

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Еда без вреда |

ПП рецепты



@pitanie798

Простые и вкусные рецепты для сохранения стройности и здоровья — Сотрудничество: @andrey_sheremet / @Ilya_savenko1 Ссылка для друзей: t.me/+d3b50iHZKARiZjQy PKH: <https://clck.ru/3FyMLV> #RXSMA №...

ПОДПИСЧИКИ

344 509

-2192 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

6.0%

за сутки 2.6%

ОХВАТ/ПОСТ

18.5K

рекл. охват 9.1K/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 344 509 —	👁️ охват подписчиков 5.37% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 18.5K медиана 18K · 29 дней	📅 постов/нед. 20.1 за период
📈 тренд 7д -18.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 69.3 всего 5 822 реакц., 22 237 реп., 0 комм.	🗨️ длина поста 371 зн. медиана 327 · 29 дней	⭐ постов в анализе 84 29 дней
📈 рекл. охват 9.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -2192 за последний месяц	🗨️ цитируемость 2 144 индекс цитирования · 1 516 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 3 месяца создан 20.03.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Еда без вреда | ПП рецепты» — 344 509 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 18.5K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 20 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. 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 84 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (66/84 постов).
- 03 Средняя длина поста — 371 знаков (медиана 327).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (25.1K в среднем у топа vs 12.4K у худших) — среди 84 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.06 · 05:14 ВИДЕО Эта шакшука на завтрак зарядит энергией и бодростью на весь день КБЖУ на 100 гр: 115.3/7.8/8.5/2 Ингредиенты: - сладкий лук - перец -...	ПРОСМ. 25 651 РЕП. 228	РЕАКЦ. 106 ER 7.4%
№2 13.06 · 16:53 ВИДЕО Белковая ПП пицца, которую можно даже на ночь КБЖУ на 100 гр: 126/16/5/3 Ингредиенты для теста: - куриное филе 200 гр - кабачок 50 гр -...	ПРОСМ. 24 926 РЕП. 468	РЕАКЦ. 98 ER 7.2%
№3 13.06 · 05:14 ВИДЕО Ароматный сырный рисоблин с начинкой КБЖУ на 100 гр: 114/11.7/3.3/8.6 Ингредиенты для блинчика: - мягкий творожок 100 гр - яйцо 1 шт -...	ПРОСМ. 24 687 РЕП. 375	РЕАКЦ. 88 ER 7.2%

№4 15.06 · 05:14 ВИДЕО Белковый сытный перекус - творожный хачапури КБЖУ на 100 гр: 199/19.9/10.2/6 Ингредиенты: - творог 5 % 200 гр - яйца 2 шт - тёртый сыр...	ПРОСМ. 24 494 РЕП. 505	РЕАКЦ. 109 ER 7.1%
№5 12.06 · 16:36 ВИДЕО Кексы для тех, кто следит за питанием КБЖУ на 100 гр: 137/7.5/2.1/22.1 Ингредиенты: - мягкий творог обезжиренный 190 гр - банан - яйцо...	ПРОСМ. 24 297 РЕП. 373	РЕАКЦ. 82 ER 7.1%

I

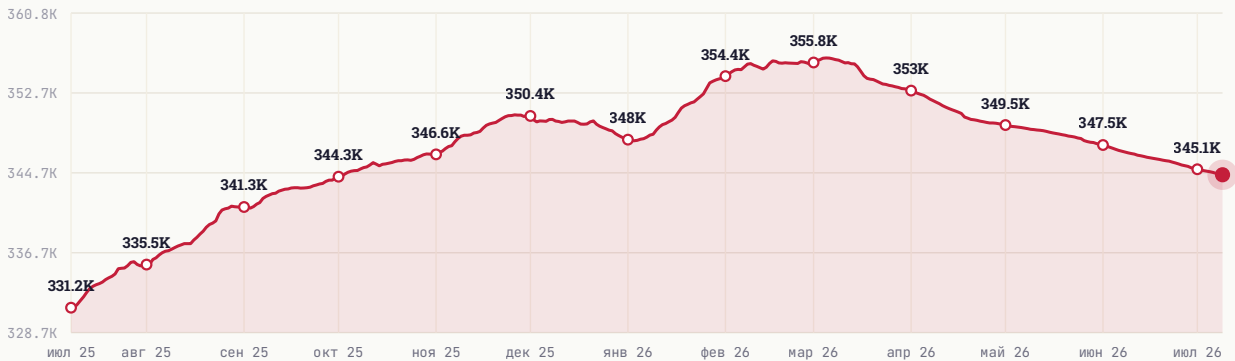
ХУДШИЕ 3

↓ 06.07 · 11:28 ВИДЕО Медовик без вреда для фигуры КБЖУ на 100 гр: 240/13/6/35 Ингредиенты: - мёд 45 гр - яйца 3 шт - мука 130 гр - разрыхлитель 1 ч.л -...	ПРОСМ. 12 532 РЕП. 206	РЕАКЦ. 50 ER 3.6%
↓ 06.07 · 07:59 ФОТО 🔥 МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ПОХУДЕНИЕ ТЕПЕРЬ ДОСТУПНО КАЖДОЙ! 🔥 Совсем скоро, 8 ИЮЛЯ, начнется обновленный бесплатный 5-дневный марафон "Худеем по...	ПРОСМ. 12 361 РЕП. 6	РЕАКЦ. 20 ER 3.6%
↓ 06.07 · 16:36 ФОТО Хотите на ужин классику, но лень возиться с грязной свеклой? 🐟 Посмотрим, что нам положили в готовый салат «Сельдь под шубой» из...	ПРОСМ. 12 322 РЕП. 4	РЕАКЦ. 29 ER 3.6%

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

331 170

СЕЙЧАС

344 517

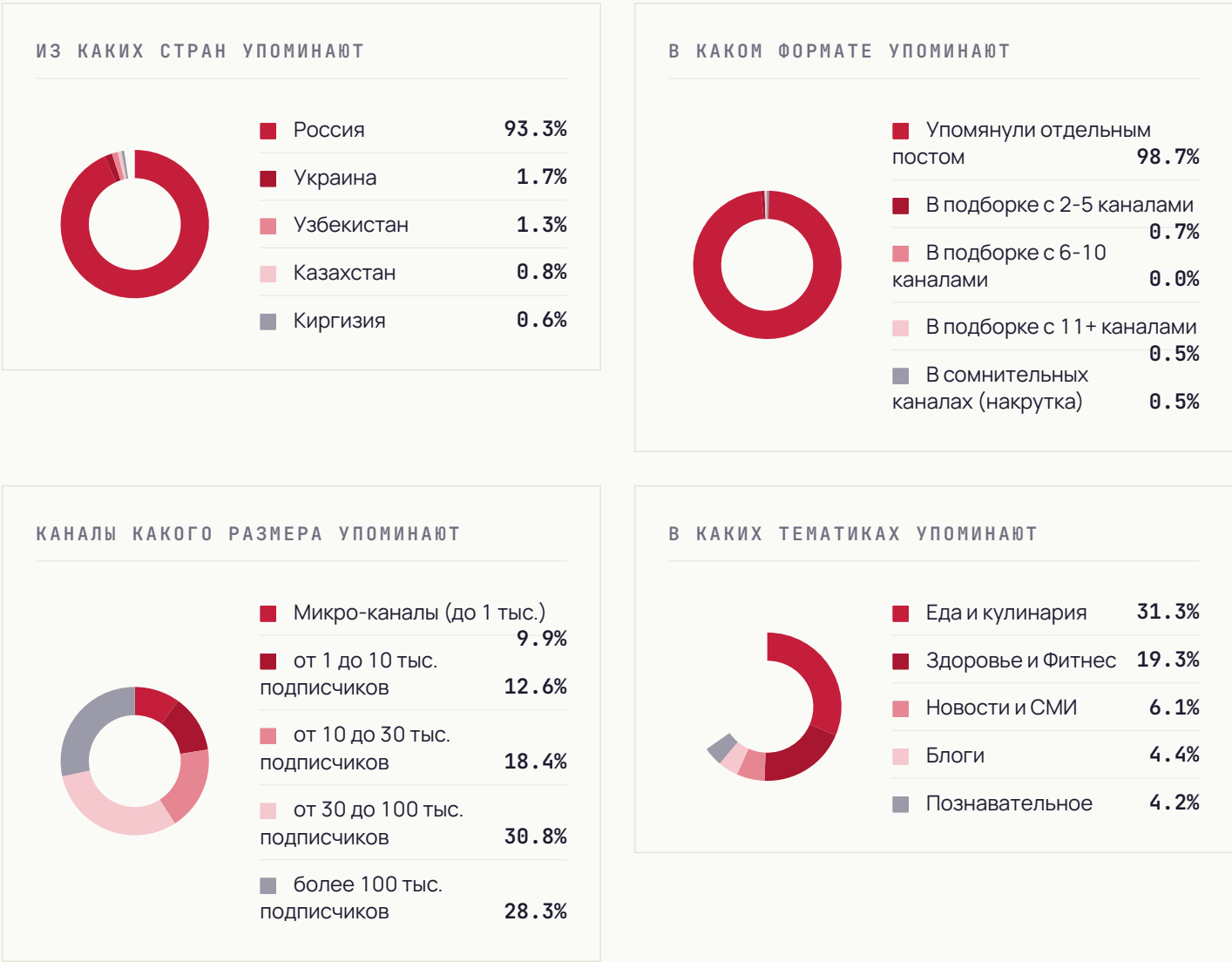
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+13 347

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

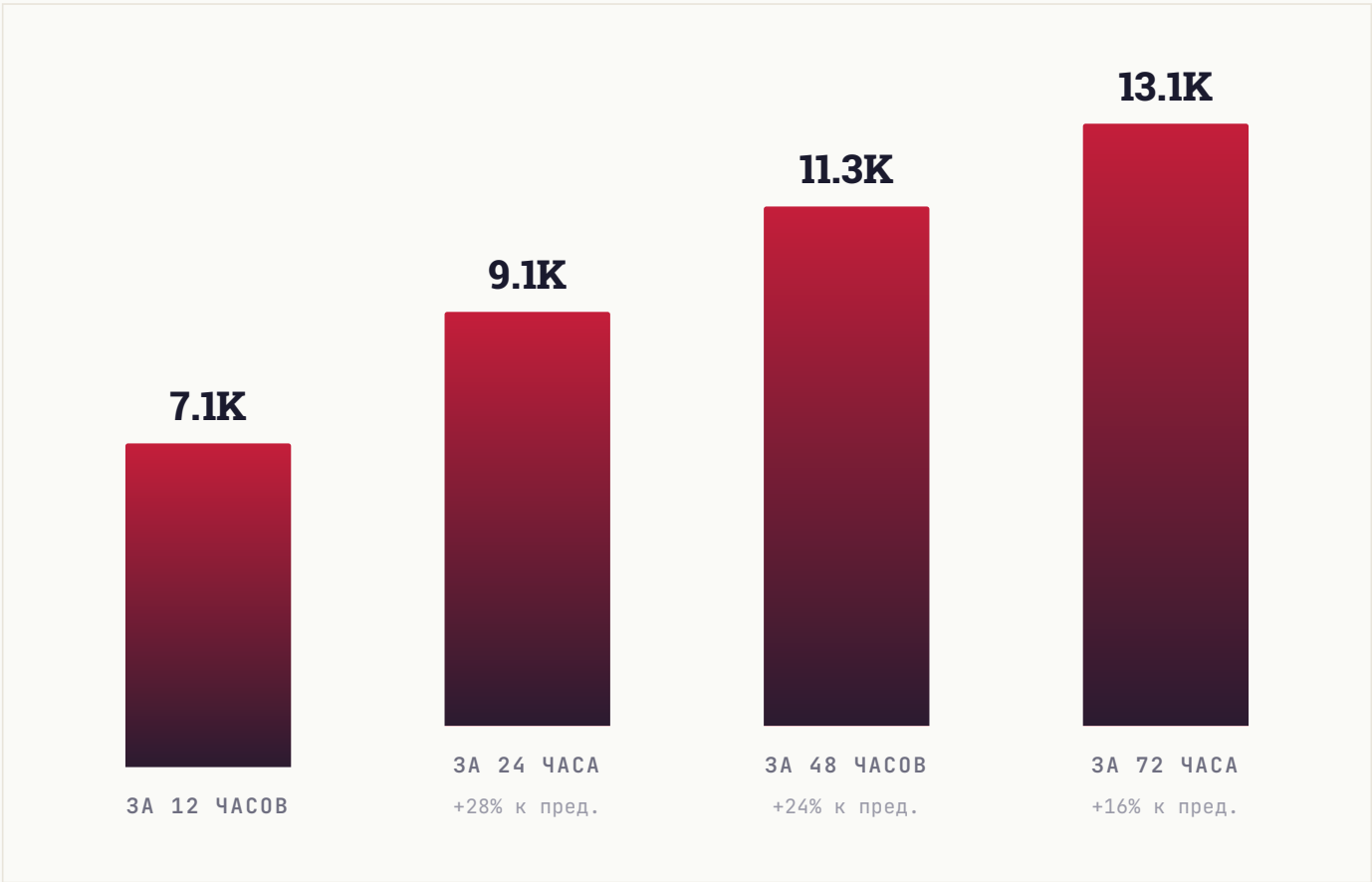
Индекс цитирования **2 144** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 516** разных каналов.



— 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 😊	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
ЕБ Еда без вреда ПП рецепты ВЫ	344.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#24 из 94). Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K), медиана подписчиков 205K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

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 **339**, они привели **22 955** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	49	47	6 285
Декабрь 2025	63	55	760
Ноябрь 2025	61	56	4 091
Октябрь 2025	47	46	2 796
Сентябрь 2025	37	36	3 058
Август 2025	82	77	5 965

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
339	6	22 955

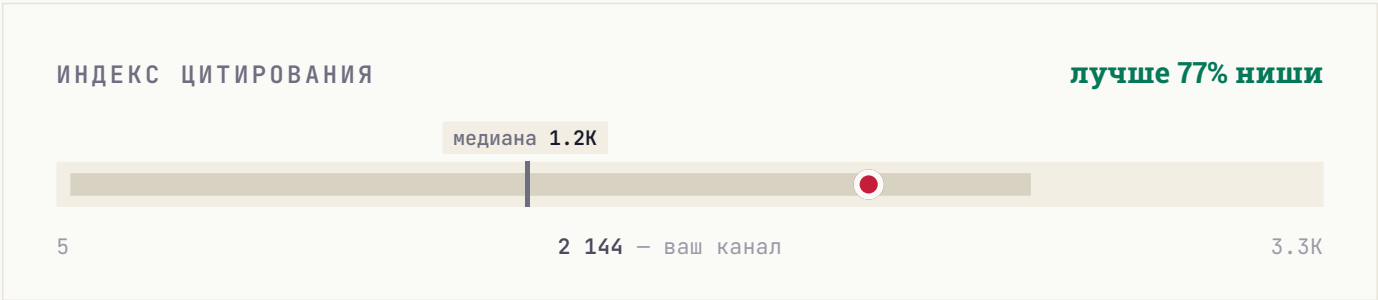
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

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.

#24/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Канал в топ-24% — 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

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.37% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.6пп 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
----	-------------------------------	---
