

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Пальчики оближешь!

Рецепты | Салаты | Заготовки на зиму



@po_receptj

Вкусные рецепты, заготовки, уют! 🍲👉 По рекламе: (Оплата)
@Rus737, @Andrei777 Админ: (Оплата) @mirpulatov_u

ПОДПИСЧИКИ

301 032

+14135 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

3.0%

за сутки 1.0%

ОХВАТ/ПОСТ

9.9K

рекл. охват 2.9K/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 301 032 —	👁️ охват поста 3.3% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 9.9K медиана 9.6K · 23 дней	📅 постов/нед. 7.9 за период
📈 тренд 7д -16.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 29.8 всего 774 реакц., 2 219 реп., 0 комм.	📄 длина поста 394 зн. медиана 317 · 23 дней	☆ постов в анализе 26 23 дней
📈 рекл. охват 2.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +14135 за последний месяц	📄 цитируемость 442 индекс цитирования · 1 341 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 2 дня создан 09.10.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Пальчики оближешь! 🍪 Рецепты | Салаты | Закатки на зиму» — 301 032 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 9.9K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -16.3% к неделе 21–27 сентября — 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 26 постам за 23 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (17/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 394 знаков (медиана 317).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (14.9K в среднем у топа vs 7K у худших) — среди 26 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 06.10 · 07:07 ВИДЕО Нежный малиновый пирог🍰 Ингредиенты: • яйца - 2 шт • подсолнечное масло - 30 мл • сливочное масло - 40 гр • мука - 150 гр • сахар - 150...	ПРОСМ. 15 286 РЕП. 77	РЕАКЦ. 29 ER 5.1%
№2 17.09 · 13:50 ВИДЕО Самый вкусный «Пятиминутный» тортик🍰 Ингредиенты: вареная сгущенка 300 г сметана 500 г печенье рыбки 250-270 г банан 2 шт грецкий орех...	ПРОСМ. 15 280 РЕП. 274	РЕАКЦ. 68 ER 5.1%
№3 17.09 · 11:47 ФОТО 🌿🤖 Genie 800 — робот-газонокосилка, который сам позаботится о газоне! Забудьте о постоянной стрижке травы вручную — Genie 800...	ПРОСМ. 14 273 РЕП. 5	РЕАКЦ. 13 ER 4.7%

№4

21.09 · 10:52

ФОТО

🔥 Uwant DX800 Steam — мощный моющий пылесос с паром! Идеальный помощник для быстрой и глубокой уборки дома 🏠✨💨 Мощность всасывания — 27...

ПРОСМ.
12 360

РЕАКЦ.
11

РЕП.
4

ER
4.1%

№5

21.09 · 13:01

ВИДЕО

Гнездо Глухаря 🍷 Ингредиенты: - копченый окорок - 1 шт - свежий огурец - 1 шт - вареные яйца - 3 шт - кукуруза - 100 гр - картофель - 3...

ПРОСМ.
11 508

РЕАКЦ.
35

РЕП.
120

ER
3.8%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.09 · 07:07 ВИДЕО Сочная курочка в апельсиновом соусе 🍷 Ингредиенты: • куриные бедра - 1,5 кг • апельсины - 3 шт • соевый соус - 5-6 ст. л • мёд - 2 ст. л •...	ПРОСМ. 7 533 РЕАКЦ. 37 РЕП. 90 ER 2.5%
↓ 01.10 · 08:15 ВИДЕО Большой медовый пряник 🍷 Ингредиенты (тесто): Сливочное масло - 80 г Сахар - 100 г Мед - 150 г Сода - 0,5 ч.л. Яйца - 2 шт Мука - 420...	ПРОСМ. 6 783 РЕАКЦ. 28 РЕП. 84 ER 2.3%
↓ 16.09 · 13:31 ВИДЕО Румяные крылышки в духовке 🍷 Ингредиенты: • куриные крылья - 10-12 шт • соль, перец, приправа для курицы, паприка, острый перец - по...	ПРОСМ. 6 734 РЕАКЦ. 30 РЕП. 100 ER 2.2%

promptpress.com/audit

Стр. 6 / 15

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

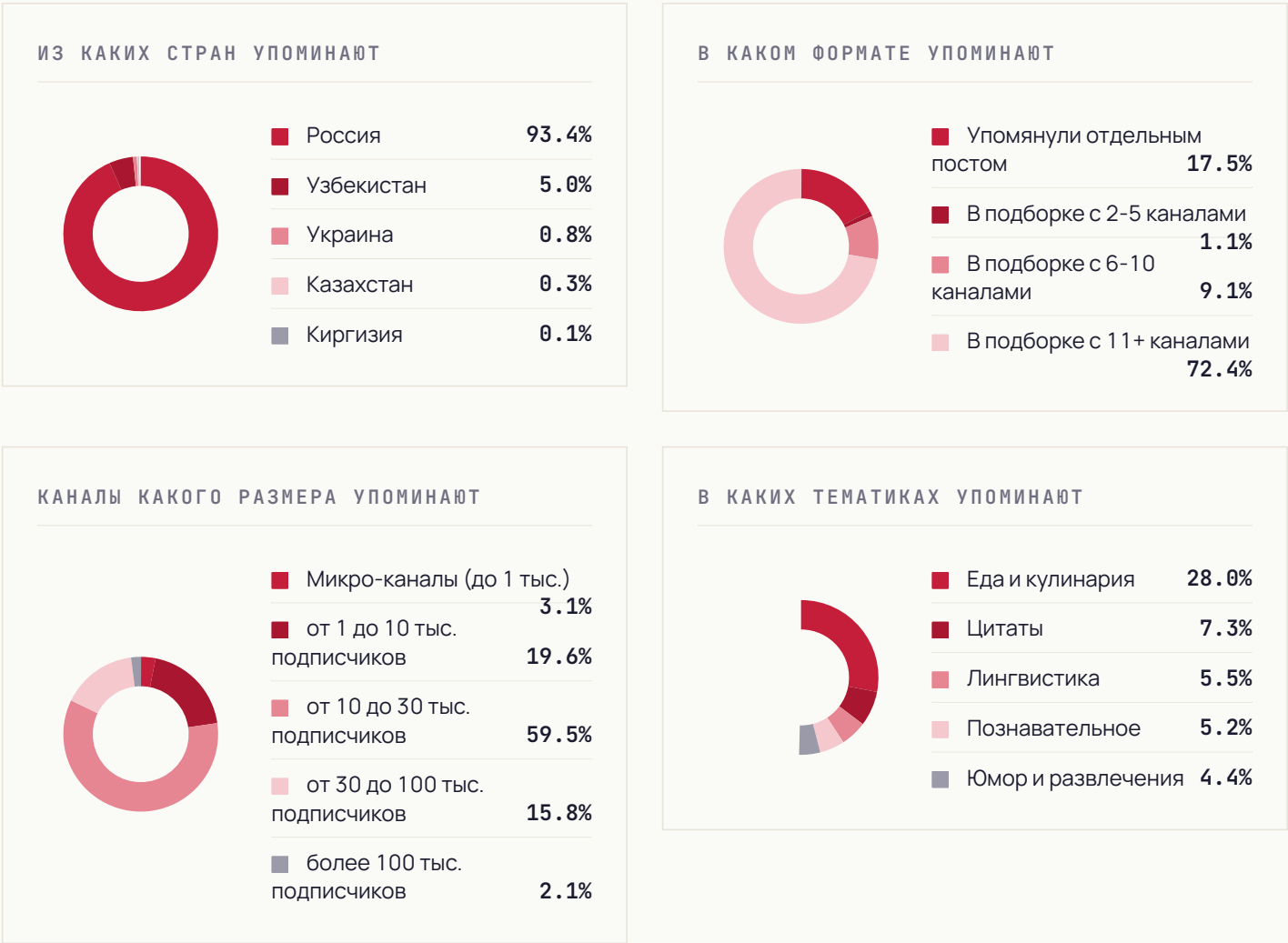
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

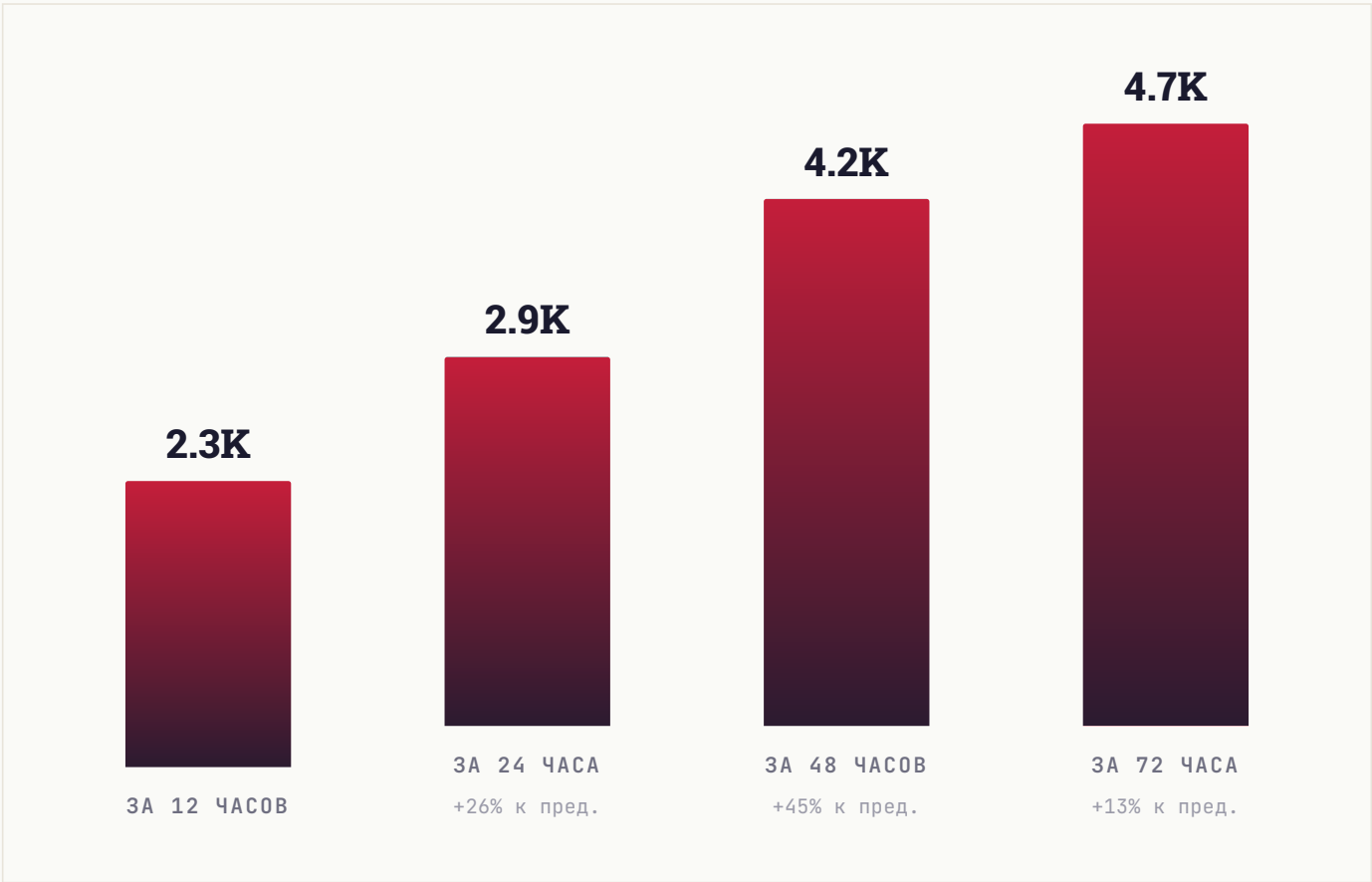
Индекс цитирования **442** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 341** разных каналов.



— 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
пр Простые Рецепты	581.4K
хх Хитрости хозяйюшки	412.2K
с Салатик! Салаты Закуски Закатки на зиму	320.5K
по Пальчики оближешь! Рецепты Салаты Закатки на зиму вы	301K
uz Uzbek-MDK	201.8K
вп ВЫПЕЧКА ПРОСТО	122K
ну Новости Узбекистана · @NovostiUZ	81.3K
с Салаты Закуски Нарезки	76.1K
с САЛАТЫ Лучшие рецепты	63.4K
зи ЗАКАТКИ И ЗАКУСКИ	44.4K
пр Полезные рецепты Салаты Закуски ПП десерты	30.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **18**, а канал за это время прибавил **7 062** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	209
Март 2026	1	1	1 169
Февраль 2026	1	1	259
Январь 2026	0	0	3 892
Декабрь 2025	0	0	805
Ноябрь 2025	16	16	728

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
18	6	7 062

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

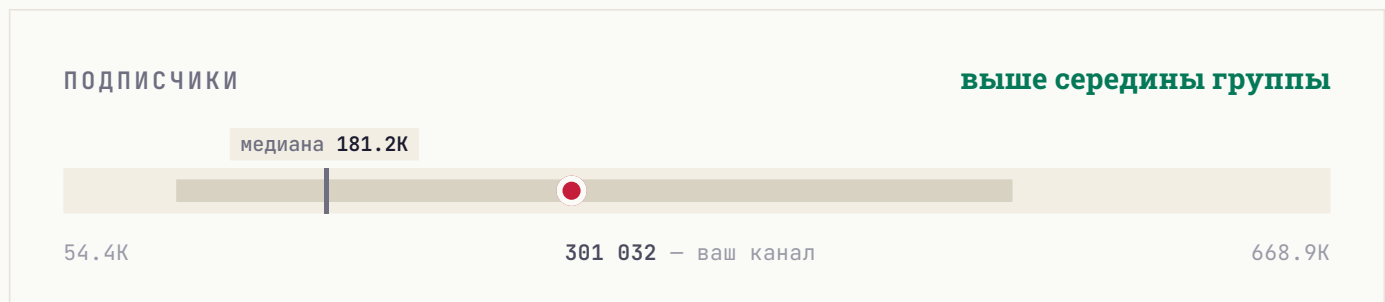
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **55 каналов** категории «Еда и кулинария» от 99 тыс. до 903 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#16 /55

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 16 из 55 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики и индекс цитирования.

— 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 вторник

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.3% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.7пп 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

**объём под
задачу**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
