 ВИДЕО Творожный рулет на сковороде за считанные минуты 🥞 Это невероятно вкусно, а готовится быстро и просто: всё смешиваю - и на сковороду...	ПРОСМ. 26 326 РЕП. 486	РЕАКЦ. 588 ER 24.2%

№4 11.06 · 06:10 ВИДЕО Пирог на кефире с крошкой 🥧 Этот пирог к чаю легок в приготовлении, но, несмотря на это, получается очень вкусным, немного влажным и...	ПРОСМ. 25 576 РЕП. 564	РЕАКЦ. 582 ER 23.5%
--	--	---

№5 16.06 · 06:05 ВИДЕО Пирожки с клубникой: покажу, как приготовить начинку, чтобы не вытекала при жарке 🍓 Покажу ещё одно любимое тесто для пирожков, вернее...	ПРОСМ. 23 551 РЕП. 435	РЕАКЦ. 488 ER 21.7%
--	--	---

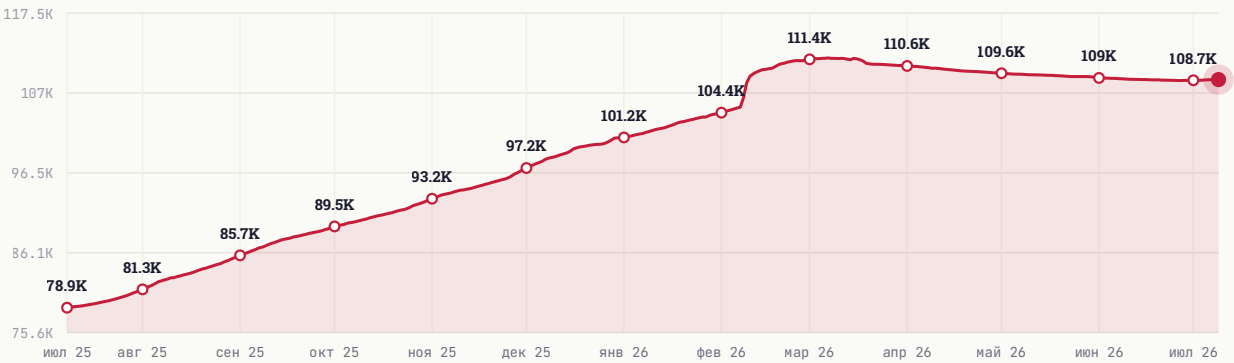
ХУДШИЕ 3

↓ 19.06 · 06:20 ВИДЕО Тефтели с подливкой 🍝 Получаются очень вкусные, нежные - так и просятся, чтобы их съели. Уверена, такое блюдо понравится вашим родным и...	ПРОСМ. 17 449 РЕП. 398	РЕАКЦ. 513 ER 16.0%
↓ 28.06 · 09:42 ВИДЕО Шашлык из индейки 🍗 У нас сегодня готовит муж - а значит, будет особенно вкусно!) Мясо получается сочным, мягким - просто пальчики...	ПРОСМ. 16 605 РЕП. 242	РЕАКЦ. 431 ER 15.3%
↓ 06.07 · 16:28 ВИДЕО Пирог с хрустящей крошкой и ягодами 🫐 Он невероятно простой, всегда получается, а главное - ягоды можно брать совершенно любые. Голубика...	ПРОСМ. 10 925 РЕП. 376	РЕАКЦ. 455 ER 10.0%

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
78 896	108 761	+29 865

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

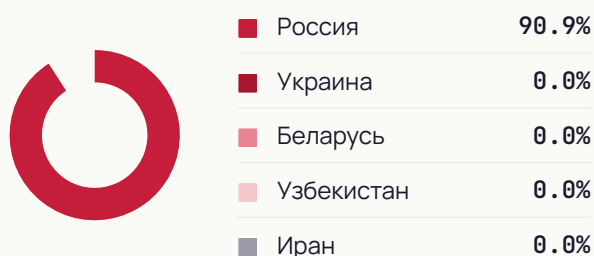
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

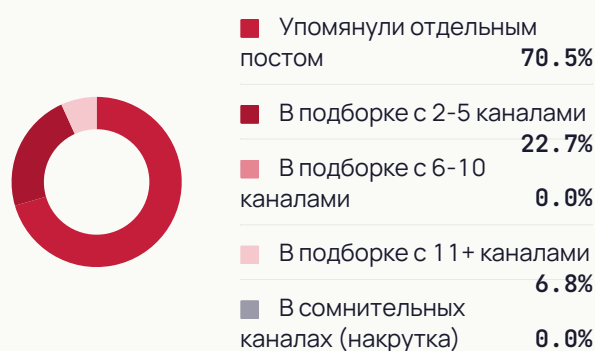
на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **23** разных каналов.

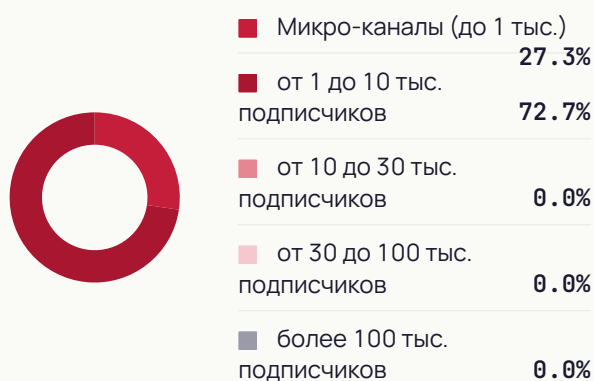
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



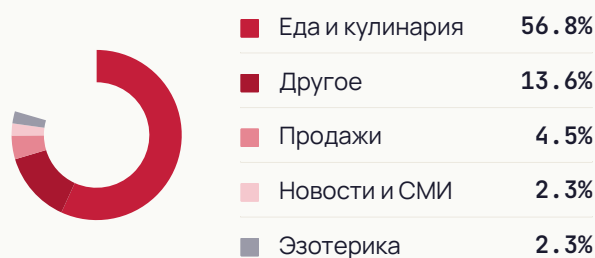
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



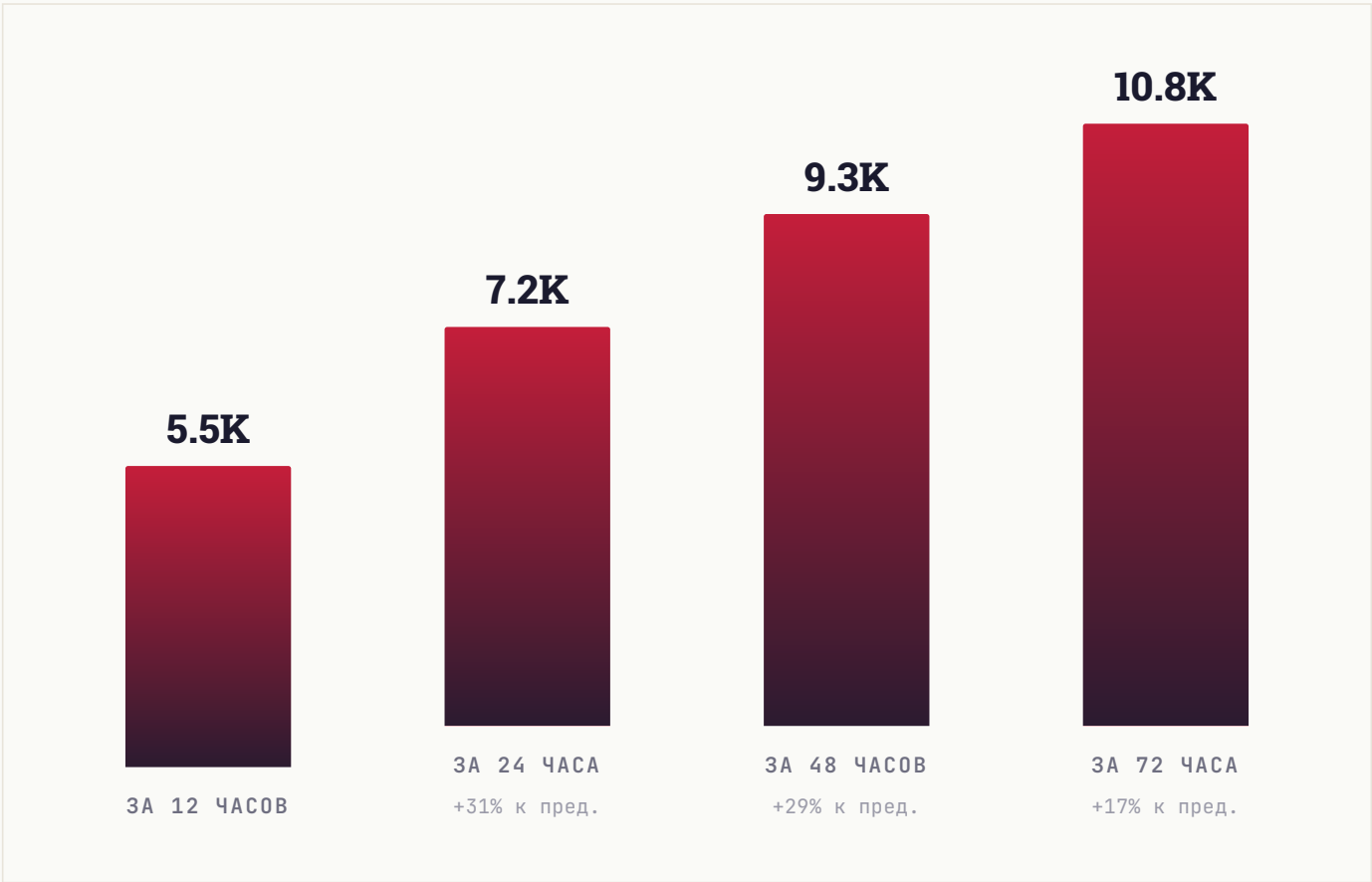
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
КН KALNINA NATALIA ВЫ	108.8K

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 **11**, они привели **23 219** новых подписчиков.

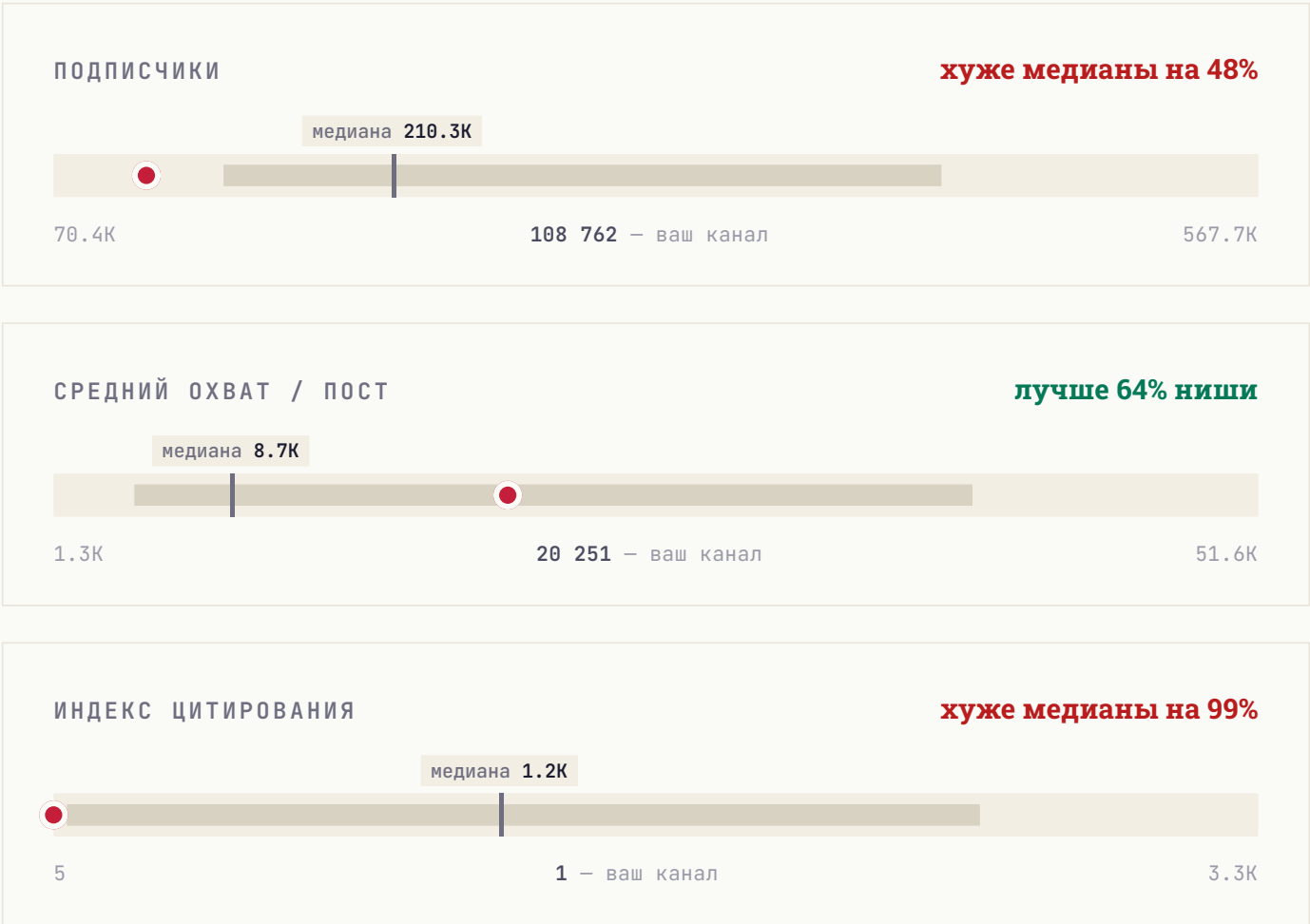
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	4	1	3 211
Декабрь 2025	2	2	4 143
Ноябрь 2025	2	2	3 971
Октябрь 2025	1	1	3 623
Сентябрь 2025	2	2	3 803
Август 2025	0	0	4 468

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
11	6	23 219

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 воскресенье

В этот день и в 08:00 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
----	-------------------------------	---
