

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала tati_cooks



@tati_cooks

🥑 Гибкий ЗОЖ: рецепты с КБЖУ, идеи и истории о еде. Вкуснее, чем ПП! ➡ Приложение с рецептами: app.tati-cooks.ru 📱
Сборники: https://taplink.cc/tati_cooks ✉
taticookbook@gmail.com @tati_cooks

ПОДПИСЧИКИ

8 650

-55 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

24.0%

за сутки 9.9%

ОХВАТ/ПОСТ

2.2K

рекл. охват 860/24ч

— 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 8 650 —	📊 ОХВАТ ПОСТА 25.25% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.2К медиана 2.2К · 24 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.1 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 45.0 всего 495 реакц., 81 реп., 9 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 738 зн. медиана 795 · 24 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 11 24 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 860 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -55 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 10 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «tati_cooks» — 8 650 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2К человек (25% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

— 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 11 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — **Фото** (7/11 постов).
- 03 Средняя длина поста — **738** знаков (медиана 795).
- 04 Пик активности аудитории — **суббота**, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в **2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (2.9K в среднем у топа vs 1.5K у худших) — среди 11 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.08 · 14:21 ФОТО Мне тут подумалось, если вафли-брауни мы сделали, так почему бы не испечь блонди? Можно точно так же использовать в основе кабачок, но я...	ПРОСМ. 3 002 РЕП. 34	РЕАКЦ. 58 ER 34.7%
№2 18.08 · 18:43 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 2 855 РЕП. —	РЕАКЦ. 30 ER 33.0%
№3 18.08 · 18:49 ТЕКСТ Ответы с фотками спрятала в комментариях. Попыталась к вопросам прикрепить, но не понимаю, как это работает)	ПРОСМ. 2 722 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 31.5%

№4

18.08 · 18:40

ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.

2 351

РЕАКЦ.

18

РЕП.

—

ER

27.2%

№5

31.08 · 13:44

ФОТО

Как же я люблю лето, как же быстро оно всегда пролетает. Попробуем продлить? Для этого предлагаю приготовить мороженое со смородиной и...

ПРОСМ.

2 273

РЕАКЦ.

68

РЕП.

16

ER

26.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

05.09 · 17:30

ФОТО

Сегодня после завтрака состоялся такой разговор: - Продиктуешь мне? -Так, кабачковая вафля, там сверху яйцо, авокадо 43, помидор 65 и...

ПРОСМ.

1 994

РЕАКЦ.

67

РЕП.

8

ER

23.1%

↓

11.09 · 09:03

ФОТО

Знаете, где я взяла рецепт этой красоты? В нашем сообществе! Да-да, это морковные лепешки от Наташи, и я, конечно же, не упускаю...

ПРОСМ.

1 383

РЕАКЦ.

54

РЕП.

8

ER

16.0%

↓

12.09 · 11:49

ФОТО

Треску в беконе я попробовала в Калининградской области, и тогда мне очень понравилось это сочетание и вообще задумка. Тресковые...

ПРОСМ.

1 225

РЕАКЦ.

60

РЕП.

11

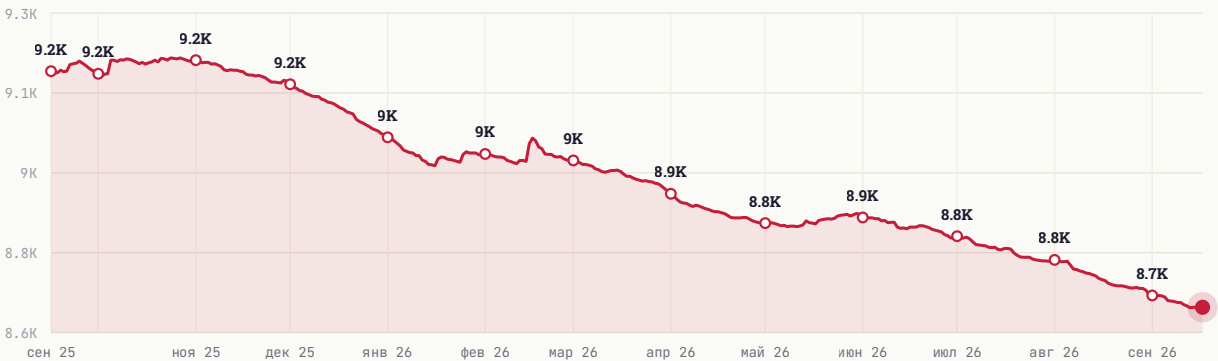
ER

14.2%

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

9 189

СЕЙЧАС

8 650

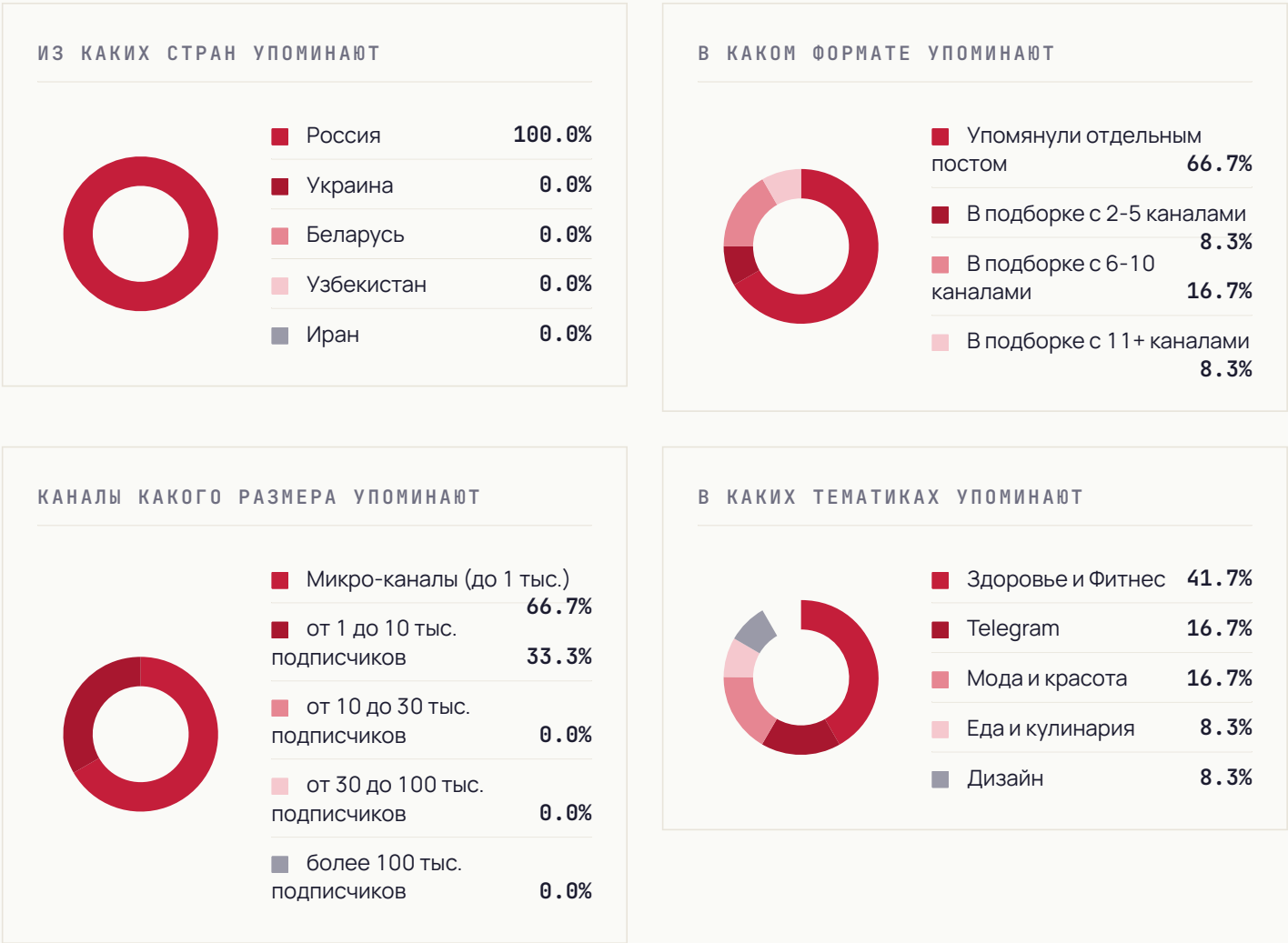
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-539

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

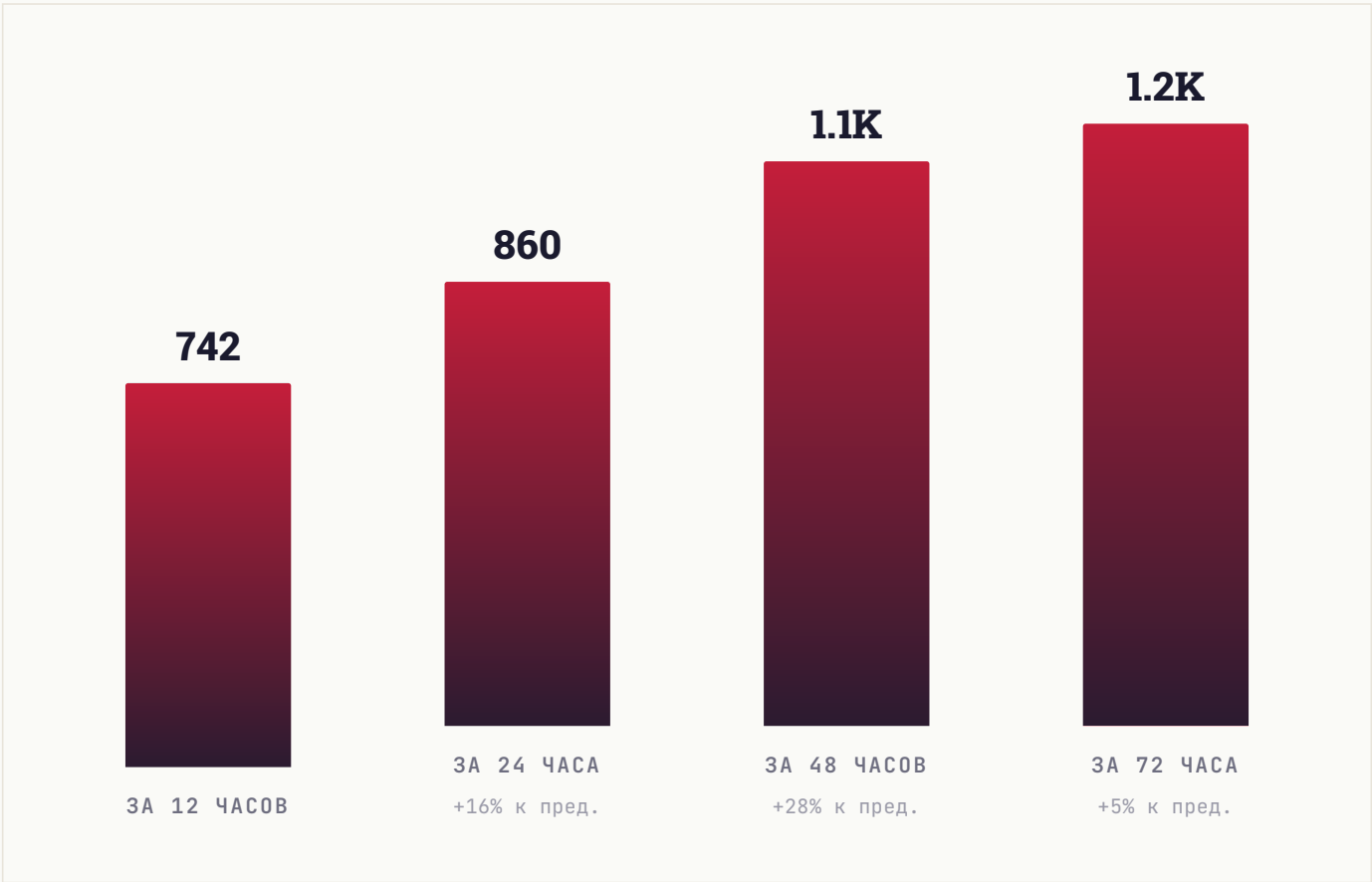
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 10 разных каналов.



— 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
ВК варю компотик	9.4K
ТА tati_cooks ВЫ	8.7K
ТJ ТМейт Physical Training	8.4K
SP SPORT_I_TOPT	4.4K
ОЗ Олег Зингилевский	4K
PF Pro Fizikl	2.9K
IN inspireme	2.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 7, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: варю компотик, 9.4K), мельче — 5 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 **1**, а канал за это время прибавил **199** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	7
Февраль 2026	1	1	63
Январь 2026	0	0	44
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	14
Октябрь 2025	0	0	71

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	199

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **52 канала** категории «Еда и кулинария» от 3 тыс. до 26 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#36 /52

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 36 из 52 каналов сопоставимого размера

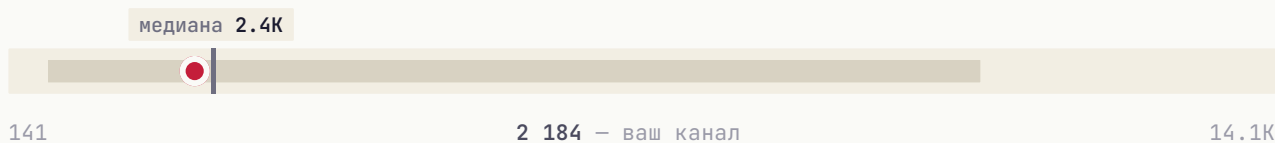
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



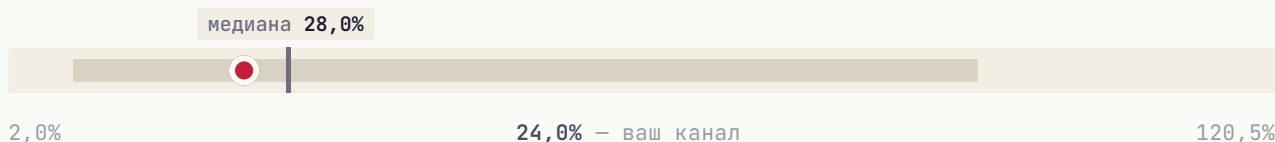
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.1 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
