

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ПП Рецепты | Здоровое питание



@ppreceptiki

Хотите кушать вкусно и не поправляться? Тогда вам сюда! 🍴

Реклама: @reklama_kiril По остальным вопросам:

@ktoktoktoktoo

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
114 995	3.0%	2.5K
14.07.2026 -847 за месяц	за сутки 1.4% HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/PPRECEPTIKI	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	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 114 995 —	👁️ охват подписчиков 2.17% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 40.8 за период
📈 тренд 7д -7.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост — MTProto only	📄 длина поста 415 зн. медиана 291 · 29 дней	⭐ постов в анализе 174 29 дней
📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч	💔 отток / месяц -847 за последний месяц	📄 цитируемость 1 022 индекс цитирования · 1 751 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 7 месяцев создан 09.12.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПП Рецепты | Здоровое питание» — 114 995 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 41 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -7.2% 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 174 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (160/174 постов).
- 03 Средняя длина поста — 415 знаков (медиана 291).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.4K в среднем у топа vs 1.9K у худших) — среди 174 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.06 · 16:19 ФОТО Нашумевший летний салат, который реально на 10/10 действительно очень вкусно... отличная альтернатива обычному салату с огурцами /...	ПРОСМ. 3 574 РЕП. 85	РЕАКЦ. — ER 3.1%
№2 29.06 · 19:09 ФОТО Начинаем сезон клубники с наивкуснейшего сбалансированного завтрака Ингредиенты (на 1 порцию): Мягкий творог или греческий йогурт (я...	ПРОСМ. 3 372 РЕП. 36	РЕАКЦ. — ER 2.9%
№3 21.06 · 17:07 ФОТО Воздушная ПП-запеканка Нежная, лёгкая и очень воздушная творожная запеканка без лишнего масла и муки. Поддержите лайком , если...	ПРОСМ. 3 265 РЕП. 68	РЕАКЦ. — ER 2.8%

№4 18.06 · 14:53 ВИДЕО Хрустящий нут на 300 ккал🔥 КБЖУ на всю порцию : 300/19.7/1/56 🥗 нут консервированный 250 гр 🥗 греческий йогурт 30 гр 🥗 паприка 🥗...	ПРОСМ. 3 220 РЕП. 55	РЕАКЦ. — ER 2.8%
№5 22.06 · 16:30 ФОТО Воздушная ПП-запеканка ❤️ Нежная, лёгкая и очень воздушная творожная запеканка без лишнего масла и муки. Поддержите лайком ❤️, если...	ПРОСМ. 3 157 РЕП. 58	РЕАКЦ. — ER 2.7%

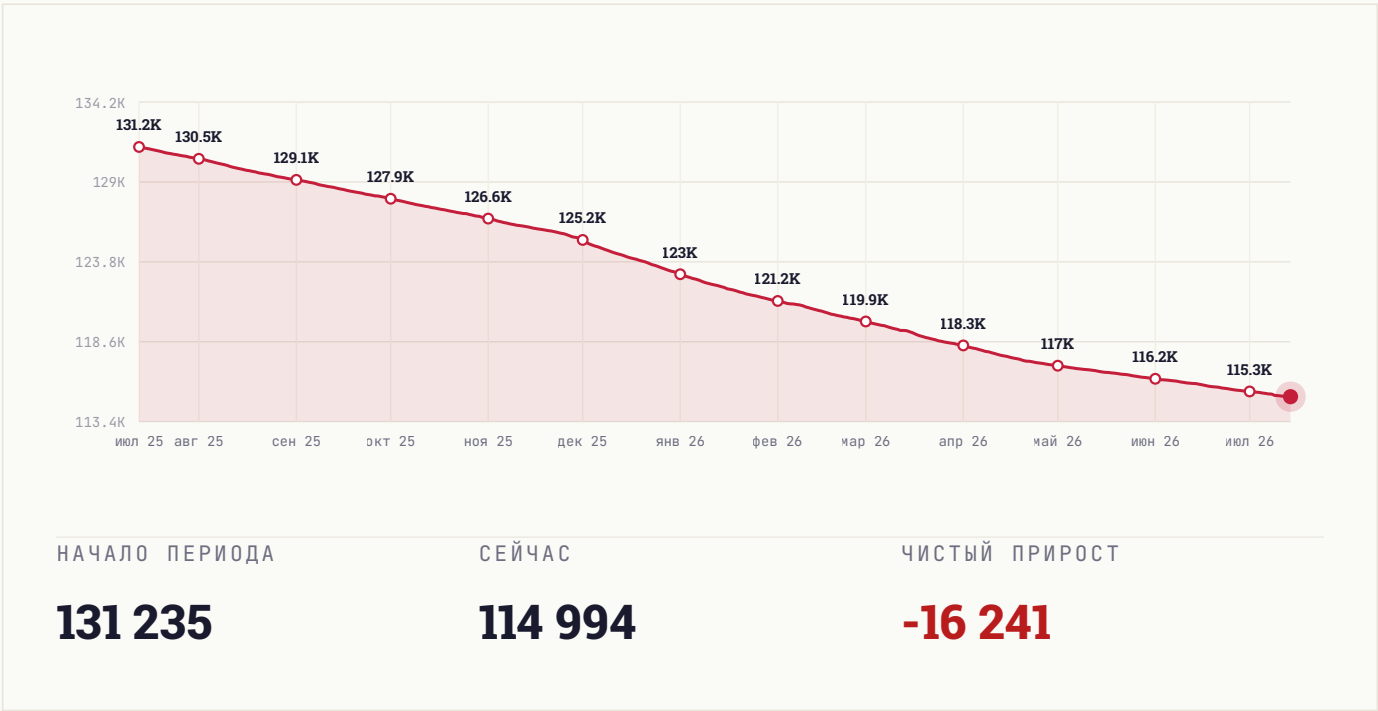
ХУДШИЕ 3

↓ 10.07 · 12:48 ВИДЕО Аппетитный перекус которой можно на диете КБЖУ на 100 гр: 143.1/6.4/8.3/10.9 Ингредиенты: - яйца отваренные вкрутую 3 шт - хумус 60 гр -...	ПРОСМ. 1 905 РЕП. 8	РЕАКЦ. — ER 1.7%
↓ 11.07 · 06:39 ВИДЕО Яйца как пашот, только ленивые КБЖУ на 100 гр: 159/12.7/10.9/1.2 Ингредиенты: - яйца - вода - силиконовые формы @ppreceptiki	ПРОСМ. 1 877 РЕП. 32	РЕАКЦ. — ER 1.6%
↓ 10.07 · 15:25 ВИДЕО Протеиновое мороженое ↻ КБЖУ на 100 г 85/13.1/1.4/4.6 🥗 300 мл молока 🥗 1 белок 🥗 60 г протеина 🥗 2 г сахзама 🥗 0,5 ч.л. ксантановой...	ПРОСМ. 1 832 РЕП. 12	РЕАКЦ. — ER 1.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

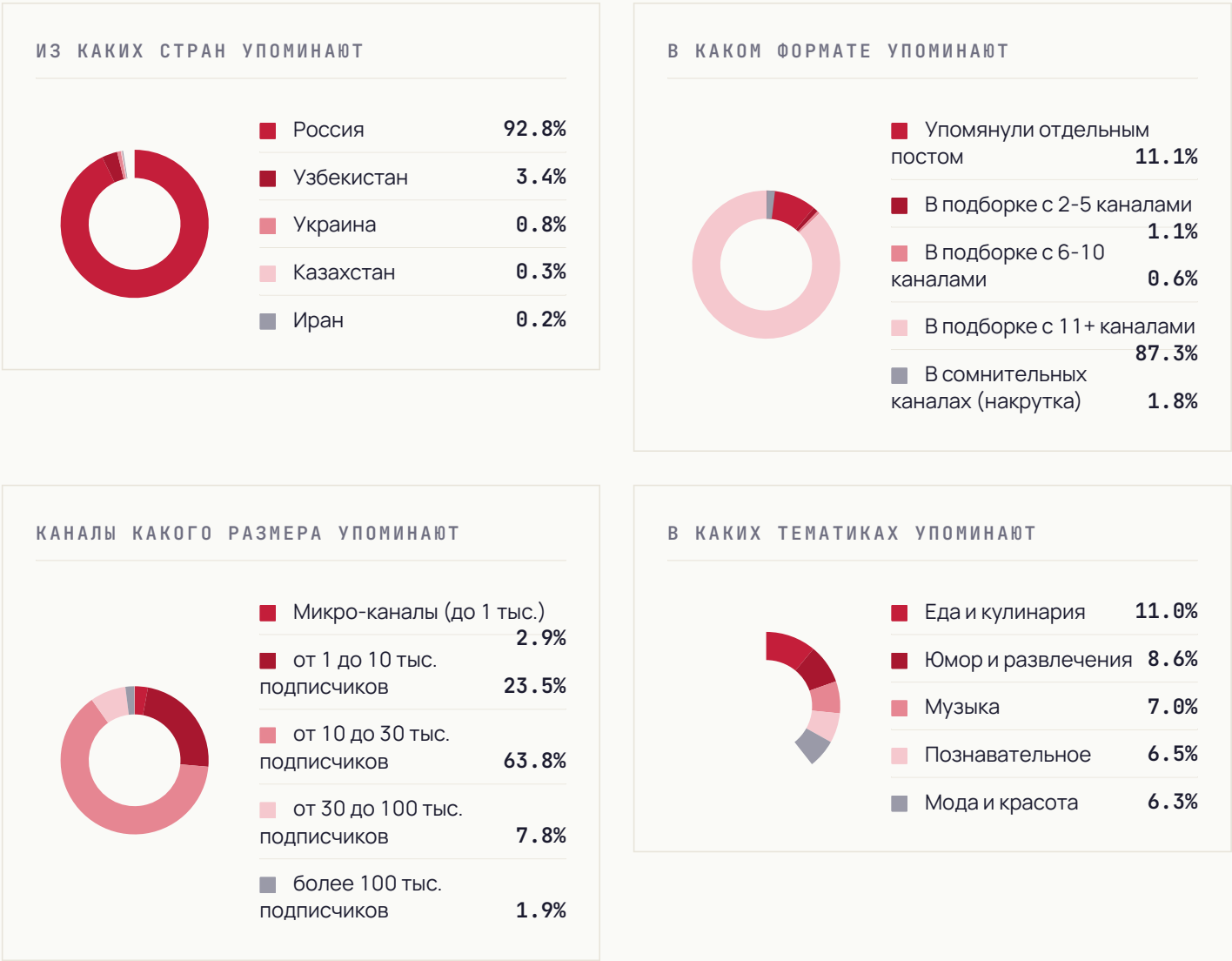
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

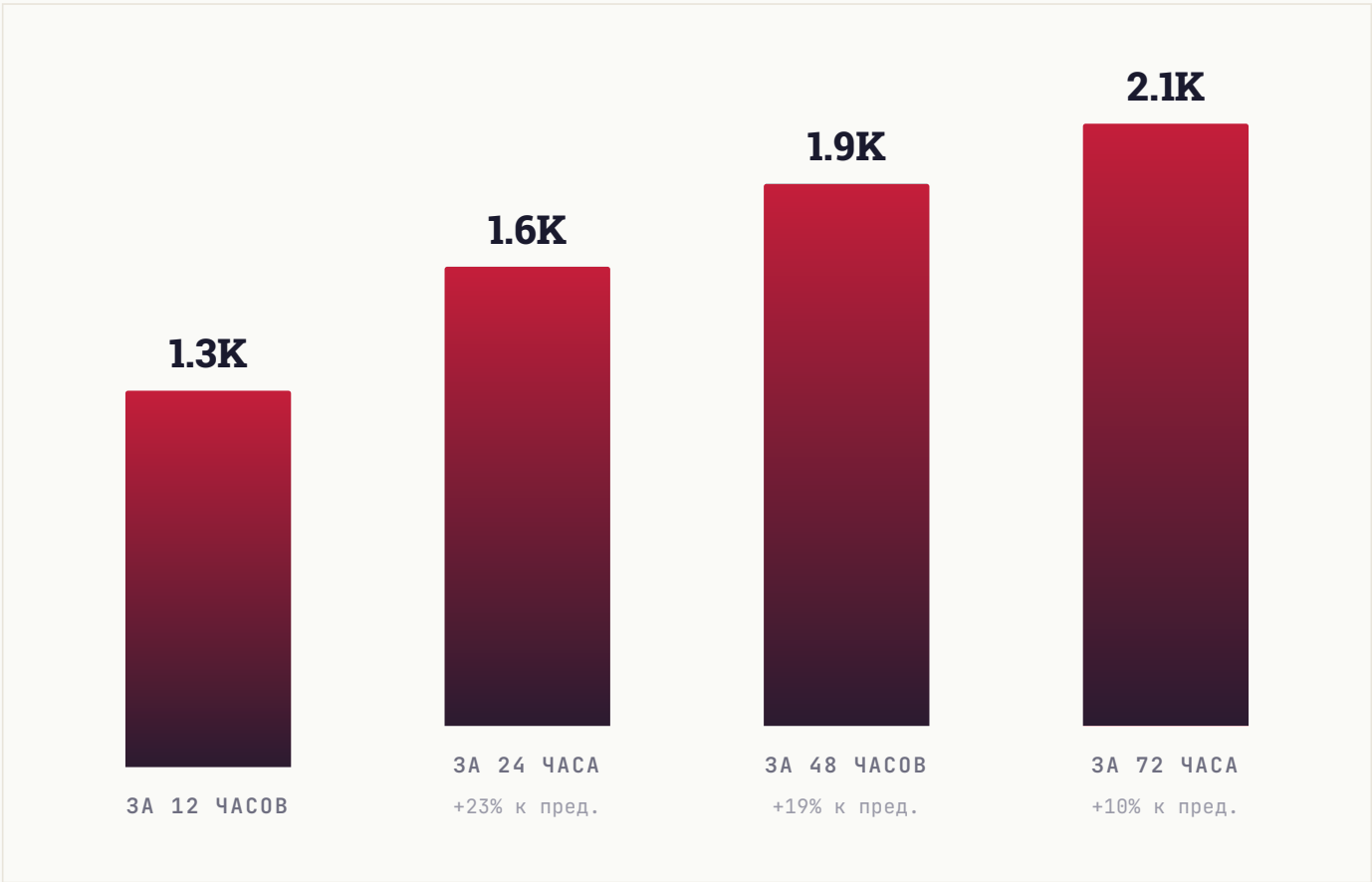
Индекс цитирования **1 022** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 751** разных каналов.



— 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
IT Iwin Token	3.3M
KP Кулинария Рецепты Салаты 🍴	997K
ПЯ Пятёрочка	775.4K
🍰М 🍰Мамины Рецепты 😊	679.9K
A Аэрогриль Рецепты	594K
ПР Простые Рецепты	586.5K
KP Книга рецептов	558.3K
КН Кухня наизнанку	532.8K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	487.1K
ЧИ ЧИЖИК	483.8K
ПР ПП Рецепты Здоровое питание Вы	115K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Iwin Token (3.3M), медиана топ-96: 223.1K. Первая цель — войти в топ-96 через системную работу с трафиком и контентом.

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 49%

76K 114 995 — ваш канал 226.5K 602.1K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 72%

24 2 494 — ваш канал 9.1K 53.6K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 6%

0 1 022 — ваш канал 1.1K 3.3K

— 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

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.17% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+6.8пп 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
----	-------------------------------	---
