

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Рецепты, Готовим Дома



@retsepty5

Для рекламы и предложений: @nikulinprav

ПОДПИСЧИКИ

**13 239**

+50 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**2.0%**

за сутки 1.0%

ОХВАТ/ПОСТ

**215**

рекл. охват 133/24ч

— 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.

|                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                                     |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>13 239</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>1.62%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div> | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>215</div> <div>медиана 222 · 29 дней</div>                              | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>32.9</div> <div>за период</div>                     |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-20.1%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>❤️</div>реакц./пост</div> <div>—</div> <div>MTProto only</div>                          | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>734 зн.</div> <div>медиана 708 · 29 дней</div>                              | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>138</div> <div>29 дней</div>                   |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>133</div> <div>среднее за 24ч</div>       | <div><div>❤️</div>отток / месяц</div> <div>+50</div> <div>за последний месяц</div>                | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>0</div> <div>индекс цитирования · 698 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>5 лет 30 дней</div> <div>создан 26.08.2021</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Рецепты, Готовим Дома» — 13 239 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 215 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 33 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -20.1% к неделе 7–13 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 138 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (135/138 постов).
- 03 Средняя длина поста — 734 знаков (медиана 708).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (310 в среднем у топа vs 168 у худших) — среди 138 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>07.09 · 14:14</div><div>ФОТО</div></div> <div>Морковь «фри» с томатным кремом<br/>Ингредиенты:<br/>Морковь — 10 шт. Сухой базилик — щепотка<br/>Сухой чеснок — горстка<br/>Соль &amp; перец — по...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>320</div> <div>РЕП.<br/>4</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>2.4%</div> |
| <div><div>№2</div><div>04.09 · 16:14</div><div>ФОТО</div></div> <div>Куриная грудка запеченная с апельсинами<br/>На 100 гр - 100.71 ккал<br/>белки - 19.98 жиры - 1.63 углеводы - 1.62<br/>Ингредиенты: Куриная...</div>         | <div>ПРОСМ.<br/>309</div> <div>РЕП.<br/>8</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>2.3%</div> |
| <div><div>№3</div><div>07.09 · 16:14</div><div>ФОТО</div></div> <div>Творожные оладушки 110ккал\100гр<br/>Состав: творог - 1 пачка (200-250 гр), банан - 1 шт.<br/>Творог выложить в миску, размять вилкой. Банан мелко...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>302</div> <div>РЕП.<br/>11</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>2.3%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>04.09 · 14:14</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>♦ Нежный кальмар в сметанном соусе ♦ ♦ На 100 гр - 174.86 ккал ♦ белки - 15.22 ♦ жиры - 10.96 ♦ углеводы - 5.39 ♦ Ингредиенты: 2-4...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>296</div> <div>РЕП.<br/>4</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>2.2%</div> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>№5</div><div>10.09 · 16:14</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>Курица с имбирем и апельсинами на 100 грамм - 183,4 ккал Б/Ж/У - 12,7/12,6/4,8 Ингредиенты: Курица — 1 шт. Цветочный мед — 4 ст...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>278</div> <div>РЕП.<br/>3</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>2.1%</div> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|

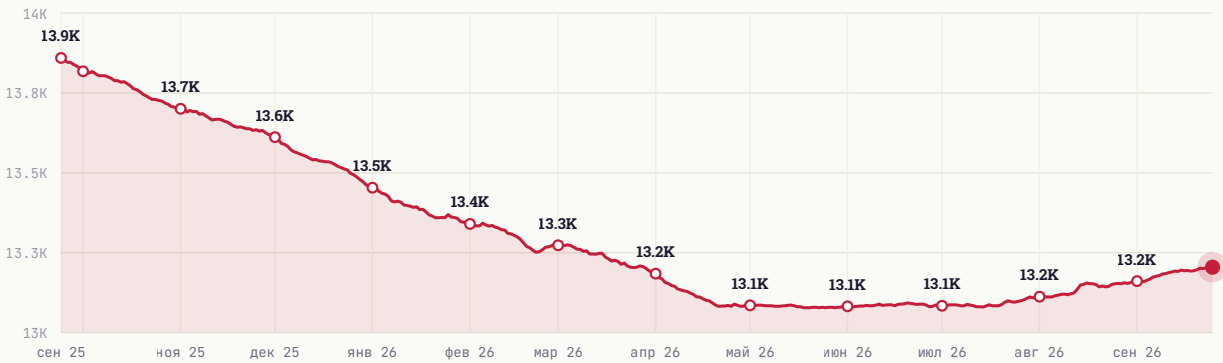
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>22.09 · 07:13</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>♦ Баклажаны в духовке ♦ • Калорийность готового блюда - 60 ккал • - 500 гр баклажанов, - 350 гр помидоров, - 100 гр сыра (лучше брать...</div></div>     | <div>ПРОСМ.<br/>169</div> <div>РЕП.<br/>7</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>1.3%</div> |
| <div><div>↓</div><div>22.09 · 09:13</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>♦ Диетические голубцы для легкого ужина ♦ ♦ Итого на 100 грамм - 56 ккал: ♦ Белки- 9 ♦ Жиры - 1 ♦ Углеводы - 2 ♦ Ингредиенты: ● Пекинская...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>168</div> <div>РЕП.<br/>3</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>1.3%</div> |
| <div><div>↓</div><div>22.09 · 16:13</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>♦ Низкокалорийные котлетки для здорового ужина ♦ ♦ На 100 гр - 43.07 ккал ♦ белки - 3.31 ♦ жиры - 1.4 ♦ углеводы - 4.3 ♦ Ингредиенты...</div></div>      | <div>ПРОСМ.<br/>167</div> <div>РЕП.<br/>3</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>—</div> <div>ER<br/>1.3%</div> |

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

13 888

СЕЙЧАС

13 241

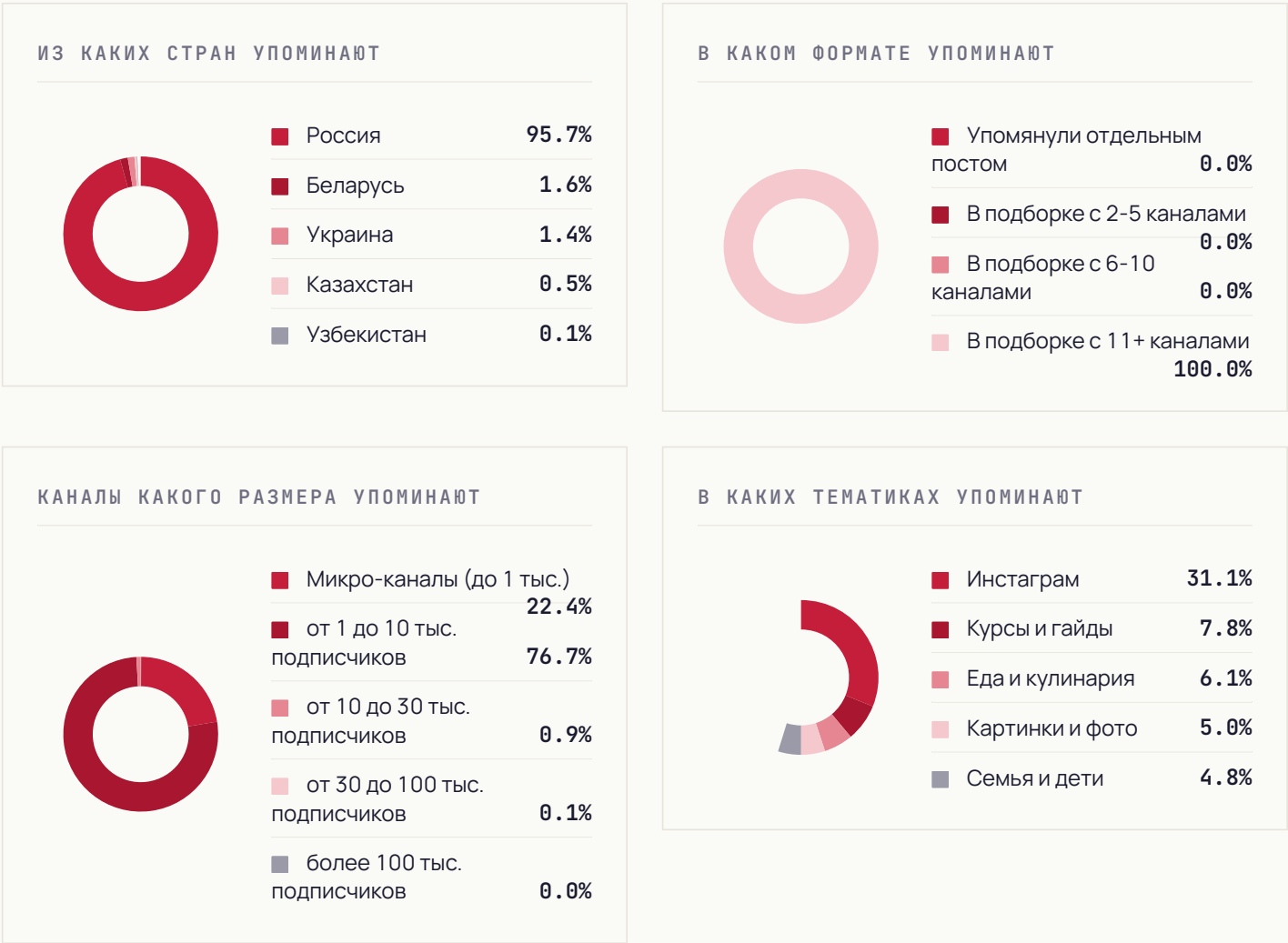
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-647

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

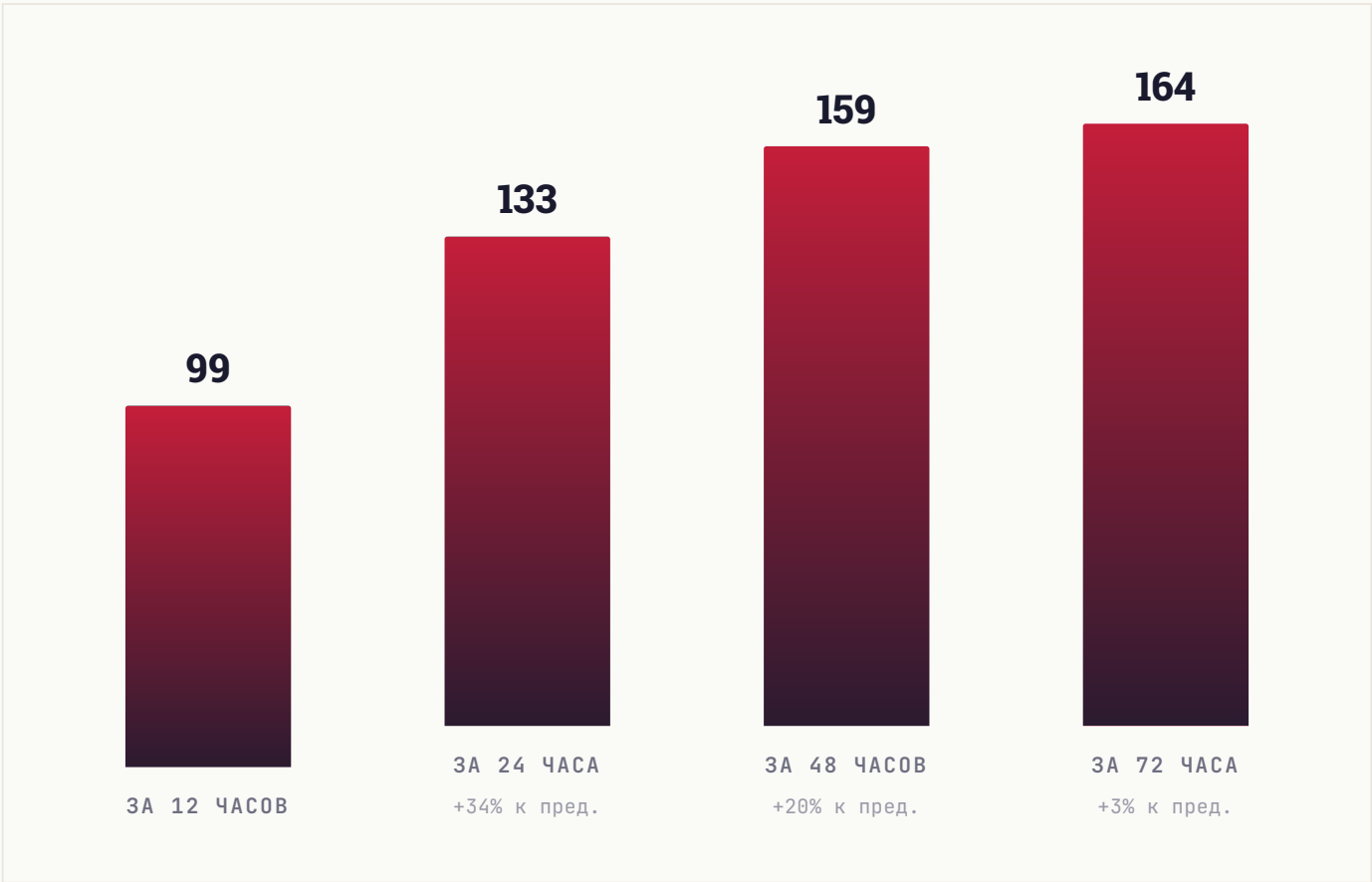
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 698 разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                             | ПОДПИСЧИКИ |
|---------------------------------------------------|------------|
| <div>ВВ</div> Вакансии в Тамбове                  | 23.5K      |
| <div>ВК</div> Вакансии Керчи                      | 22.7K      |
| <div>ВВ</div> Вакансии в Курске                   | 22.7K      |
| <div>ВВ</div> Вакансии в Намангане                | 19.7K      |
| <div>КЧ</div> Книги, Что почитать                 | 15.6K      |
| <div>РГ</div> Рецепты, Готовим Дома <div>ВЫ</div> | 13.2K      |
| <div>ДР</div> Дизайн, Ремонт, Архитектура         | 1.3K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Вакансии в Тамбове, 23.5K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **98** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 20               |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 34               |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 16               |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 1                |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 19               |
| Октябрь 2025 | 0          | 0       | 8                |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 6                | 98                    |

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

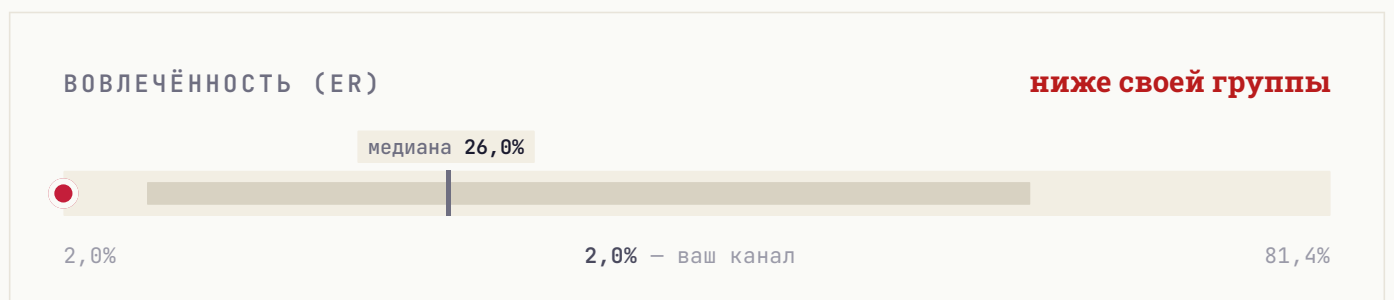
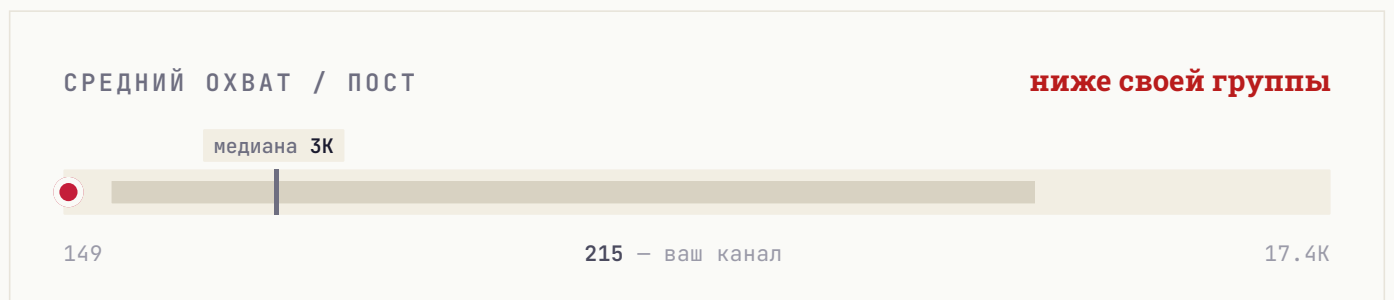
Сравниваем с каналами вашего размера: **83 канала** категории «Еда и кулинария» от 4 тыс. до 40 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#51

/83

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 51 из 83 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 воскресенье

В этот день и в 21:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## 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**

03

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.62% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+7.4пп ER**

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 мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

---

|    |                                             |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---