

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Просто и Вкусно



@prostoivkusno_137

🔍 Просто и Вкусно — готовим дома, без лишних трат. Простые рецепты, вкусная еда, экономно, сытно и с душой ❤️ #вкусно #домашняяеда #простоивкусно

ПОДПИСЧИКИ

3 671

-211 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

за сутки **2.0%**

ОХВАТ/ПОСТ

138

рекл. охват **75/24ч**

— 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	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
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 3 671 —	👁️ охват поста 3.76% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 138 медиана 142 · 29 дней	📅 постов/нед. 35.1 за период
📈 тренд 7д -10.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 0.5 всего 70 реакц., 359 реп., 12 комм.	📄 длина поста 97 зн. медиана 92 · 29 дней	⭐ постов в анализе 150 29 дней
📈 рекл. охват 75 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -211 за последний месяц	📄 цитируемость 11 индекс цитирования · 65 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 10 месяцев 18 дней создан 22.10.2025

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Просто и Вкусно» — 3 671 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 138 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 35 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 24–30 августа охваты просели на -10.1% к неделе 17–23 августа — 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 150 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (150/150 постов).
- 03 Средняя длина поста — 97 знаков (медиана 92).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 14:00 ALMT.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (184 в среднем у топа vs 106 у худших) — среди 150 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.08 · 13:00 ВИДЕО  Лосось татаки на подушке из авокадо-крема Открыть ингредиенты #рецепты #вкусно #домашняяеда #простоивкусно	ПРОСМ. 189 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 5.1%
№2 10.08 · 07:00 ВИДЕО  АППЕТИТНАЯ САМСА "ТЮЛЬПАН" Открыть ингредиенты #рецепты #вкусно #домашняяеда #простоивкусно	ПРОСМ. 182 РЕП. 6	РЕАКЦ. 1 ER 5.0%
№3 13.08 · 16:00 ВИДЕО  Нежная и воздушная творожная запеканка Открыть ингредиенты #рецепты #вкусно #домашняяеда #простоивкусно	ПРОСМ. 182 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 5.0%

№4 10.08 · 16:00 ВИДЕО 5 РЕЦЕПТОВ для всех фанатов ОЛИВЬЕ Открыть ингредиенты #рецепты #вкусно #домашняяеда #простоивкусно	ПРОСМ. 181 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 4.9%
№5 10.08 · 10:00 ВИДЕО Курица с грибами в слоеном тесте! Открыть ингредиенты #рецепты #вкусно #домашняяеда #простоивкусно	ПРОСМ. 179 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 4.9%

|

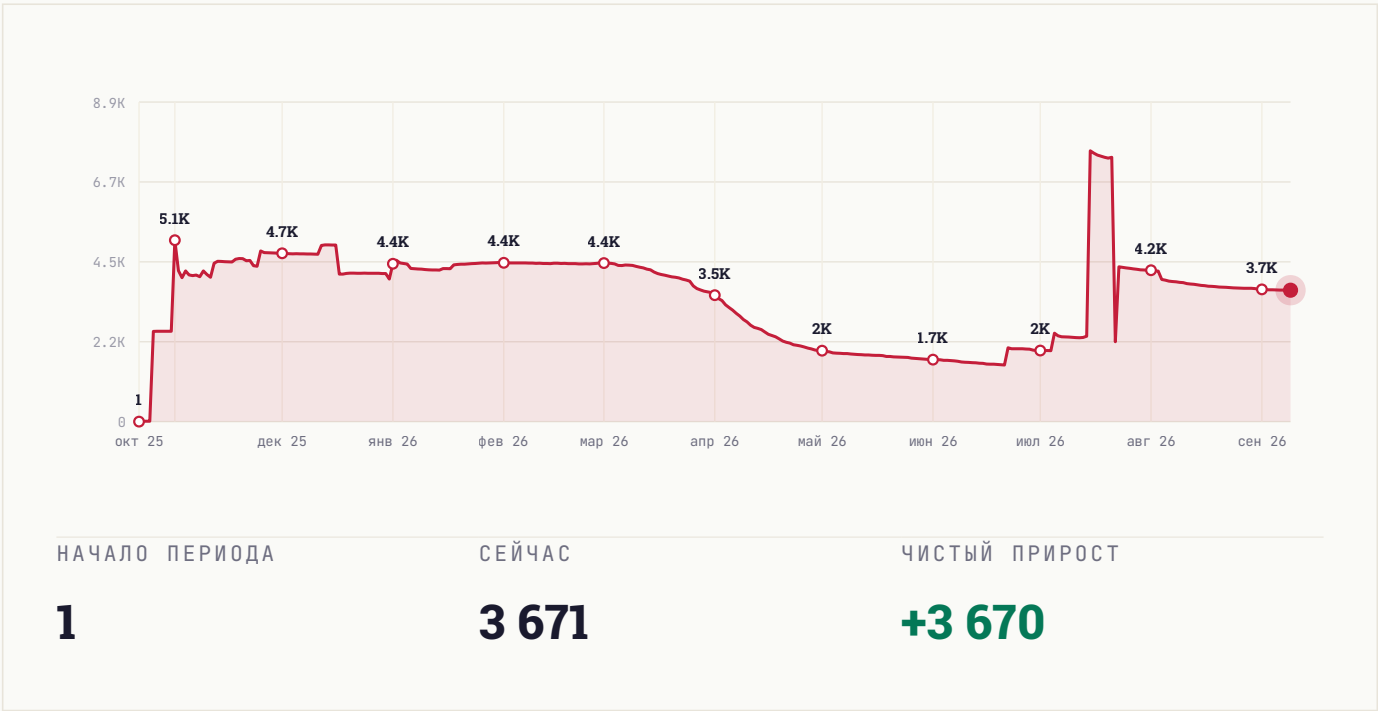
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 05.09 · 16:00 ВИДЕО Её хочется готовить круглый год Открыть ингредиенты #рецепты #вкусно #домашняяеда #простоивкусно	ПРОСМ. 108 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 2.9%
↓ 05.09 · 07:00 ВИДЕО Рубленые куриные котлеты! Открыть ингредиенты #рецепты #вкусно #домашняяеда #простоивкусно	ПРОСМ. 107 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 2.9%
↓ 06.09 · 04:00 ВИДЕО Захотелось... Открыть ингредиенты #рецепты #вкусно #домашняяеда #простоивкусно	ПРОСМ. 104 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 2.8%

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

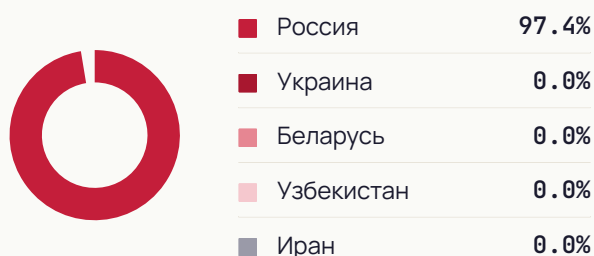
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **65** разных каналов.

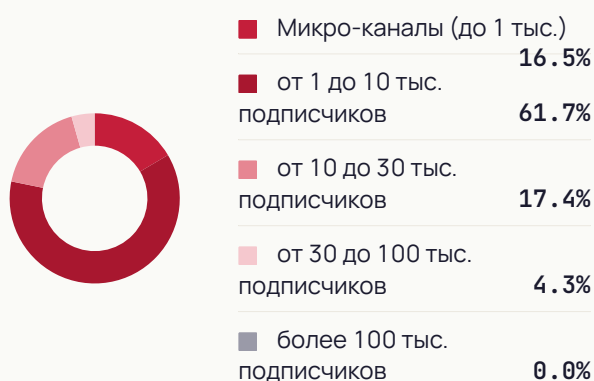
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



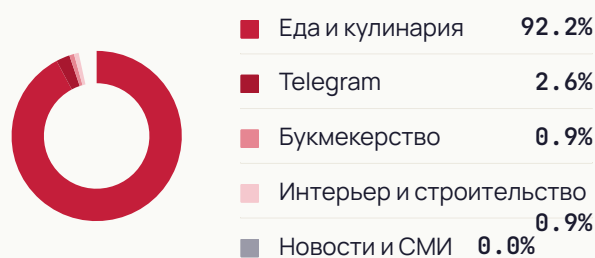
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



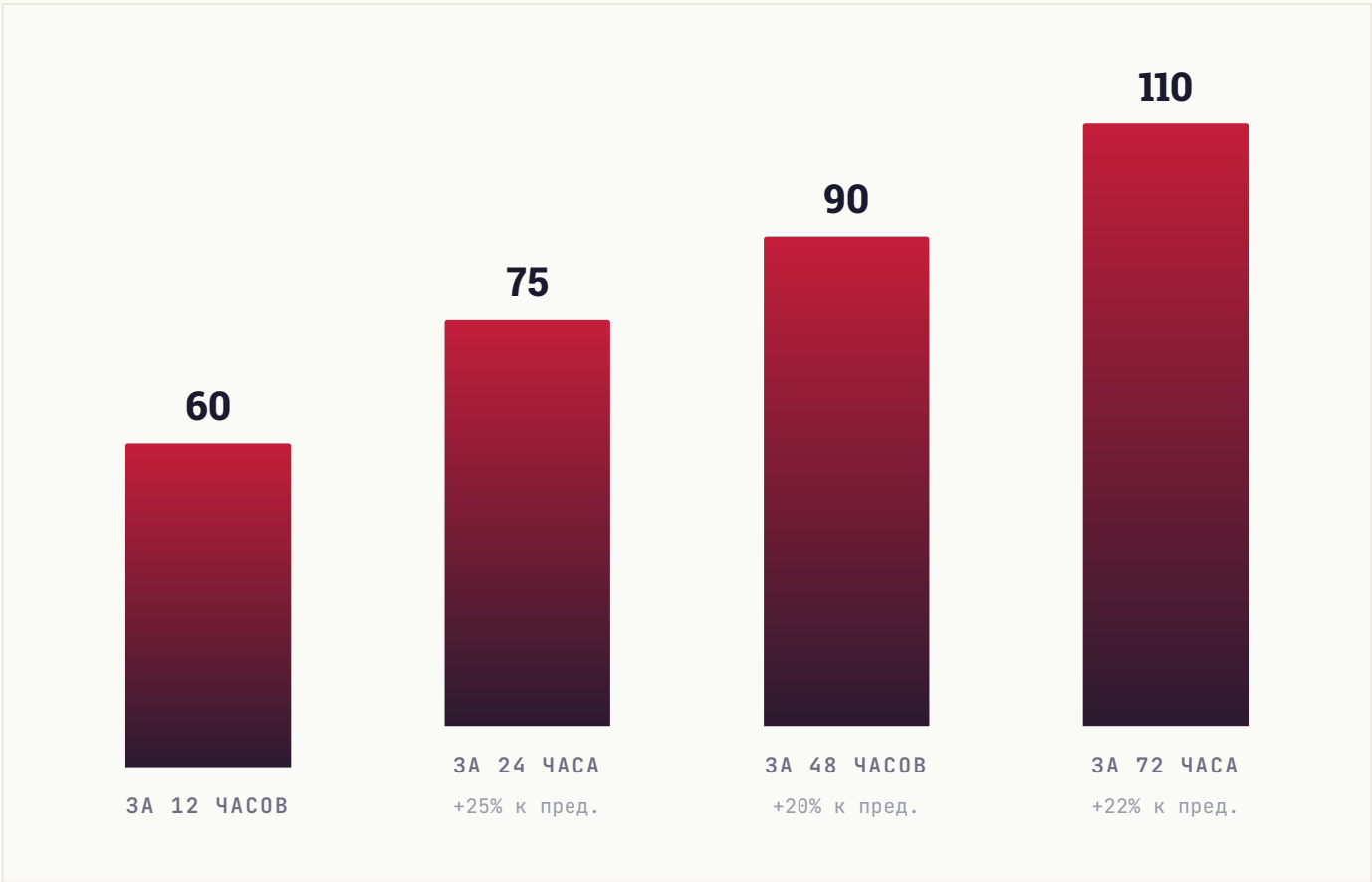
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **85**, а канал за это время прибавил **7 522** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	16
Февраль 2026	0	0	57
Январь 2026	21	20	748
Декабрь 2025	32	28	292
Ноябрь 2025	32	25	3 887
Октябрь 2025	0	0	2 522

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
85	6	7 522

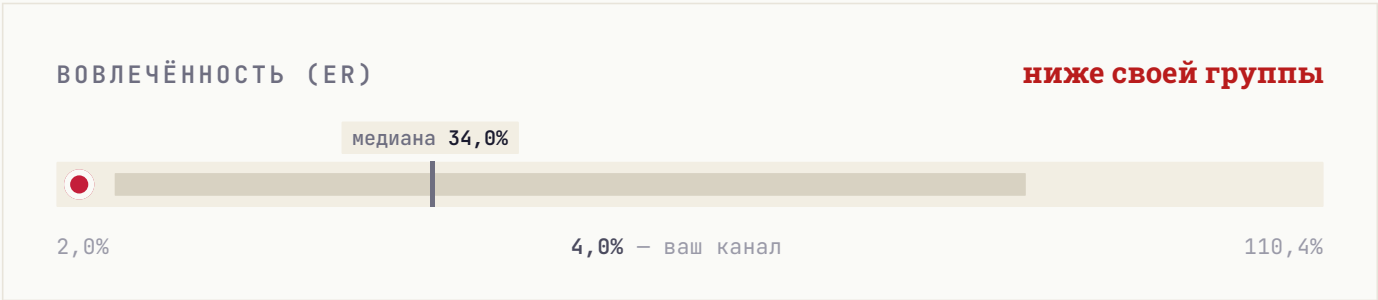
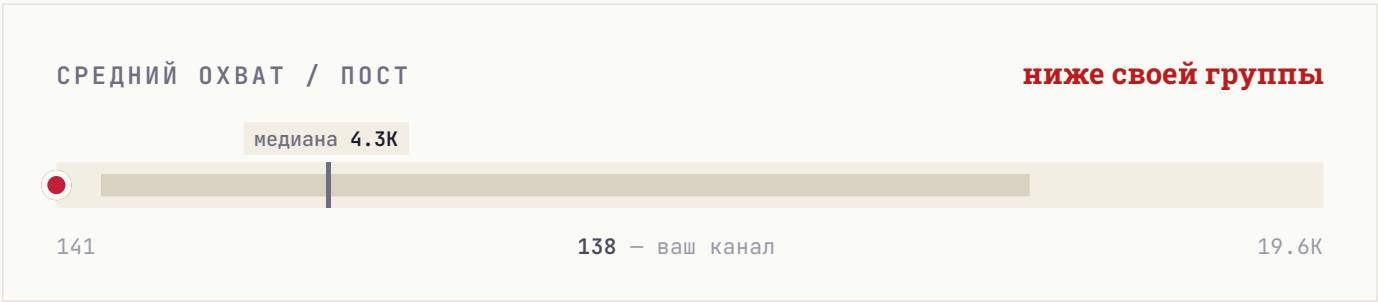
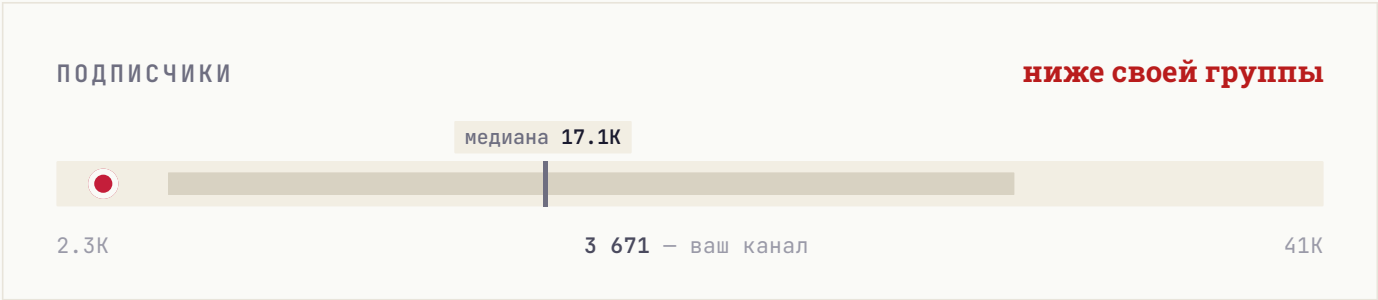
РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **58 каналов** категории «Еда и кулинария» от 367 до 37 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#55 / 58

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 55 из 58 каналов сопоставимого размера





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

— 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 четверг

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.76% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.2пп 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 — 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
----	-------------------------------	---
