

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Сначала крем, потом поем



@snachalakrem

Взгляд бывшего повара на гастро-открытия, нетривиальные рецепты и все остальное Накормить через @dariabrital  
Сотрудничество: @pr\_kremпоем Включен в перечень РНК  
<https://clck.ru/3FoQcU>

ПОДПИСЧИКИ

**21 937**

-172 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**10.0%**

за сутки **5.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

**2.1K**

рекл. охват **1.3K/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>21 937</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>9.61%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>           | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>2.1K</div> <div>медиана 2K · 29 дней</div>                                        | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>21.3</div> <div>за период</div>                       |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-9.7%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>71.3</div> <div>всего 6 491 реакц.,<br/>1 326 реп., 341 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>413 зн.</div> <div>медиана 351 · 29 дней</div>                                        | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>91</div> <div>29 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>1.3K</div> <div>среднее за 24ч</div>     | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-172</div> <div>за последний месяц</div>                          | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>203</div> <div>индекс цитирования ·<br/>308 каналов упомянули<br/>за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>4 года 2 месяца</div> <div>создан 21.06.2022</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Сначала крем, потом поем» — 21 937 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1K человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 24–30 августа охваты просели на -9.7% 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 91 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (66/91 постов).
- 03 Средняя длина поста — 413 знаков (медиана 351).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.8K в среднем у топа vs 1.8K у худших) — среди 91 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>06.08 · 20:01</div><div>ФОТО</div></div> <div>Кто макал Юбилейное в чай? Кто делает так до сих пор.....</div>                                                                                    | <div>ПРОСМ.<br/>2 873</div> <div>РЕП.<br/>10</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>122</div> <div>ER<br/>13.1%</div> |
| <div><div>№2</div><div>09.08 · 13:39</div><div>ФОТО</div></div> <div>Завтрак поздний, собран из остатков холодильника.<br/>Любимая овощная запекашка, протеиновая (сама ржу) сосиска. Собираюсь и иду в разные...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 811</div> <div>РЕП.<br/>1</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>71</div> <div>ER<br/>12.8%</div>  |
| <div><div>№3</div><div>06.08 · 13:39</div><div>ФОТО</div></div> <div>Потому то перед таким рестораном надо проголодаться и физически, и духовно, как в «о чем говорят мужчины» Шедевр. Если б можно было...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>2 805</div> <div>РЕП.<br/>13</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>57</div> <div>ER<br/>12.8%</div>  |

|                                                                                                                     |                                                    |                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>10.08 · 19:59</div><div>ФОТО</div></div> <div>Очень очень ОЧЕНЬ ленивые ужины А у вас?</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 793</div> <div>РЕП.<br/>6</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>92</div> <div>ER<br/>12.7%</div> |
| <div><div>№5</div><div>10.08 · 17:33</div><div>ФОТО</div></div> <div>(пост без подписи — фото)</div>                | <div>ПРОСМ.<br/>2 785</div> <div>РЕП.<br/>21</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>93</div> <div>ER<br/>12.7%</div> |

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>31.08 · 20:58</div><div>ФОТО</div></div> <div>Не знаю, как там живут люди без аэрогриля, лично я свой просто обожаю и готовлю в нем половину от всей еды. И яйца сварить без воды, и...</div>      | <div>ПРОСМ.<br/>1 824</div> <div>РЕП.<br/>11</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>101</div> <div>ER<br/>8.3%</div> |
| <div><div>↓</div><div>30.08 · 08:14</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Блин, как быстро прошли три месяца, ребятааа. Как продлить подписку на тепло? Хочу чуть больше малины с ежевикой, солнца, тепла. Веранд, в...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>1 813</div> <div>РЕП.<br/>—</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>54</div> <div>ER<br/>8.3%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>01.09 · 11:09</div><div>ФОТО</div></div> <div>На ужин вчера была встреча с подругой и сет от МГФ в Hookah Place Ultimate Шаурма с крабом и соусом манго-айоли, мак-н-чиз с черной икрой...</div>   | <div>ПРОСМ.<br/>1 798</div> <div>РЕП.<br/>10</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>43</div> <div>ER<br/>8.2%</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.

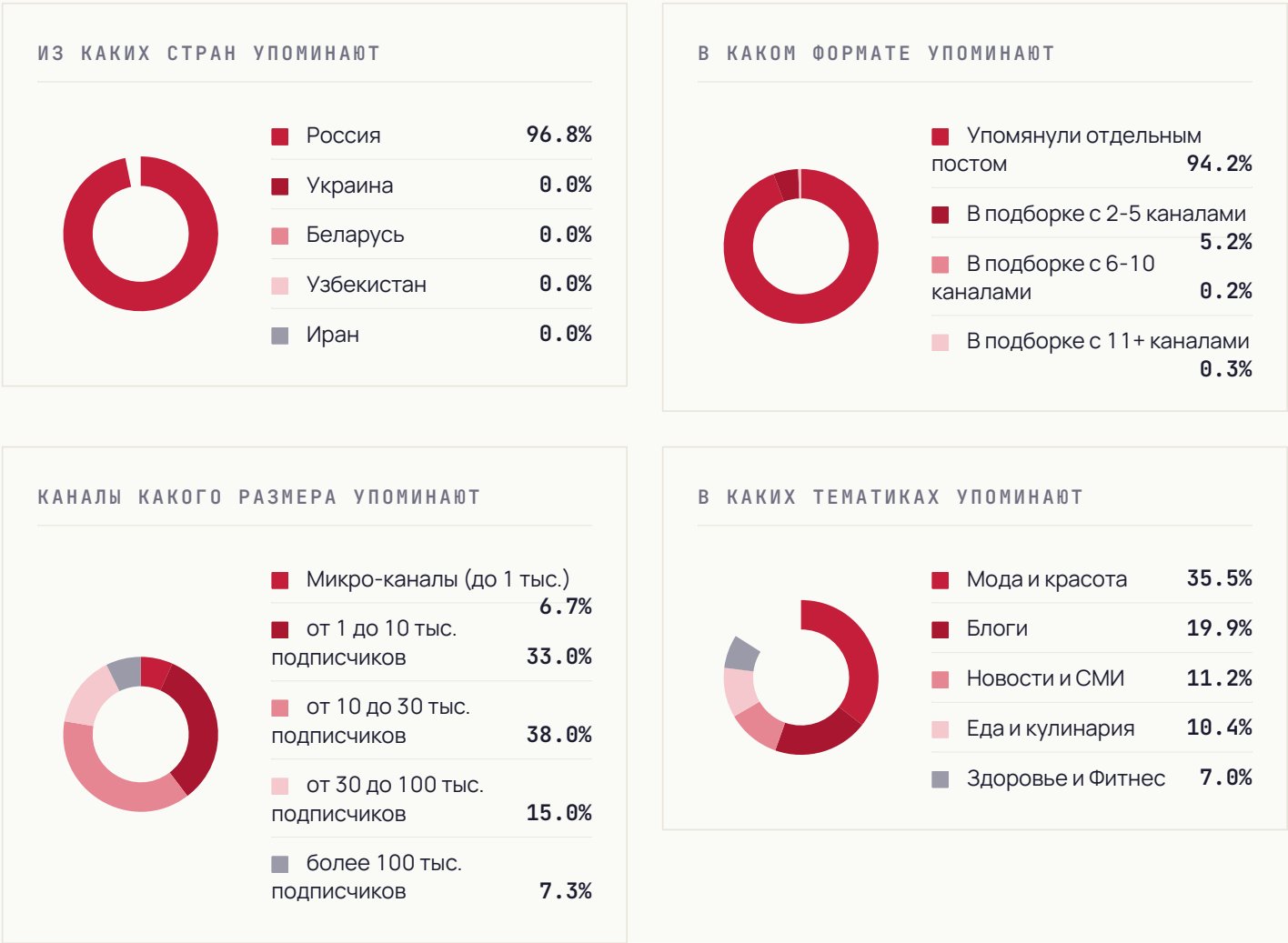


| НАЧАЛО ПЕРИОДА | СЕЙЧАС | ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ |
|----------------|--------|----------------|
| 22 886         | 21 938 | -948           |

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

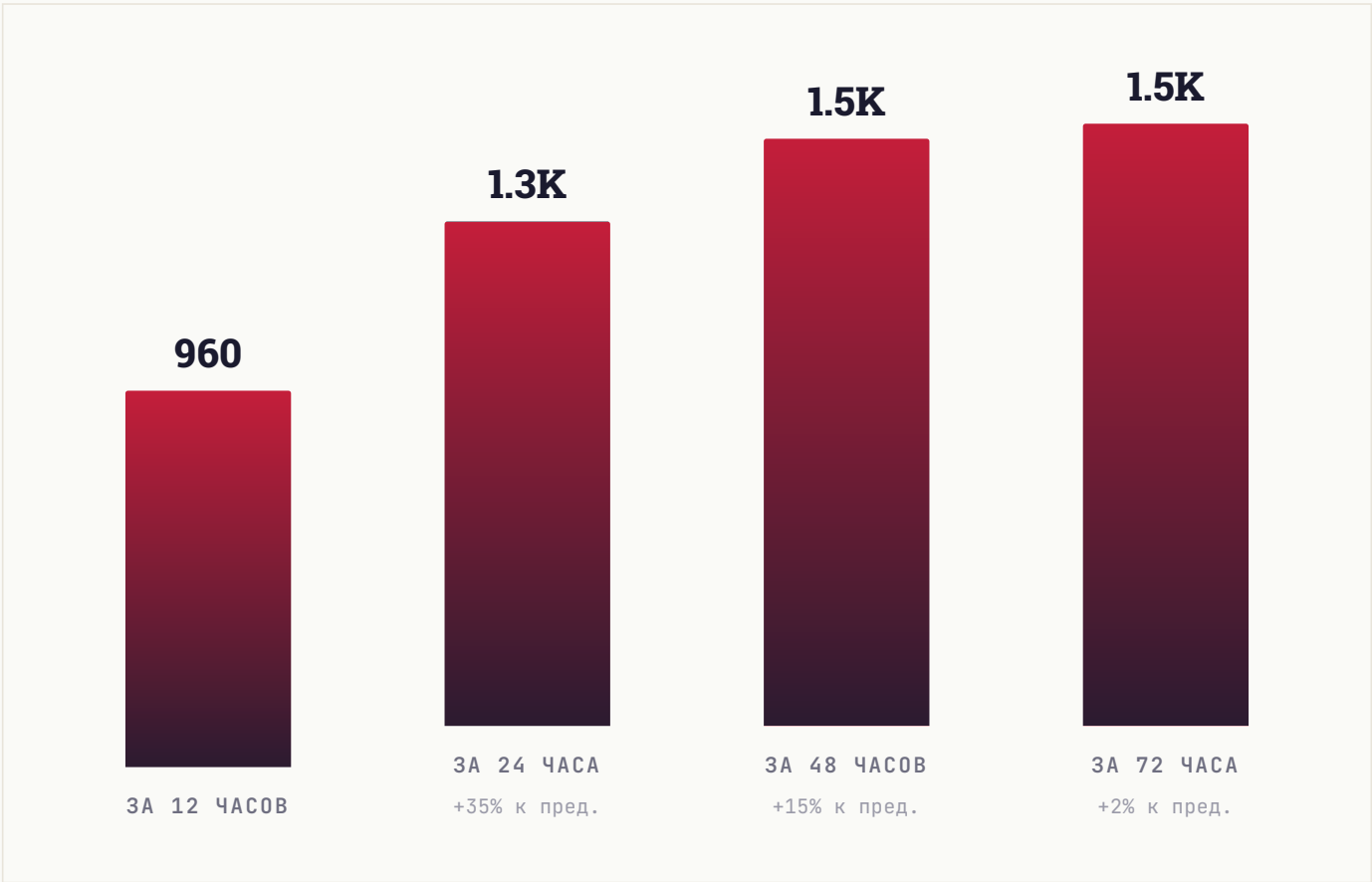
Индекс цитирования **203** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **308** разных каналов.



— 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 |
|---------------------------------------|------------|
| ЖЛ жопа луковичкой                    | 31K        |
| СК Сначала крем, потом поем <b>ВЫ</b> | 21.9K      |
| ШМ Шмот-просвет                       | 18.7K      |
| БЬ Бьютимафия                         | 16.7K      |
| БЬ БЬЮТИГОЛЕНЬКАЯ                     | 11K        |
| ДС Дама с претензией                  | 10.8K      |
| БЬ Бьютифак                           | 10.1K      |
| БМ Банок много, я одна                | 9.7K       |
| КС Короче, слушай!                    | 8.7K       |
| ЛЖ Лёгкая женская доля                | 5.7K       |
| КП Кружевом по телу                   | 3.7K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: жопа луковичкой, 31K), мельче — 9 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 **55**, а канал за это время прибавил **2 371** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 5          | 3       | 71               |
| Февраль 2026 | 12         | 10      | 351              |
| Январь 2026  | 19         | 14      | 1 246            |
| Декабрь 2025 | 7          | 5       | 58               |
| Ноябрь 2025  | 3          | 3       | 31               |
| Октябрь 2025 | 9          | 9       | 614              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 55               | 6                | 2 371                 |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **60 каналов** категории «Еда и кулинария» от 7 тыс. до 66 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#41/60

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 41 из 60 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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

## Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 23:00 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

## 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 | <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> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---