

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Вкусно и дешево



@retsepty_kulinaria_salaty

Готовим просто, вкусно, а главное доступно! По рекламе:

@vsob63 Если не отвечаю: @serejka63 РКН: <https://vk.cc/cTnuEb>

Менеджер: @Spiral_Miya #WAYRK

ПОДПИСЧИКИ

487 567

-4771 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки **2.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

21.8K

рекл. охват **10.4K**/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 487 567 —	👁️ охват подписчиков 4.47% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 21.8K медиана 23.3K · 29 дней	📅 постов/нед. 22.9 за период
📈 тренд 7д -11.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 99.2 всего 9 528 реакц., 23 360 реп., 0 комм.	📄 длина поста 408 зн. медиана 316 · 29 дней	★ постов в анализе 96 29 дней
📈 рекл. охват 10.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -4771 за последний месяц	📄 цитируемость 2 436 индекс цитирования · 3 796 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 11 месяцев создан 15.07.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Вкусно и дешево 🍲» — 487 567 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 21.8K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 23 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 22–28 июня охваты просели на -11.0% к неделе 15–21 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 96 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (94/96 постов).
- 03 Средняя длина поста — 408 знаков (медиана 316).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (28.1K в среднем у топа vs 13.7K у худших) — среди 96 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 11.06 · 05:00 ВИДЕО #завтрак 🥞 Лепёшка с начинкой на завтрак 📌 Ингредиенты: Лепёшка тортилья или лаваш - 1 шт Картофель отварной - 2 шт Сосиски - 3 шт Сыр...	ПРОСМ. 28 420 РЕП. 197	РЕАКЦ. 98 ER 5.8%
№2 10.06 · 14:00 ВИДЕО #ужин 🐟 Минтай в сливочно-горчичном соусе с зелёным луком 📌 Ингредиенты: Минтай в брикетах - 400 гр Сливки (20%) - 250 мл Горчица - 1...	ПРОСМ. 28 352 РЕП. 408	РЕАКЦ. 118 ER 5.8%
№3 10.06 · 05:00 ВИДЕО #завтрак 😊 Классная идея для завтрака 📌 Ингредиенты: Хлеб - 4 кусочка Краб или крабовые палочки - 100 гр Яйцо - 2 шт Творожный сыр - 1...	ПРОСМ. 27 679 РЕП. 187	РЕАКЦ. 112 ER 5.7%

№4 12.06 · 14:00 ВИДЕО #кчаю Самый вкусный яблочный пирог 🥰📌 Ингредиенты: • Яблоки (с лёгкой кислинкой) — 4-5 средних • Сметана (не менее 20%) — 250 г • ...	ПРОСМ. 27 602 РЕП. 605	РЕАКЦ. 146 ER 5.7%
№5 14.06 · 09:00 ВИДЕО #закуска 🍗 Наггетсы за полчаса 📌 Ингредиенты: Куриное филе - 400 гр Пармезан - 150 гр Оливковое масло - 4 ст.л Соль Йогурт натуральный - ...	ПРОСМ. 27 404 РЕП. 235	РЕАКЦ. 85 ER 5.6%

I

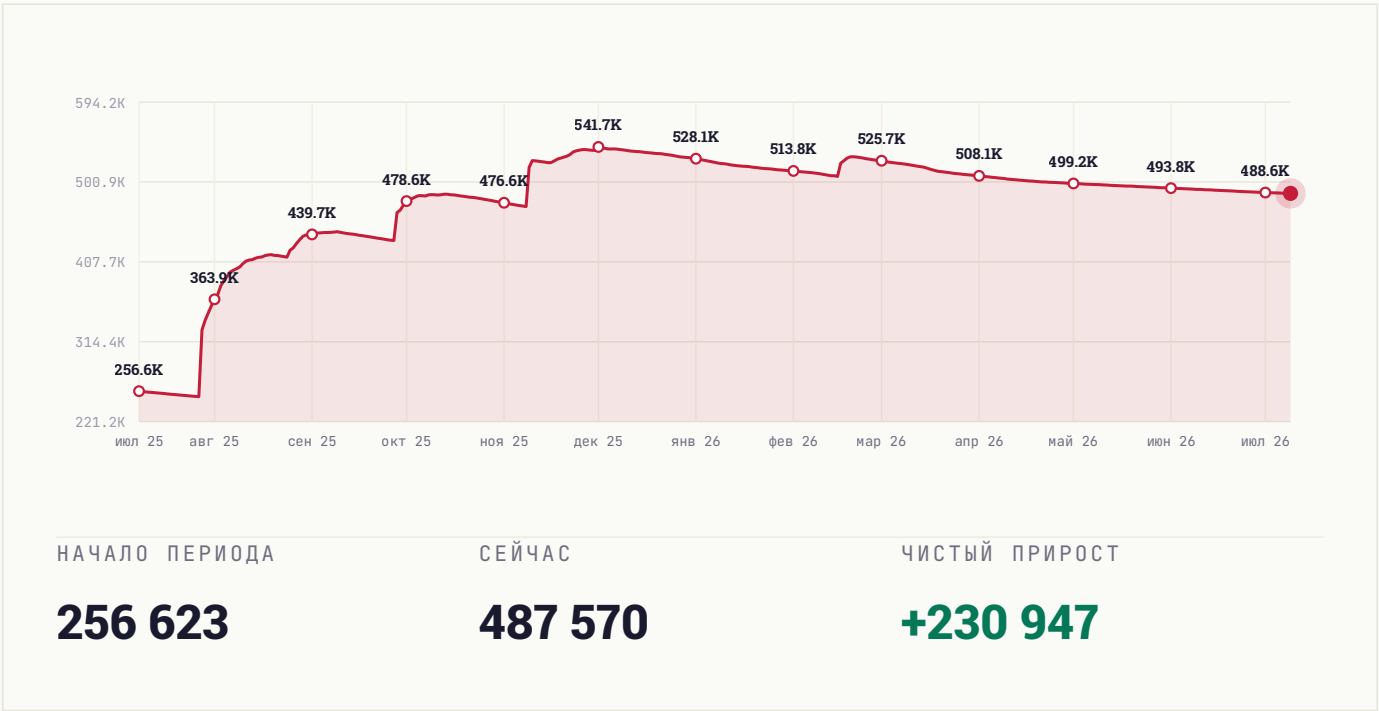
ХУДШИЕ 3

↓ 06.07 · 09:00 ВИДЕО #десерт 🥟 Хрустящие чуррос 📌 Ингредиенты: Вода - 150 мл Соль - 1 щепотка Сахар - 1 ст.л Сливочное масло - 50 гр Мука - 100 гр Яйцо - 2...	ПРОСМ. 14 603 РЕП. 210	РЕАКЦ. 96 ER 3.0%
↓ 06.07 · 08:00 ВИДЕО #десерт 🥞 Пышные и вкусные пончики 📌 Ингредиенты: Молоко (теплое) - 350 мл Дрожжи - 7 гр Сахар - 80 гр Соль 0,5 ч.л Яйцо - 1 шт Мука - ...	ПРОСМ. 13 370 РЕП. 127	РЕАКЦ. 61 ER 2.7%
↓ 06.07 · 07:02 ФОТО 🔥 МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ПОХУДЕНИЕ ТЕПЕРЬ ДОСТУПНО КАЖДОЙ! 🔥 Совсем скоро, 8 ИЮЛЯ, начнется обновленный бесплатный 5-дневный марафон "Худеем по...	ПРОСМ. 13 043 РЕП. 4	РЕАКЦ. 16 ER 2.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

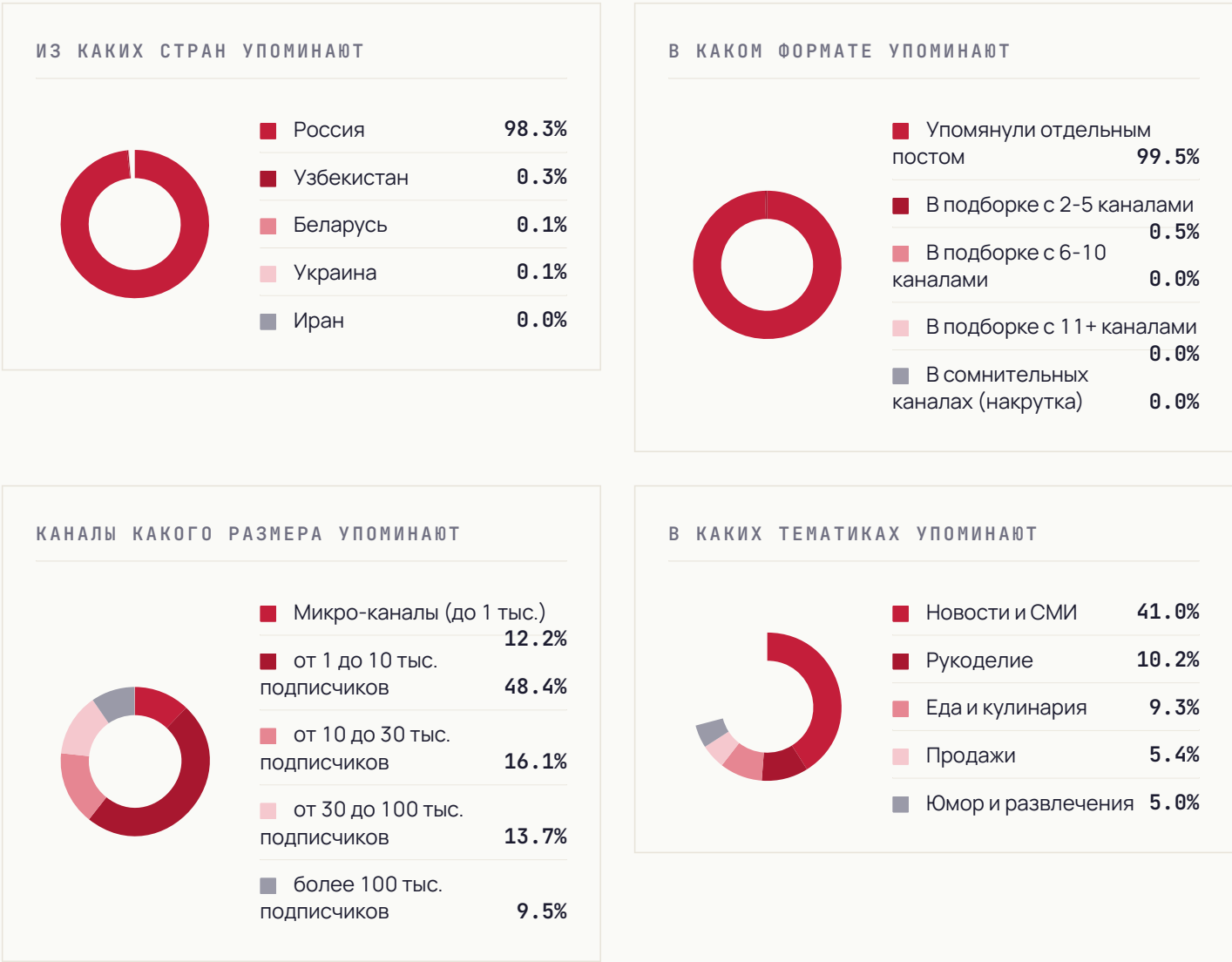
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

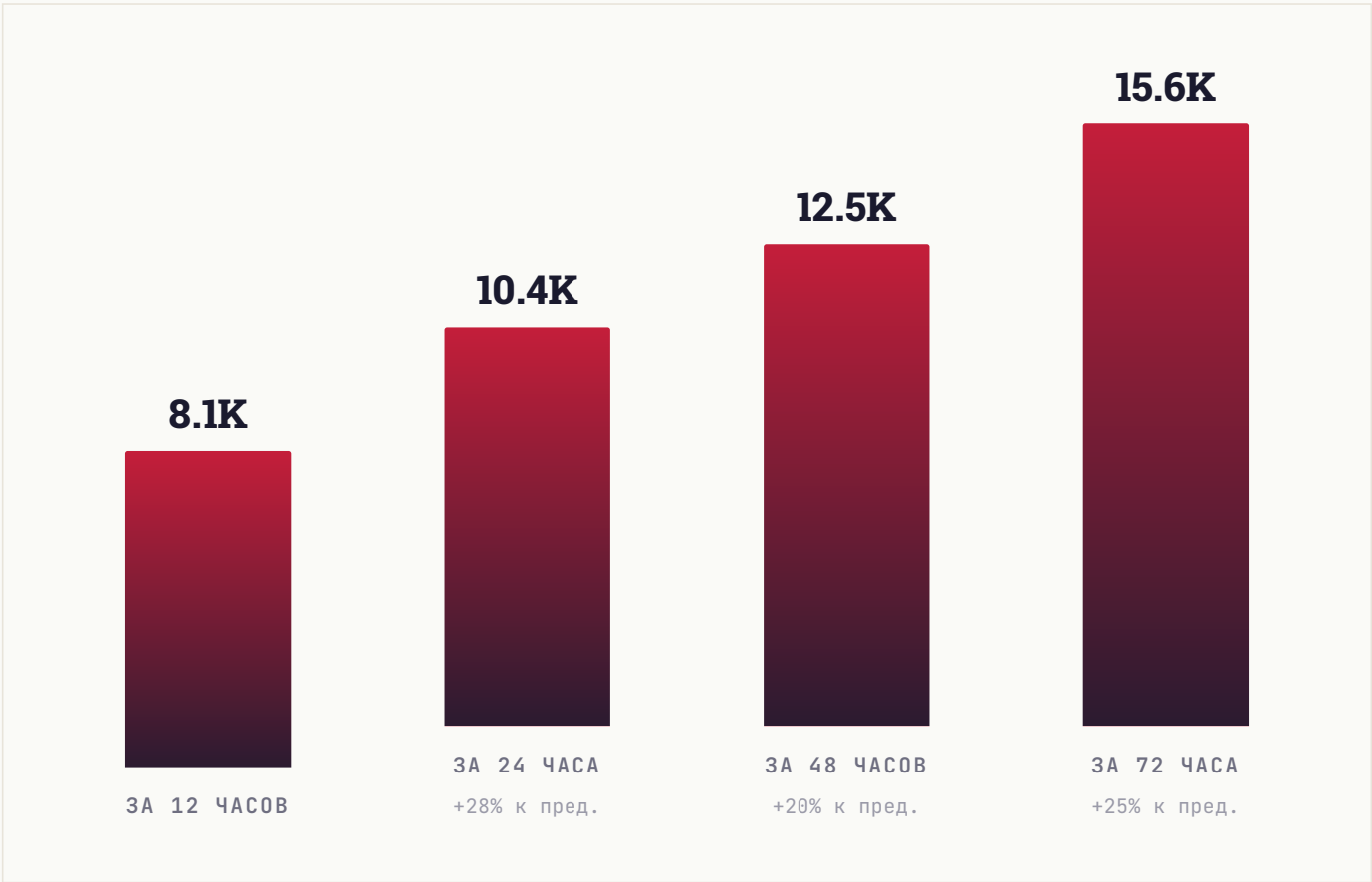
Индекс цитирования **2 436** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **3 796** разных каналов.



— 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
КР Кулинария Рецепты Салаты 🍳	995.6K
ПЯ Пятёрочка	776.5K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	680.8K
А Аэрогриль Рецепты	593.3K
ПР Простые Рецепты	586.9K
КР Книга рецептов	559K
КН Кухня наизнанку	532.5K
ВИ Вкусно и дешево 🍪 ВЫ	487.6K
ЧИ ЧИЖИК	485.1K
РН Рецепты на каждый день	461.5K
😊Е 😊 ЕшьХудей ПП Рецепты	434K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-10 ниши (#8 из 94). Сильная позиция. Лидер ниши — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K), до #1 есть куда расти. С другими топ-10 каналами — взаимные размены как с равными.

— 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 **2 732**, они привели **217 475** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	99	12	0
Декабрь 2025	67	25	4 171
Ноябрь 2025	446	410	68 922
Октябрь 2025	135	59	13 584
Сентябрь 2025	957	770	44 919
Август 2025	1 028	603	85 879

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
2 732	6	217 475

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

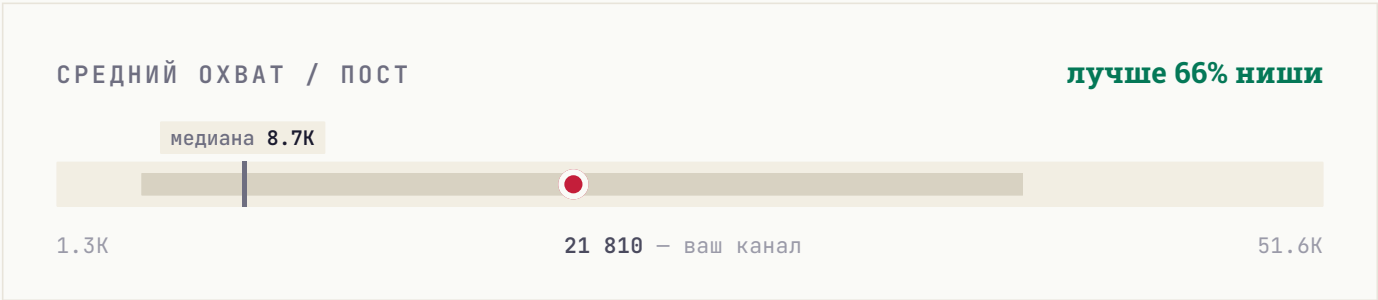
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Еда и кулинария» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#8/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-8% еда и кулинария Россия



— 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 понедельник

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.47% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.5пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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
----	-------------------------------	---
