

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ProFood



@prof00d

🍴 Кухня — это искусство и культура 🌍 Исследую белорусские и мировые вкусы 🔍 Делаю обзоры 🤝 Сотрудничество и вопросы в Instagram

ПОДПИСЧИКИ

4 560

-21 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

42.0%

за сутки **15.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.7K

рекл. охват **721/24ч**

— 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 4 560 —	📊 охват поста 38.09% ср. % подписчиков видят один пост	👁 просмотры/пост 1.7K медиана 1.8K · 27 дней	📅 постов/нед. 2.3 за период
💖 реакц./пост 81.1 всего 730 реакц., 32 реп., 17 комм.	📄 длина поста 348 зн. медиана 328 · 27 дней	★ постов в анализе 9 27 дней	📈 рекл. охват 721 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -21 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 7 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 10 дней создан 30.08.2023	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ProFood» — 4 560 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (38% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 9 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 348 знаков (медиана 328).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.5K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 9 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.08 · 13:42 ФОТО МАЛАСОЛЬНЫЯ ПАМІДОРЫ 🍷 Відэарэцэпт: Instagram TikTok Праект ☕ Buy Me a Coffee 💙 Patreon Дзякуючы...	ПРОСМ. 2 806 РЕП. 9	РЕАКЦ. 83 ER 61.5%
№2 19.08 · 09:51 ТЕКСТ Сябры, усім прывітанне! ❤️ Я шукаю старыя беларускія сямейныя рэцэпты, якія перадаваліся з пакалення ў пакаленне — ад бабуль і мам, а цяпер...	ПРОСМ. 2 461 РЕП. 1	РЕАКЦ. 92 ER 54.0%
№3 11.08 · 17:38 ФОТО Сёлета мяне нешта па-сапраўднаму зацягнула ў гэтую гісторыю з нарыхтоўкамі 😊 Кожны раз думаю: ну ўсё, гэта дакладна апошняя партыя. А потым...	ПРОСМ. 2 211 РЕП. 1	РЕАКЦ. 130 ER 48.5%

№4 25.08 · 13:34 ФОТО КАПУСНЫЯ РУЛЕЦКІ З МОРКВАЙ 🧑🍳 Відэарэцэпт: Instagram TikTok 🤝 Падтрымай праект ☕ Buy Me a Coffee 💙 Patreon Дзякуючы вашай падтрымцы праект...	ПРОСМ. 1 884 РЕАКЦ. 75 РЕП. 7 ER 41.3%
№5 23.08 · 13:43 ФОТО Сёлета вырашыў нарыхтаваць на зіму аджыку. Свайго рэцэпту не меў, а ў інтэрнэце варыянтаў столькі, што цяжка выбраць. Тады сястра...	ПРОСМ. 1 845 РЕАКЦ. 81 РЕП. 1 ER 40.5%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 01.09 · 13:26 ФОТО СЫРНІКІ, ЗАПЕЧАНЫЯ Ў СМЯТАННА-МАКАВЫМ СОУСЕ 🧑🍳 Відэарэцэпт: Instagram TikTok 🤝 Падтрымай праект ☕ Buy Me a Coffee 💙 Patreon Дзякуючы вашай...	ПРОСМ. 1 409 РЕАКЦ. 83 РЕП. 11 ER 30.9%
↓ 03.09 · 12:03 ФОТО Беларуская кухня жыве, пакуль мы яе захоўваем і перадаём далей. На гэтым канале я гатую, шукаю старыя і забытыя рэцэпты, даследую іх...	ПРОСМ. 1 248 РЕАКЦ. 93 РЕП. — ER 27.4%
↓ 03.09 · 09:38 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 190 РЕАКЦ. 53 РЕП. — ER 26.1%

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

4 536

СЕЙЧАС

4 560

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+24

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

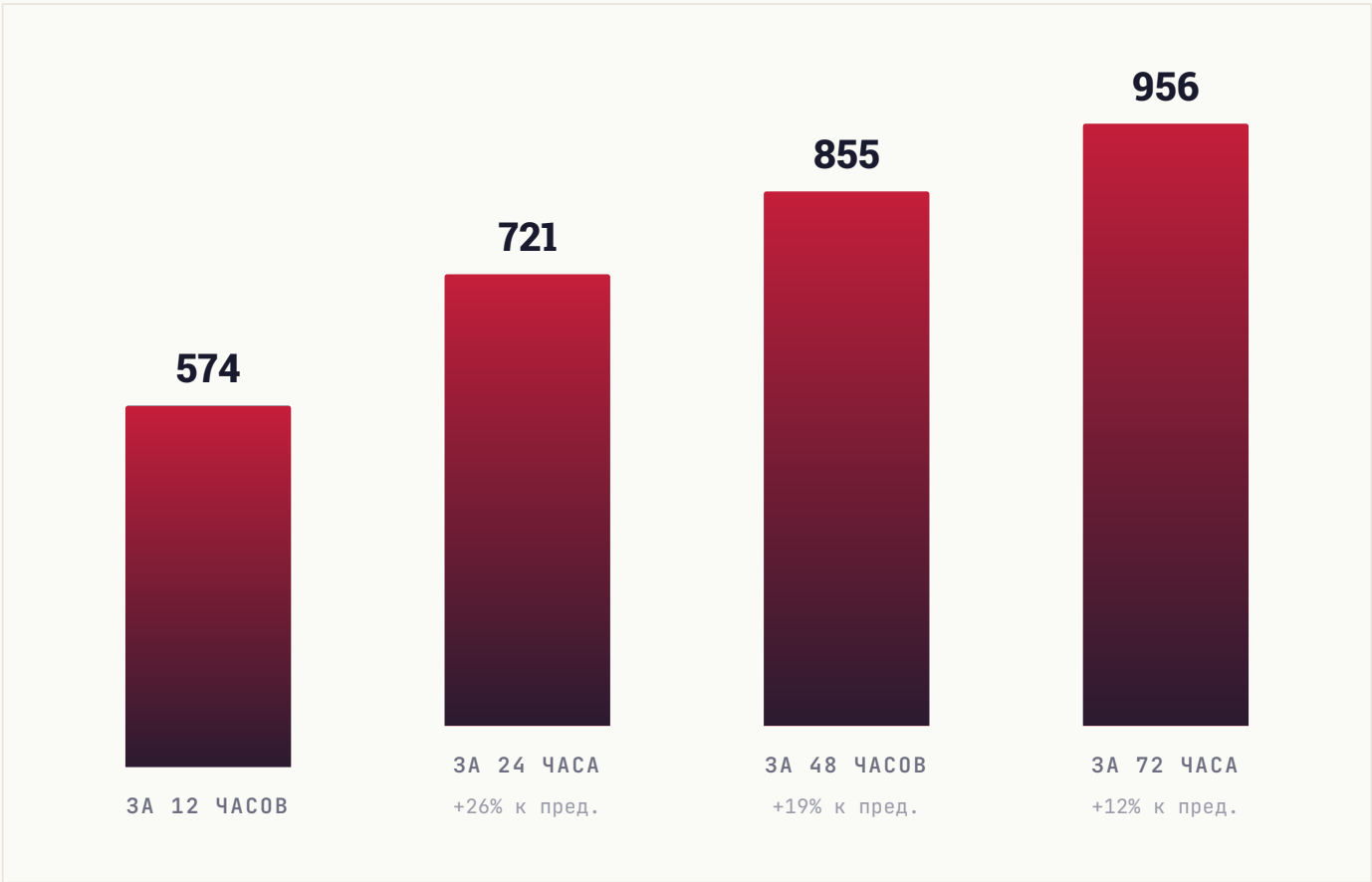
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 7 разных каналов.



— 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

10 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
К Кінакіпа Фільмы і серыялы па-беларуску	10.2K
PR ProFood ВЫ	4.6K
ТП Толькі пра мову	3K
БА Беларускія аўдыякнігі (audiobooks.by)	2.6K
ББ Будзьма беларусамі!	2.5K
ББ БАЖ Беларуская асацыяцыя журналістаў	1.7K
БГ Беларускі геймер	1.5K
ГГ Годная гісторыя	1.3K
МК Мала кантэнту	704
ЛБ Лекар Белавешкін пра здаровы лад жыцця.	663

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Кінакіпа | Фільмы і серыялы па-беларуску, 10.2K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **0**, а канал за это время прибавил **298** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	28
Февраль 2026	0	0	18
Январь 2026	0	0	26
Декабрь 2025	0	0	106
Ноябрь 2025	0	0	66
Октябрь 2025	0	0	54

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	298

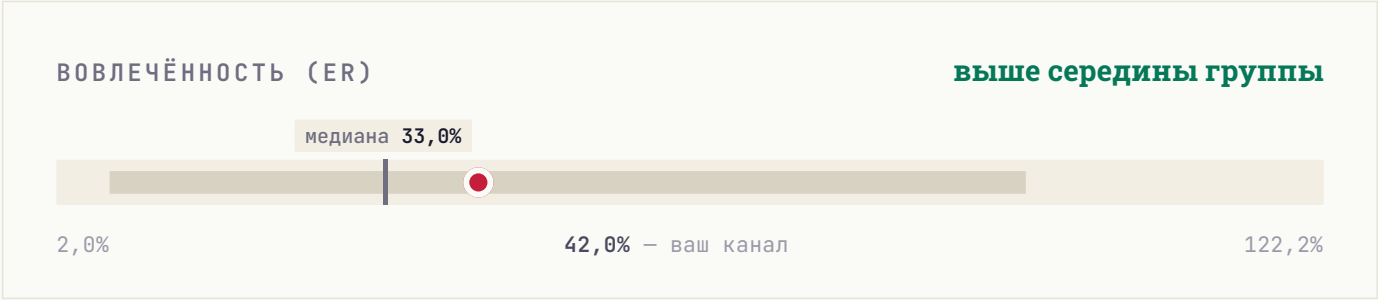
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **61 канал** категории «Еда и кулинария» от 456 до 46 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#58/61

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 58 из 61 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. Это то, на чём стоит строить рост.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
