

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала ТАРЕЛОЧКА



@tarelkakylinar

Подписаны 12 ваших друзей... Ссылка для подруг: [https://t.me/+QSTI31T\\_CHI4M2Qy](https://t.me/+QSTI31T_CHI4M2Qy) По вопросам рекламы 👉 @mngmedia\_pr  
Менеджер: @Spiral\_Miya Perfluence PKN :...

ПОДПИСЧИКИ

**410 920**

+7571 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**4.0%**

за сутки 1.7%

ОХВАТ/ПОСТ

**12.4K**

рекл. охват 6.9K/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>410 920</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>3.01%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>      | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>12.4K</div> <div>медиана 12.8K · 29 дней</div>                                | <div><div>📅</div>постов/день</div> <div>8.7</div> <div>~61 в неделю</div>                      |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-15.9%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>41.1</div> <div>всего 10 602 реакц., 35 748 реп., 0 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>277 зн.</div> <div>медиана 255 · 29 дней</div>                                    | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>258</div> <div>29 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>6.9K</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+7571</div> <div>за последний месяц</div>                     | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>2 246</div> <div>индекс цитирования · 3 991 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>2 года 8 месяцев</div> <div>создан 21.10.2023</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ТАРЕЛОЧКА» — 410 920 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 12.4K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 61 постов в неделю (~9 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня — 5 июля охваты просели на -15.9% к неделе 22–28 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 258 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (241/258 постов).
- 03 Средняя длина поста — 277 знаков (медиана 255).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (18.1K в среднем у топа vs 9.6K у худших) — среди 258 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>19.06 · 14:30</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>🍲</div><div>Ленивая лазанья</div><div>Ингредиенты: <div><div>✓</div>Фарш - 400 гр</div><div><div>✓</div>Морковь - 1 шт</div><div><div>✓</div>Лук - 1 шт</div><div><div>✓</div>Чеснок - 2 зубчика</div><div><div>✓</div>Томатная паста - 300 гр</div><div><div>✓</div>Листы лазаньи - ...</div></div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>18 863</div> <div>РЕП.<br/>253</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>49</div> <div>ER<br/>4.6%</div> |
| <div><div>№2</div><div>19.06 · 12:00</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>🥘</div><div>Ленивые голубцы</div><div>Ингредиенты: <div><div>✓</div>Фарш - 500 гр</div><div><div>✓</div>Капуста - 300 гр</div><div><div>✓</div>Лук репчатый - 1 шт</div><div><div>✓</div>Морковь - 1 шт</div><div><div>✓</div>Рис отварной - 70 гр</div><div><div>✓</div>Томатная...</div></div></div>     | <div>ПРОСМ.<br/>18 075</div> <div>РЕП.<br/>299</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>79</div> <div>ER<br/>4.4%</div> |
| <div><div>№3</div><div>19.06 · 19:00</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>👍</div><div>Потрясающе вкусная закуска к шашлыку</div><div>Ингредиенты: <div><div>✓</div>Помидоры черри - 500 гр</div><div><div>✓</div>Базилик</div><div><div>✓</div>Моцарелла - 150 гр</div><div><div>✓</div>Соль, перец - по...</div></div></div>                                                        | <div>ПРОСМ.<br/>17 224</div> <div>РЕП.<br/>310</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>76</div> <div>ER<br/>4.2%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                      |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>19.06 · 17:30</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> Куриные голени с рисом Ингредиенты: <input checked="" type="checkbox"/>Рис басмати - 1 стакан <input checked="" type="checkbox"/>Вода - 1 стакан <input checked="" type="checkbox"/>Бульонные кубики - 2 шт <input checked="" type="checkbox"/>Сливки - 1 стакан ...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>17 122</div> <div>РЕП.<br/>183</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>48</div> <div>ER<br/>4.2%</div> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№5</div><div>21.06 · 17:30</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> Рулетики куриные с картофелем Ингредиенты: <input checked="" type="checkbox"/>Куриное филе – 3-4 шт <input checked="" type="checkbox"/>Картофель – 5-6 шт <input checked="" type="checkbox"/>Сыр (по вкусу) <input checked="" type="checkbox"/>Майонез (по вкусу) <input checked="" type="checkbox"/>Зелень (по...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>16 610</div> <div>РЕП.<br/>169</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>60</div> <div>ER<br/>4.0%</div> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

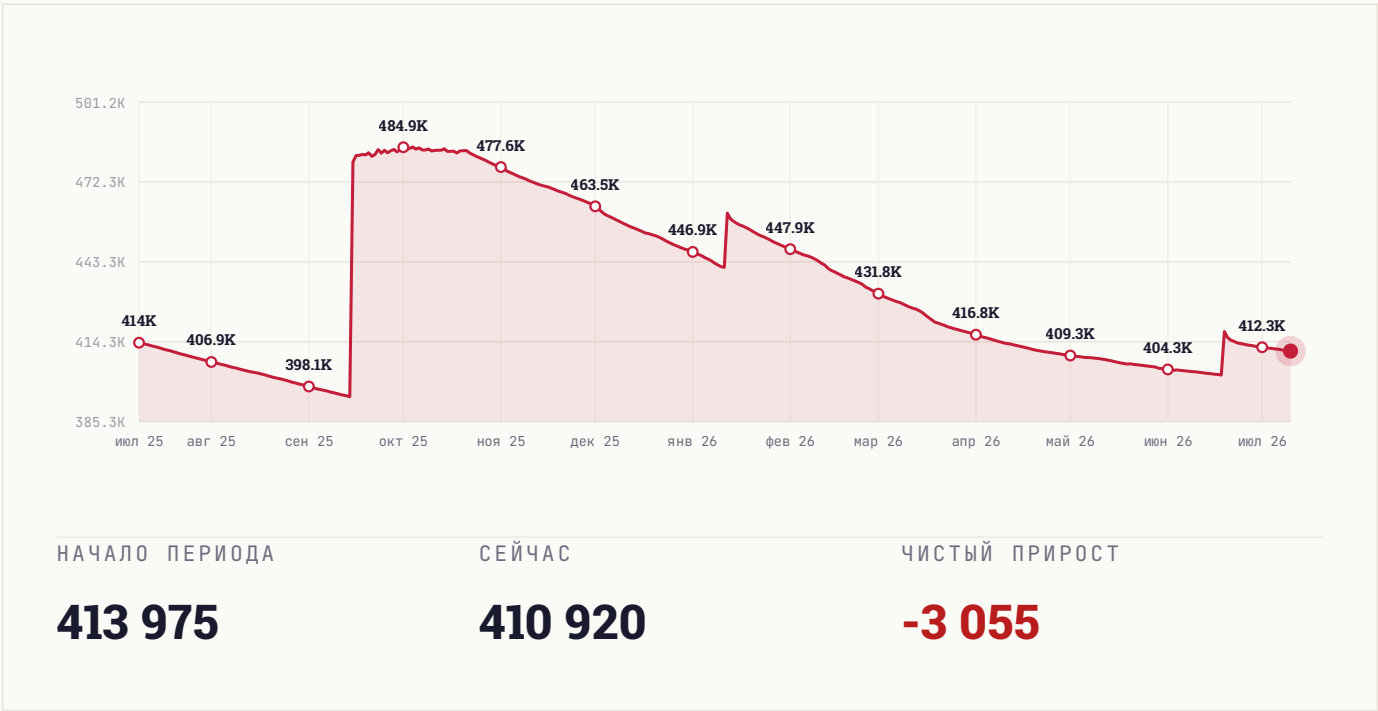
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>06.07 · 12:00</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> Умопомрачительная закуска из баклажанов Ингредиенты: <input checked="" type="checkbox"/>Баклажаны - 2 шт <input checked="" type="checkbox"/>Яйца - 2 шт <input checked="" type="checkbox"/>Мука <input checked="" type="checkbox"/>Планировочные сухари Для соуса: <input checked="" type="checkbox"/>Сметана -...</div></div>                                       | <div>ПРОСМ.<br/>9 687</div> <div>РЕП.<br/>196</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>48</div> <div>ER<br/>2.4%</div> |
| <div><div>↓</div><div>06.07 · 08:00</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> Турецкий грибной суп Ингредиенты: <input checked="" type="checkbox"/>Лук - 2 шт <input checked="" type="checkbox"/>Чеснок - 5 зубчиков <input checked="" type="checkbox"/>Сливочное масло - 1 ст.л <input checked="" type="checkbox"/>Растительное масло - 2 ст.л <input checked="" type="checkbox"/>Грибы - 800...</div></div>                                    | <div>ПРОСМ.<br/>9 654</div> <div>РЕП.<br/>137</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>49</div> <div>ER<br/>2.3%</div> |
| <div><div>↓</div><div>06.07 · 11:00</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> Турецкий кекс Ингредиенты: <input checked="" type="checkbox"/>Яйцо - 2 шт <input checked="" type="checkbox"/>Соль - щепотка <input checked="" type="checkbox"/>Сахар - 200 гр <input checked="" type="checkbox"/>Ванильный сахар - 1 ч.л <input checked="" type="checkbox"/>Молоко - 100 гр <input checked="" type="checkbox"/>Растительное масло -...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>9 394</div> <div>РЕП.<br/>140</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>36</div> <div>ER<br/>2.3%</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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

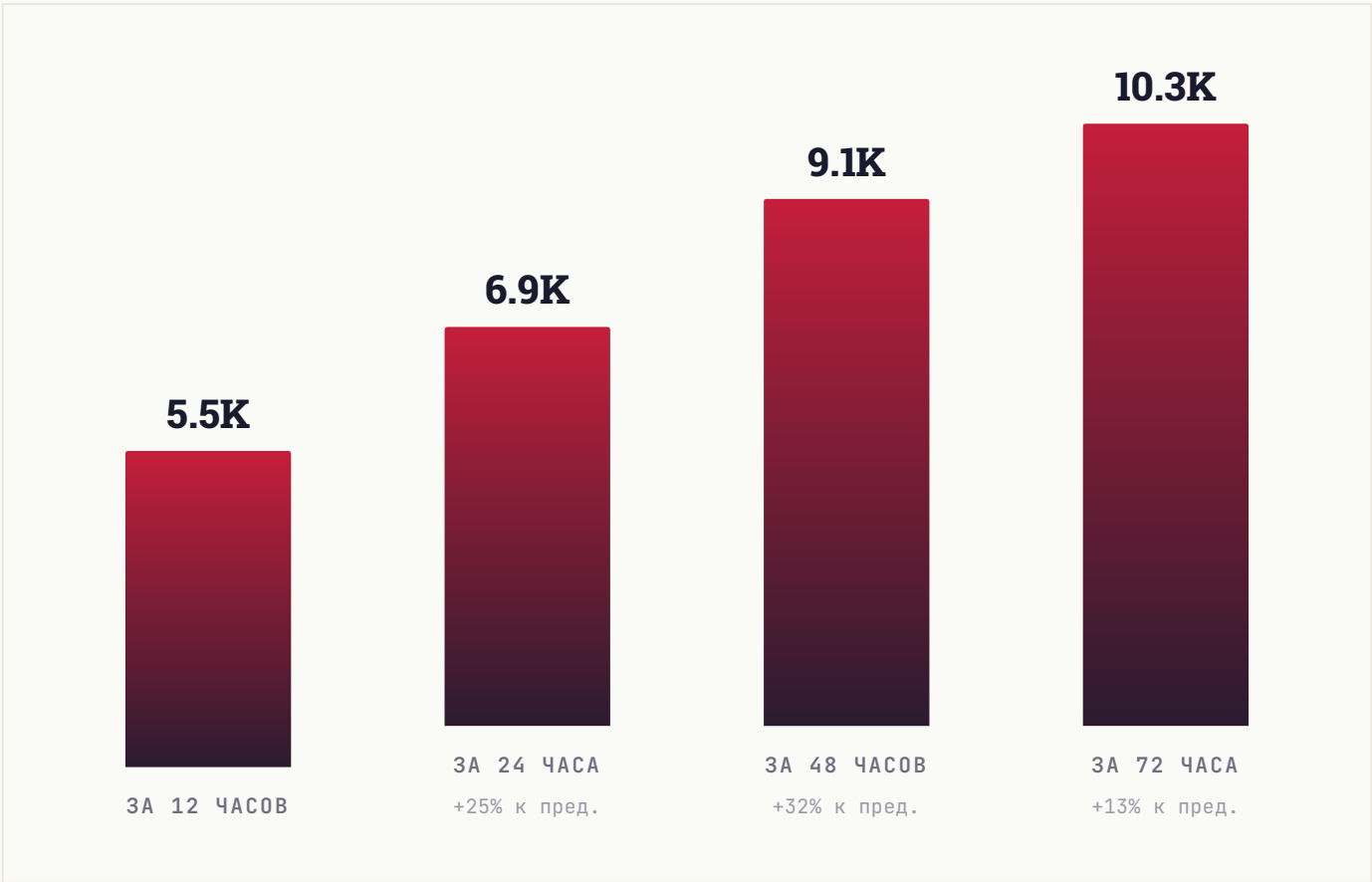
Индекс цитирования **2 246** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **3 991** разных каналов.



— 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 🍪          | 487.7K     |
| ЧИ ЧИЖИК                      | 485.1K     |
| РН Рецепты на каждый день     | 461.5K     |
| ТА ТАРЕЛОЧКА ВЫ               | 410.9K     |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#13 из 94). Лидер — Кулинария Рецепты Салаты 🍳 (995.6K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— 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 **2 392**, они привели **118 220** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 25         | 3       | 19 679              |
| Декабрь 2025  | 211        | 210     | 0                   |
| Ноябрь 2025   | 109        | 99      | 0                   |
| Октябрь 2025  | 5          | 4       | 4 425               |
| Сентябрь 2025 | 1 180      | 1 089   | 94 116              |
| Август 2025   | 862        | 852     | 0                   |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 2 392            | 6                | 118 220               |

## 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.

#13 / 100

## Канал в топ-13% – сильное положение

**лучше 85% ниши**

медіана 210.3K

70.4K

410 920 — ваш канал

567.7K

лучше 54% ниши

медіана 8.7K

1.3K

12 362 – ваш канал

51.6K

**лучше 80% ниши**

медіана 1.2K

5

2 246 — ваш канал

3.3K

— 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 вторник

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.01% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+6.0пп 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

**+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 | <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> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---