Пенягинский пруд в Ландшафтном парке Митино, будет интересен в любом возрасте и в любое время года, так как пруд используется для прибрежных прогулок, катания на лодках, катамаранах и любительского лова рыбы (по словам рыбаков, имеются ротан, окунь, карась, карп, щука).  
Местность вокруг пруда в основном открытая, но с небольшими группами молодых деревьев и кустов, разделяя территорию на уютные зоны отдыха.  
Берега и дно, в основном, песчаные. Песок преимущественно привозной. По берегам расположены пляжи – травяные и песчаные. Встречаются тенистые аллеи на берегу пруда.

В акватории Пенягинского пруда живет 21 белый лебедь. Среди них пять пар лебедей-шипунов. В зимний период лебеди будут жить в специальных теплых павильонах с выходом на улицу, а летом пернатые смогут мастерить себе уютное гнездо в зарослях камыша. Также на зеленой территории обитают утки, бобры, ондатры, зайцы и лисы. Все птицы очень доверчивые, дружелюбные и совсем не боятся посетителей. Они подплывают прямо к берегу, выходят к людям, а лебеди с удовольствием позируют для фото. Первых лебедей запустили в Пенягинский пруд в 2020 году по просьбам местных жителей. Теперь уже трудно представить себе водную гладь без их присутствия. Шесть лебедей носят романтичные имена. Константин и Елена названы в честь находящегося на территории храма святых равноапостольных Константина и Елены. Имена двум другим парам дали подписчики аккаунтов парка в социальных сетях. Их зовут Руслан и Людмила, а также Петр и Февронья. Для отдыха птиц здесь установлены специальные домики и водные настилы. За питанием пернатых следят специалисты. В рационе: клевер, люцерна, одуванчики, подорожник. Они любят овёс, пшеницу, ячмень, полезной для них является кукуруза. Форму пруда местные жители часто сравнивают с собакой. Он появился из затопленной долины среднего участка реки Барышиха, которая впадала в Москву-реку. В советское время ее запрудили, построили дамбу: так получился водоем интересной формы, которая обусловлена извилистыми поворотами Барышихи и несколькими притоками. Еще вблизи пруда есть оригинальные детские и спортивные площадки, пункты питания, молодежный скейт-парк, лавочки. Проложены удобные пешеходные, беговые и велосипедные маршруты. Тщательно продумано вечернее освещение. Есть тренажёры и волейбольные площадки. Зимой действует каток с искусственным льдом площадью около 4 тысяч кв. м. Регулярно проводятся любительские забеги на 5 км с фиксацией времени, занятия по скандинавской ходьбе и другие активности. Прогулка вокруг пруда - хорошее место, чтобы спокойно пройтись вечером после рабочего дня и находится удобно в шаговой доступности от метро.

Пруд назван в честь бывшей старинной подмосковной деревни Пенягино.